

児童生徒の実態を踏まえた 体力・運動能力及び走力向上に向けて

盛岡市では、平成22年から「盛岡市次世代体力・運動能力向上プロジェクト」として、体力・運動能力の底上げを図る取組を行っています。この取組や各学校の取組から、小学校と中学校の共通の課題である走力(50m走)が向上しているものの、全学年において全国平均を下回る実態であることから、各学校の工夫ある取組を継続しつつ、令和

遊び、健康・安全に留意した部活動などを一層奨励しながら、運動量を十分に確保し、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成するとともに、児童生徒の体力向上を図ることが重要となっています。

岩手県体力・運動能力調査結果

二年三月には、児童生徒の体力・運動能力及び走力向上を図るため、体育の授業等で取り組む正しい体の使い方について動きのポイントを示したウォーミングアップメニューを提案し、各学校で取り組んでいただくこととしました。

小学校女子では、筋力(握力)、柔軟性(長座体前屈)、投力(ソフトボール投げ)で全国平均を多数上回っています。男子では、多くの種目で全国平均を下回っている結果となっており、男女差が見られました。

令和三年度の小学校五年生と中学校二年生を対象とした全国体力・運動能力調査結果では、50m走を含む各種目において全国平均を多数上回っていることから、継続してウォーミングアップメニューの活用、運動の楽しさを見いだせる授業取組、日常的な外

課題は、筋力・筋持久力(上体起こし)、敏捷性(反復横跳び)、一番の課題は走力(50m走)です。中学校では、柔軟性(長座体前屈)が男女とも全ての学年で全国平均を上回っています。しかし、過去五年の結果と比較すると、全国平均を上

回っている数が、半数以下となつていきます。

課題は、筋力(握力)、筋力・筋持久力(上体起こし)、敏捷性(反復横跳び)、全身持久力(20mシャトルラン)、瞬発力(立ち幅跳び)、一番の課題は走力(50m走)です。

県調査	小男子	小女子	中男子	中女子
H28	11/48	29/48	14/24	12/24
H29	13/48	29/48	10/24	11/24
H30	8/48	25/48	12/24	17/24
R 1	5/48	17/48	6/24	9/24
R 3	6/48	22/48	7/24	4/24

【盛岡市と全国の比較(全国を上回った種目数)】

全国の数値は令和元年度体力・運動能力調査による
[小学校：8種目×6学年 中学校：8種目×3学年]

研究員研究の成果と課題

一月五日、体力向上研修会兼体力向上研究員研究分科会において、専門的資質と指導力の向上を図るとともに、研究員研究の成果が発表されました。

成果として、新たな取組を作り出すのではなく、運動の意義を見直し、児童生徒と共通理解を図った上での取組が効果的でした。また、「体育の授業等で取り組むウォーミングアップメニュー」をセツトメニューに組み込むことにより、児童生徒自身が体の動かし方を理解したり、どこを動かすなどの部位を鍛えられるか自覚したりすることができ、効果的でした。課題としては、発達段階に応じた自身の体力や走力について、喜びや楽しさを感じることで、必要です。

参加した先生方から、「年間を通して持続可能な実践を提示いただいた。各運動領域と関連付け、特別感のない自然なプログラムの工夫でした。」「体力テストの分析結果を活用し、学校生活の中で走力向上につながる取組を行うことや、段階的なセツトメニュー

の開発で、基礎的な動きを補う工夫が勉強になった。」という感想が寄せられました。

次年度に向けて

体力・運動能力調査結果を踏まえた、「年間を通して継続的な取組」が重要となります。

また、体力テストの結果を共有し、具体的かつ明確な目標を設定、授業実践、取組状況の把握と評価(体力・運動能力調査の活用)、取組の修正や改善を行い、学校全体で体力向上を図ることが大切です。

測定を実施するに当たり、正確な記録が測定できるよう、テストの方法を十分理解させ、練習してから計測をすること、安全かつ正確に記録を測定するために十分なウォーミングアップを行うこと、身体が動く時間帯や、疲労が蓄積していない状態での測定などに留意することも重要です。

限られた時間の中で工夫ある取組や、家庭や地域との連携により、体力向上が図られることを願っています。