



教育力向上福岡県民運動
シンボルマーク

教育力向上福岡県民運動 ワンポイント・リーフレット 第10号

体力づくり

～学校の取組～

平成22年3月



体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか学力や社会性を身に付ける上でも大きくかかわっており、人間形成の基礎となる生きる力の重要な要素です。

平成21年度 福岡県の体力の現状 (抽出調査)

○平成20年度全国平均値と平成21年度福岡県平均値との比較

【男子】	新体力テスト体力合計点			【女子】	新体力テスト体力合計点		
	福岡県	全国	全国平均との差		福岡県	全国	全国平均との差
6歳	28.10	30.35	-2.25	6歳	27.75	30.04	-2.29
7歳	35.63	38.02	-2.39	7歳	35.32	36.98	-1.66
8歳	41.91	43.56	-1.65	8歳	40.88	43.52	-2.64
9歳	48.13	49.88	-1.75	9歳	47.17	50.00	-2.83
10歳	53.92	54.98	-1.06	10歳	53.33	56.25	-2.92
11歳	59.04	61.29	-2.25	11歳	57.01	61.37	-4.36
12歳	31.01	34.49	-3.48	12歳	39.44	44.41	-4.97
13歳	39.01	43.00	-3.99	13歳	44.75	49.62	-4.87
14歳	45.84	49.88	-4.04	14歳	46.90	51.88	-4.98
15歳	50.14	51.16	-1.02	15歳	46.73	49.95	-3.22
16歳	53.79	55.40	-1.61	16歳	48.85	51.97	-3.12
17歳	56.59	57.02	-0.43	17歳	49.95	52.43	-2.48

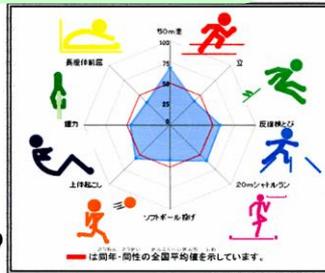
※体力合計点：新体力テスト実技8種目の成績を各10点満点に換算したもの(80点満点)

上記に示すとおり、平成21年度の本県調査では、全ての年齢において、新体力テストの体力合計点が全国平均値を下回るという結果が出ています。



現状を把握しましょう。

体力しんだんゾーンでは自分の体力の課題を把握することや体力を高める方法が示されています。



児童生徒の体力を上げていくためには、まず、個々に応じた課題を明確につかむことが大切です。

体力しんだんゾーンでは、自分の体力について、いろいろな情報が得られます

※ インターネットの検索欄に「ふくおかスポネット」と入力しても、ホームページに入れます。



ホームページアドレス

<http://www.f-sponet.or.jp/enter.asp>



目標を持たせましょう。

自分の目標に向かって、努力し、体力を伸ばすことを通して、自信を持たせながら、自尊心を高めていきましょう。

体力しんだん結果には、体育科の学習や遊びの中で、どのような体力が高まっていくのか、具体的に示してあります。

例えば、 ~くらいの強さの運動を…… ~な運動を……
~な学習の中で…… ~な運動の中で……
何分間、行うのか。 ~1日何回行うのか等

体力しんだん結果から個々の体力の課題を明確にし、目標を持たせませす。



学校の教育活動全体で、体力の向上を意識していきましょう。

体育・保健体育科の学習において

「体づくり運動」では、すべての学年において発達の段階に応じた指導内容を取り上げ、体力の向上を図ることが重要視されています。ねらいに応じた内容を選択し、学習の中でも体力向上を意識していきましょう。

「体カアップ福岡運動」のDVD（福岡県教育委員会から21年5月各小中学校へ配布）を活用しましょう。現在「ふくおかスポネット」上からダウンロードできます。



休み時間において（例えば…）

○学級の取組として

「スポコン広場」のチャレンジランキングゾーンやスポーツランキングゾーンでは、学級で各種目に挑戦し、県内の小学校と記録を見せ合い（紹介し合い）楽しく競い合います。

○チャレンジランキングゾーン（4種目）
○スポーツランキングゾーン（8種目）
※各種目の内容と方法についても、詳しく説明しています。

○児童会活動の取組として

体育委員会主催のなわとび教室・委員会の児童が低学年の児童に縄跳びの技の紹介や技の指導を行い、運動への興味や関心を高めるとともに、技能や体力の向上を図りましょう。

○地域と連携を図った取組として

ふれあい鍛錬遠足・学校行事である鍛錬遠足に地域の方や保護者を招いて、ともに遠足を楽しみ、たくましい心や体を育みましょう。



振り返りをおこないましょう。

体力向上に取り組んだ後は、あらゆる場（活動を終えた直後や給食時、帰りの活動、日記のコメント、次の日の朝の活動等）を使って、評価することが大切です。

記録の伸びは？ 内容面
それは、どうして？ 方法面
次は、どうする？ 見通し



記録を伸ばしていくには、仲間との協力が必要です。そのような面から児童生徒をほめていくことも大切です。

このような肯定的な評価を繰り返すことで、児童生徒の体力向上についての意識が高まり、自尊心が高まっていきます。このことは、学級全体を活気づけることにもつながります。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882

教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま（縮小可）印刷して配布、学校・学年通信に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなど有効に活用してください。