

◆体力の増進



行動計画・行動指針	
学 校	運動の楽しさを味わうことのできる授業づくりの工夫（発達段階や系統性を考慮した指導内容、運動量を確保する取組）
	授業以外の時間を活用し、楽しく体力向上を図る工夫
家 庭 （ 地 域 ）	体力づくりの重要性の認識
	子供と一緒に体を動かす機会の増加と体を動かす楽しさの共有
行 政	体力づくりのための啓発活動の推進
	遊びや運動ができる広場等の環境整備

目指す子供の姿

- 様々な運動に親しみ、進んで体を動かすことができる子供
- 自分にあった体力づくりを継続して行うことができる子供
- 進んで他者と共に遊びや運動を楽しむことができる子供

子供を取り巻く現状

大人の意識・行動	子供の実態
• 「子供に体を動かして遊んだり、運動をしたりするように普段からよく働きかけている」割合が減少している • 「子供と一緒に体を動かして遊んだり、運動をしたりするようによく心がけている」割合が減少している	• 日ごろ、学校の授業以外で、自分の体を動かして遊んだり、運動したりすることを「毎日している」割合が減少している

具体的な取組例

- 新体力テストの結果から、実態を把握し、体力・運動能力を高める授業づくりの工夫を図る。
- 運動の楽しさを味わうことができるよう指導の工夫を図る。
- 運動への関心を高め、主体的に運動に取り組むよう授業づくりを実践する。
- 学校ごとに特徴ある運動の実践を行い、体育的行事の開催を充実する。
- 新体力テストの結果等を活用し、個々の目標を設定し、達成の喜びを味わうよう指導する。
- 休み時間等に、楽しく体力づくりができる場所の確保・体力づくりの方法の啓発を強化する。
- 一種目のスポーツだけでなく、複数のスポーツに親しむよう指導の工夫を図る。
- トレーニング方法を工夫し、継続的な活動を通して、部活動の充実を図る。
- 体力アップ1校1プランの評価を行い、現状に合わせた取組を行う。
- 朝食摂取やテレビの視聴時間等、普段の生活が体力づくりに関係があることを理解するよう教える。
- 友達と一緒に外遊びができるよう支援する。
- 地域において体力向上のための活動を推進する。
- 散歩、ラジオ体操、縄跳び等、簡単にできることから一緒に始める。
- 近距離の移動はできるだけ徒歩にし、階段を利用する。
- 休日等には、子供と一緒に体を動かす活動やスポーツに親しむ。
- 子供と体を一緒に動かしてコミュニケーションを深める。
- 夏休み期間のラジオ体操等を家族で積極的に参加する。
- 子供の体力・運動能力が向上する事業や指導者の研修の充実を図る。
- 新体力テストの実施により、各学校が結果を検証し、体力向上を目指し取組が図られるよう指導する。
- 大人と子供が一緒に参加できるスポーツチャレンジやイベントの開催を推進する。
- ウォーキングやサイクリングの奨励、コースの紹介などの充実を図る。
- ウォーキングコースやサイクリングコース等の環境整備を推進する。
- 広場の遊具等の充実に努める。
- 運動場を開放するとともに、スポーツや遊びの指導員の養成を推進する。