

## 箕面の子どもたちの体力向上に向けて

箕面の子どもたちの体力は、今年度の体力調査の結果、同時期に調査を実施した令和元年度<sup>\*</sup>と比べると、多くの種目で数値がアップしました。市では、平成28年4月から「体力向上推進モデル校」の取り組みを進め、令和2年4月からは、実際に成果のあった「副読本の活用」などを全小学校で実施しており、そうした取り組みが、この結果の一因と考えています。

一方、これまでと同様に、低い数値で推移している種目もありました。今後も学校生活の中で、体力向上に向けた取り組みを全力で進めますが、子どもたちが運動できる時間は限られています。ご家庭でも、子どもたちの体力向上のため、日頃からお子さんと一緒に運動をしてください。

<sup>\*</sup>市では、毎年5～6月に体力調査を実施していますが、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により11～12月に実施しました。

### 箕面の子どもたちの体力の現状

運動能力の偏差値 ※全国平均を基準(偏差値50)にした数値です

今回の体力調査では、例えば小学3年～6年生について、運動能力の偏差値を2年前の小学1年～4年生時点(令和元年度)と比べてみると、**約8割の種目において上昇している**ことが分かりました。特に小学3年生の「立ち幅跳び」は大きく上昇し、全国平均を上回りました。

小学3年生「立ち幅跳び」の偏差値 — **全国平均を超えて大幅アップ!**  
 小学1年生時点(令和元年度) **47.8** → **現時点(令和3年度) 51.0**

**一方** 令和元年度から、全国平均を大きく下回る偏差値で推移している種目もあります。 ※( )内は令和元年度の偏差値。

種目	偏差値
反復横跳び【敏捷性】	46.4 (46.3)
20mシャトルラン【持久力】	45.6 (47.3)
ボール投げ【投げる能力】	46.7 (46.4)

### 学校で運動できる時間は限られています!

小学生の1週間の学校生活(全32時間)では、「体育の時間」は2時間しかありません。休み時間に全て運動したとしても、学校で運動できる時間は、1週間で最大6.5時間しかありません。

### 学校では 限られた時間を最大限活用できるよう、約5年前から「体力向上推進モデル校」で体力づくりを検証したような成果のあった取り組みを全小学校で実施しています!

#### ●全学年で体育の副読本を活用

授業の目標や、運動のコツなどが書かれた副読本を、全学年の子どもたち一人ひとりに配布して、授業に活用しています。学んだことや疑問に思ったことを書き込むスペースもあり、子どもたちが目的意識を持って授業に取り組めるようにしています。



#### ●タブレット端末を使った授業づくり

全小・中学校の児童・生徒に1人1台配備しているタブレット端末を、体育の授業で積極的に使用しています。タブレット端末を使う主な利点は、「手本となる動きを再現できる」「自分の動きを保存できる」「保存した動きを即時に確認できる」の3点。友達に動画撮影してもらうなどして、自分自身の動きを客観的に見ることで、長所や短所に気付くことができます。



### ご家庭では お子さんとコミュニケーションを取りながら、日常的に運動をしてください!

子どもたちの体力向上のためには、地域や家庭で継続的に運動する時間が不可欠です。ご家庭では、お子さんと次のような運動を、日常的にしてください。お子さんが苦手な運動でも楽しく続けられるよう、一緒に体を動かしてアドバイスを送ったり、「よくできたね」とほめてあげることも大切です。

**幼少期から運動習慣を身に付けると、さらに効果的です**

調査では、体力が高い子どもは、幼少期からよく体を動かしたり、運動をしていることが分かっています。

#### 親子で運動 基礎体力の向上編

##### 敏捷性を高めよう!

- 「鬼ごっこ」で遊ぼう!  
敏捷性だけでなく、持久力も身に付きます!
- バウンドキャッチをしよう!  
お互いにボールを持って立ち、「せーの」のかけ声で手を離して、ワンバウンドで相手のボールをキャッチします。慣れてきたら、徐々にお互いの距離を広げていきます。



##### 持久力を高めよう!

- 近所のお店は歩いて、遠いお店は自転車で行こう!
- なわとびをしよう!  
持久力だけでなく、筋力やリズム感もアップします。
- 滝道をウォーキングしよう!  
腕を振って少し早歩きすると、より効果的です。

**週末は「滝道週末ウォーキング」**  
市では、毎週土曜日にご家族で体力づくりができる「滝道週末ウォーキング」を実施しています。詳しくは、もみじだよりの裏面をご覧ください!



#### 親子で運動 運動技能の向上編

##### 投げる能力を高めよう!

- 「紙鉄砲」や「メンコ」で遊ぼう!  
投げる能力を高めるためには、腕や手首の使い方が大切です。どちらの遊びも「パチン!」と大きな音になるときは、しっかりと力強く腕や手首がふれているときです。



- キャッチボールをしよう!
- 新聞紙ボールでの的当てをしよう!  
スーパーボールを新聞紙で包めば、新聞紙ボールのできあがり!