

箕面の子どもたちの体力向上に向けて

今年度の「箕面子どもステップアップ調査」では、体育の副読本の活用や教員向け実技研修会を実施したことが実を結び、昨年度に比べて全国平均を上回る種目が増えました。

一方、これまでと同様に全国平均を下回る種目もあります。学校では、継続して体力向上の取り組みを続けていきますが、学校生活で運動できる時間は限りがあります。子どもたちのさらなる体力向上のために、親子で一緒に散歩やキャッチボールをしたり、ストレッチをしたりするなど、日常生活の中で体を動かす習慣をつくるご協力をお願いします。

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。

今回調査した「長座体前屈」では、ほとんどの学年で全国平均を上回り、特に中学3年生は、昨年度から数値が1ポイント上昇しました(下記参照。中学1・2年生は全国平均とほぼ同等)。また「20mシャトルラン」でも、昨年度と比較して、多くの学年で数値が上昇しました。

中学3年生「長座体前屈」の偏差値 **1ポイント上昇**
 中学2年生時点(令和6年度) **49.4** → 現時点(令和7年度) **50.4**

一方 全国平均を下回る偏差値で推移している種目もあります。特に「握力」と「ボール投げ」は、男女ともに多くの学年で全国平均を下回りました。

| 種目 | 偏差値 | |
|--------------|--------|--------|
| 握力【筋力】 | 男子46.4 | 女子45.6 |
| ボール投げ【投げる能力】 | 男子48.2 | 女子46.6 |

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時間のみです。休み時間を全て運動に充てたとしても、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、各学校で成果があった体力づくりを検証し、次のような取り組みを全小中学校で実施しています!

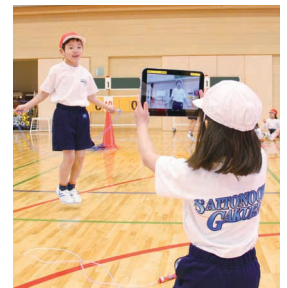
●全学年で体育の副読本を活用

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

体育の授業でタブレット端末を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るほか、「よくできたね」とほめてあげることも大切です。

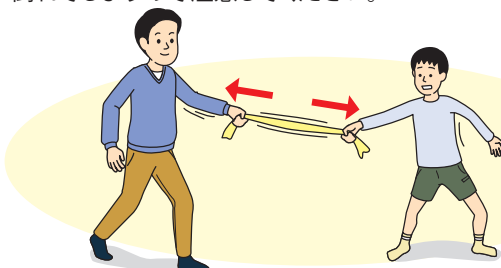
幼少期から運動習慣を身に付けると、さらに効果的です

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 筋力を高めよう!

「タオル綱引き」をしよう!

足を肩幅くらいに広げ、1.5~2mの間隔をあけて向かい合い、タオルの端と端をそれぞれが持って準備OK。合図と同時にタオルを引き合い、前に動いた人の負けです。体幹が鍛えられ、筋力の増加につながります。どちらか一方が急に力を抜くと、勢いで後ろに倒れてしまうので注意してください。



親子で運動 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!