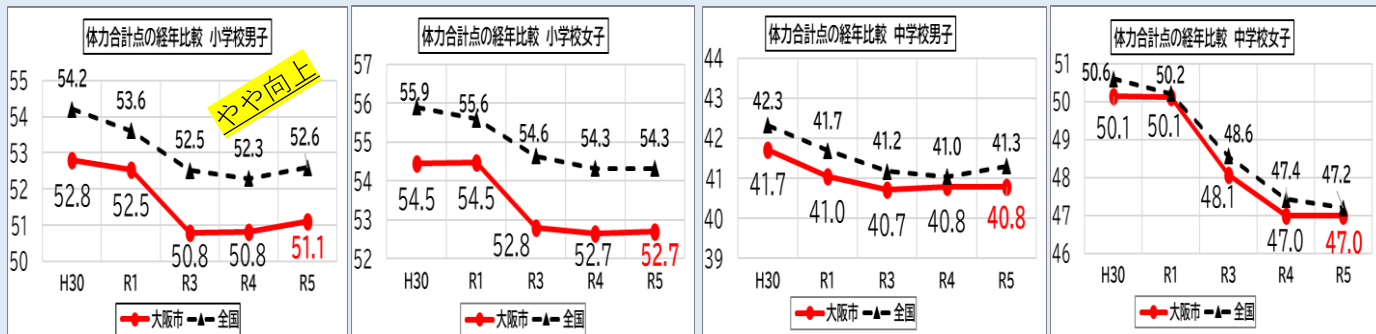


いっしょにのばそう！ 子どもの体力

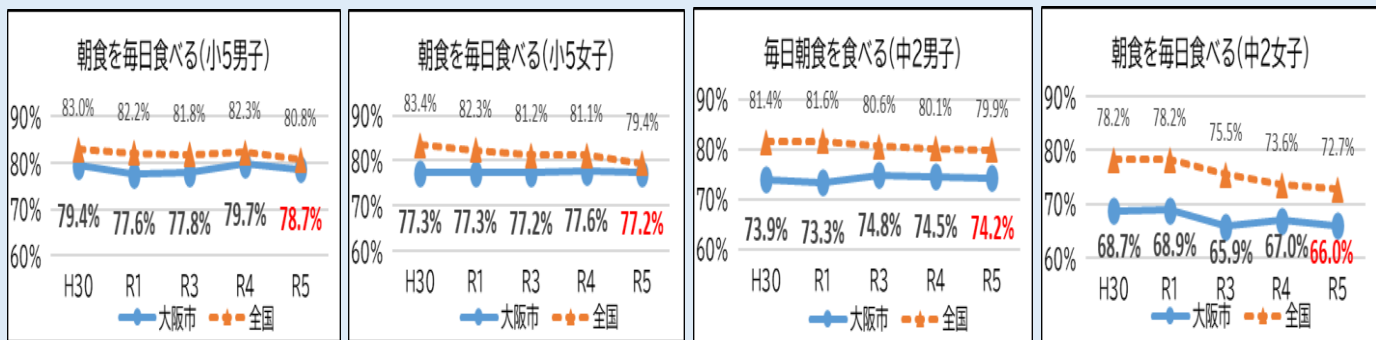
大阪市教育委員会事務局

令和5年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析から、
大阪市の子どもたちの**体力回復に時間を要する**ことが分かりました。

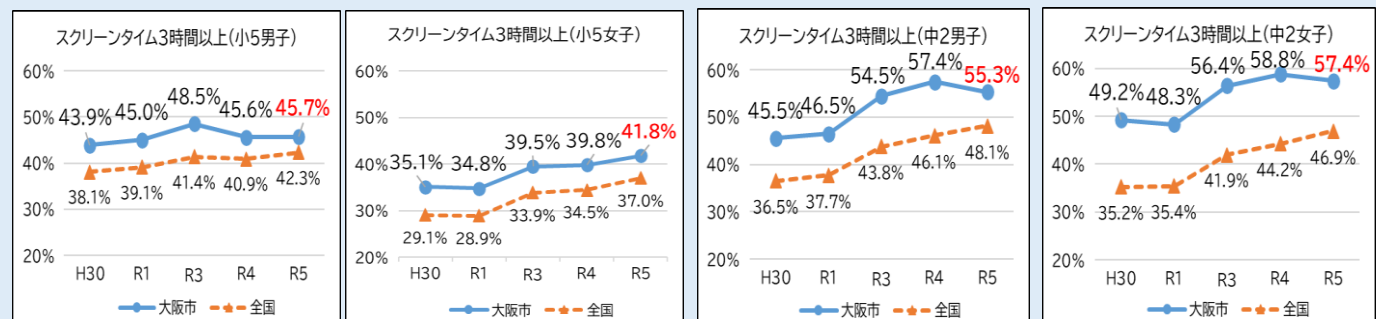
◆ 新体力テストの**体力合計点**（8種目の合計点）は昨年度とほぼ横ばい



◆ **朝食**を毎日食べる子どもたちの割合が年々減少



◆ **スクリーンタイム3時間以上**の割合が小学校は増加、中学校は減少



スポーツ庁室伏長官による「力を引き出す」
ウォーミングアップ動画



- ・お子さんと一緒に運動する機会がありますか？
- ・お子さんは3食きちんと食事を摂れていますか？
- ・お子さんのスクリーンタイムが長くなっていませんか？



裏面に続く

体力は健やかに生きていくための力です！

体力は「運動やスポーツができるチカラ」だと思っていませんか？ 体力には、**運動するための体力**（しなやかな身体）と**健康に生活するための体力**（ストレスに負けない心など）があります。つまり、体力は**生きていくために必要なチカラ**と言えるでしょう。

ですから、体力が低下すると、運動を楽しむことができなかつたり病気にかかりやすくなつたりするだけでなく、勉強したり遊んだりすることも難しくなります。

体を思うとおりに動かせない、じっと机に向かうことが難しい、集中力が続かないといった子どもたちの様子は、体力の低下が原因の一つと考えられています。

子どもたちの体力の低下は、「今」の運動や生活に影響するだけでなく、「将来」の健康をおびやかすことにつながります。

今こそ、学校だけでなく、家庭や地域の大人のバックアップが必要です！

（本市の調査結果から）

体育授業に積極的に参加し、目標をもって取り組む、友だちと助け合ったり、教え合ったりする児童生徒ほど、体力合計点が高い傾向です。

家庭や地域で取り組みましょう

☑ 一生のうちで最も発育発達の著しい時期に「体力の土台づくり」をしよう

体力のピークとされる20歳までに、しっかり体を動かして体力を高めておくことが大切です！

☑ 幼・小学生期はいろんな動き、中学生期は心肺機能アップに取り組もう

体の発達に合わせて「適切な運動刺激」で体を刺激して体力を高めましょう！

☑ 家庭で子どもと一緒に運動やスポーツをしよう

動画を観ながらのダンスなど、手軽な運動から始めましょう！ 1日5～10分でもOKです！

☑ 地域・区の行事、イベントに子どもと一緒に参加しよう

人との関わり合いで、相手だけでなく、自分の心や体への理解も深まります！

☑ 運動(エネルギー消費)・食事(エネルギー摂取)・睡眠(休養)のバランスが重要です

しっかり運動して、きちんと食事をとり、ぐっすり睡眠をとることが大切です！

子どもたちの健康の保持増進や体力の向上には、大人が意識的に関わるのがとても大切です。

子どもたちの「将来の健康」をイメージして、運動への動機づけや生活習慣の見直しに、積極的に取り組みましょう！



大阪市子どもの体力づくり強化プラン

『体力』は、人間のあらゆる活動の源です！

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、豊かな人間性や「自ら学び、自ら考える」といった「生きる力」を支える重要な要素です。

さらに、人間の発達・成長を支えるとともに、生涯を通じて、明るく活力のある社会を維持形成していく基礎となるものであり、より豊かで充実した人生を送るためにも、幼少期から運動する習慣を築いていく必要があると考えます。

将来を担う子どもの体力を向上していくことは、我が国の将来の発展のためにも、重要なミッションです。

★「子どもの体力向上推進委員会」において子どもの体力向上策を検討します

★すべての区において、子どもが運動する機会の提供に取り組めます

- 大阪市教育局では「子どもの体力向上推進委員会」を設置し、学識経験者、PTA協議会、幼・小・中の教育研究会から、委員として参加していただき、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を踏まえ、子どもの体力等に関する特徴を分析し、体力向上に向けた方策について全市へ示します。
- 区内すべての小中学校と区が協力して、運動やスポーツに親しむ機会の確保に努めていきます。

具体的な取組

自校の課題を明らかにし、取組を進めるために

1 「学校の概要」や「学校のあゆみ(中学校)」で公表します

○すべての小・中学校で「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施

- すべての小・中学校で「学校の概要」を活用し、自校の結果を分析するとともに、成果と課題を明らかにします。
- 各校において、自校の成果と課題に基づいて「学校の概要」や「学校のあゆみ(中学校)」でホームページに公表し、PDCAサイクルを確立に取り組めます。

○小学校3・4年生については大阪府下全域で「新体力テスト」を全種目実施

- すべての小学校3・4年生で、「新体力テスト」を実施し、5年生の調査に向けた継続した取組を進めます。

自主性を引き出し、意欲的に体育・スポーツに取り組むために

2 体育の授業・スポーツ行事を充実します

○幼児期からの体力向上策を検討

- 幼児教育の充実のために令和元年度に改定された「就学前教育カリキュラム」との関連を図りながら、幼児期からの様々な運動について取組をすすめます。

○指導内容・指導方法の改善

- 教員が実際に体を動かし学ぶ、「子どもの体力向上実技研修会」を実施し、指導力の向上に努めます。
- 幼稚園、小学校、中学校の教育研究会と連携をし、効果的な授業の研究をすすめます。
- 「子どもの体力向上推進プログラム」を SKIP ポータルサイトに掲載することで「子どもの体力向上推進委員会の提言」を全ての学校園で共有します。
- 子どもの運動意欲の向上を図るために、全市小学校において、体育授業の導入場面や休み時間等に活用できる「シナプソロジー」の取組を進めます。
- 積極的に体力向上の取組を実践している学校を紹介し、全校園で共有します。

○スポーツの大会への積極的な参加

- 小学校体育連盟、中学校体育連盟と連携をし、春季・秋季の総合体育大会、総合スポーツ交歓会等のスポーツ大会の充実に努めます。
- 大阪市や大阪府の主催する事業などの気軽にスポーツを楽しめる事業の紹介に努めます。

運動・スポーツに対する興味・関心を高めるために

3 様々な機関の活用をすすめ、広くスポーツに関わる機会を提供します

○学校・地域・家庭の連携をはかり、子どもが運動やスポーツに親しむ機会を提供

- 「いっしょにのぼそう！ 子どもの体力」（保護者向けのリーフレット）を配布し、保護者や地域の方々と共に子どもの体力向上に向けて取り組みます。
- 長期休業中や休日等に行われる、地域でのスポーツ行事への参加をすすめます。

○生徒が参加しやすい自主的な活動として、部活動のあり方を検討

- 中学校における部活動指導体制の充実と教員の長時間勤務の解消を図るため、「部活動指導員活用事業」を実施し、部活動の支援を充実させます。
- 休日の部活動について、多様な子どもたちが活躍する場を確保するために、地域と子どもが一層つながることをめざし、学校と地域が協働・融合しながら段階的な地域移行を進めます。

○子どもの体力を向上について、区役所や関係機関・関係団体と協力

- 子どもの体力を向上させるために、子どもが気軽に楽しく参加できる取組を企画・実施します。
- 一流のスポーツを観戦する機会の情報を提供します。
- 経済戦略局と連携し、トップアスリートが子どもに指導する「トップアスリートによる『夢・授業』」をすすめます。