



# ふくしまっ子

## 児童期運動指針

ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト  
支援委員会体力向上チーム



平成30年3月

福島県教育委員会



はじめに	1
監修者から	1
ふくしまっ子児童期運動指針	2
<b>ふ</b> 普段から様々な形で体を動かすことで、 1日60分以上の身体活動を行えるようにしましょう	3
<b>く</b> 工夫した環境や場の設定で、 子どもたちが楽しみながら運動量を増やせるようにしましょう	6
<b>し</b> 自分手帳の活用をとおして、健やかな体づくりを進めましょう	
自分手帳の活用について	10
自分手帳「運動」のページの活用	11
自分手帳「健康」のページの活用	12
自分手帳「食生活」のページの活用	13
<b>ま</b> 毎時間の体育では必ず「運動身体づくりプログラム」を行いましょ	14
ワンポイントアドバイス	
より効果的にプログラムを実施するために	16
参考ホームページ・各種資料の紹介	17
コラム「子どもの肥満と体力・運動能力」	19
自分手帳「健康」のページ参考カード	21
ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト支援委員会体力向上チーム	21

## はじめに

---

東日本大震災、福島第一原子力発電所の事故から7年が経過しました。県内においては、居住する地域の生活環境や人々の生活様式が大きく変化しました。特に、子どもたちにとっては、遊ぶ場所・仲間・時間の減少などから運動機会が減少し、体力・運動能力の低下が顕著になりました。また、生活環境の変化と運動不足の重なりから、子どもの肥満が心配されております。

このような福島県を取り巻く現状、そして現代社会の生活様式の変化等が県内の子どもたちの体力・運動能力に大きな影響を及ぼしていると考えられます。

この「ふくしまっ子児童期運動指針」には、小学生にとって望ましい運動の在り方や、1日の生活の中で運動量を増やす工夫、自分手帳の効果的な活用方法、運動身体づくりプログラムの効果的な実施方法等が掲載されております。

各学校では、体育の授業はもとより、様々な教育活動の中でこの指針を活用しながら、子どもたち一人一人に望ましい運動習慣等を形成していただくことを願っております。そして、本県の未来を担う子どもたちが、これまで以上に運動の楽しさや喜びを十分に味わうとともに、望ましい生活習慣づくりをとおして、将来の健康長寿につながっていくことを期待しております。

結びに、作成に当たり多大な御協力、御指導をいただきました関係各位に対し、心から感謝申し上げます。

平成30年3月

福島県教育委員会

## 監修者から

---

子ども時代におもしろくのめり込む遊び・運動の習慣は、子ども時代の健康を増進させるのみではなく、大人になってからの運動・スポーツといった身体活動習慣に持ち越され、生涯を通しての健康に大きく影響するものであるといえます。

いま私たち大人が、元気に仕事ができ、気持ちよく生活することができる根底には、私たちの子ども時代の心豊かな健やかなライフスタイルが存在しているのです。

子ども時代に遊び込んでいた私たち、おいしくご飯を食べ、ぐっすり眠っていた私たちが、子ども時代に経験したこと、学んだこと、感じ取ったことを、今の子どもたちも、経験し、学び、感じ取ってほしいと思います。

作成した「ふくしまっ子児童期運動指針」をもとに、「子どもの育ちのリテラシー」を高め、福島の子どもたちが遊び・運動にのめり込み、豊かな心と健やかな体の育みにつながることを確信しています。

山梨大学教育学部長 中村 和彦



## 1 児童期運動指針のポイント

- ふ**・・・普段から様々な形で体を動かすことで、1日60分以上の身体活動を行えるようにしましょう。
- く**・・・工夫した環境や場の設定で、子どもたちが楽しみながら運動量を増やせるようにしましょう。
- し**・・・自分手帳の活用をとおして、健やかな体づくりを進めましょう。
- ま**・・・毎時間の体育では必ず「運動身体づくりプログラム」を行いましょう。

## 2 福島県の児童を取り巻く現状

東日本大震災、福島第一原子力発電所の事故後、2011年6月の時点で、県内全小学校の約15%にあたる71校が屋外での活動を全くしない、約50%の242校が一部制限をしておきの活動というように、屋外活動の制限が続きました。この屋外活動の制限は徐々に解除されていったものの、一部制限を続ける小学校は平成26年度まで続きました。また、平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の質問紙の結果から、スクールバスや自家用車及び路線バス、電車等で登校している児童の割合は、男子が約21%、女子が約22%となっております。さらに、学校給食地場産物の活用割合は、東日本大震災前の36.1%から平成24年度は18.3%にまで半減しました。(平成29年度は35.6%にまで上昇)

これらの結果、運動の機会や時間が減少するとともに、一部では風評の影響を受け、食品選定の幅が狭まり食生活のバランスが崩れたことなどから、子どもの体力が低下し、肥満傾向児の増加につながりました。

現在、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から見ると、子どもの体力・運動能力は少しずつ上昇し、改善傾向にあると言えますが、体育の時間を除く1週間の運動やスポーツの実施時間は、全国と比べて50～110分程度短くなっています。また、肥満傾向児の出現率は、全国と比べると高い状態が続いています。

## 3 児童期における運動の意義

児童期における遊び・運動は、生活の主体であるとともに、①技能や運動能力といった「身体運動の発達」、②思考や判断といった「認知的な発達」、③コミュニケーション能力や態度の形成といった「情緒や社会性の発達」という3つの領域の発達を促していきます。このような子どもの遊び・運動は、心身の発達段階に見合った内容でなければなりません。特に少年期においては、「身体運動」「認知」「情緒・社会性」という3つの発達領域が、それぞれが独立して獲得されていくのではなく、お互いに関係し合いながらその能力を発達させていく『相互補完性』という特性をもっています。

また、児童期は生涯の中で、基本的な動作の習得に最も適した時期であるといえます。児童期の基本的動作の習得の仕方には、さまざまな動作を経験していく「多様化」と、動作が上手にできるようになっていく「洗練化」の二つの方向性があります。

## 4 児童期運動指針策定の意図

児童の心身の発達の特性に留意しながら、日常の学校生活の中で身体活動時間を十分に確保するとともに、運動身体づくりプログラムを中心とした授業との関連を図り、自分手帳の効果的な活用についても配慮することで、児童が日々の生活において健康的な生活を営むことができるようにしていく必要があります。

これらを実現するためには、教員が、児童期における多様な運動や自分手帳を生かした健康づくり、日常生活の中での身体活動量確保等についておおむね共有し、県内全域で実践していくことが重要です。そこで、小学校での体育の授業や、日常生活における運動習慣、健康への基盤づくりを通して、児童期に必要な体力・運動能力を培うとともに、健康で明るい生活を営むことを目指し、児童期の運動や健康づくりの在り方についての指針を策定しました。



# 普段から様々な形で体を動かすことで、 1日60分以上の身体活動を行えるようにしましょう。

## 1 日常身体活動と体力・運動能力の関係 - 子どもたちの現状

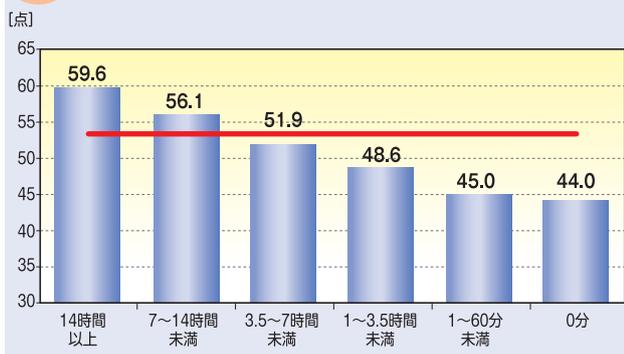
発育期全般にわたって体力・運動能力の低下傾向や動作の未熟さ、あるいは肥満や姿勢異常の増加、さらには身体の虚弱化に伴う気力の低下など、近年様々な観点から問題が指摘されています。科学技術を始めた世の中の進歩により、日常生活で体を動かす場面が大きく減少している現代の環境は、その大きな原因となっています。本来自らよく動き、その動くことによって自身の動ける体が自然につくられていく成長期の子どもにとっては望ましい環境とはいえません。子どもの体力・運動能力の向上に向けて総合的な視点から継続的に取り組んでいく必要があります。

福島県の子どもの体力・運動能力の調査結果から、日常の身体活動量(1週間の総運動時間)と体力・運動能力(体力合計点)の関係をみると、全国的な傾向と同様、活動量が多いほど体力・運動能力は高く、子どもたちにとっては日常的に様々な形で体を動かす機会をもつことが動ける体を育むことにつながっていくものと考えられます。(平成28年度、小学校5年生データより)

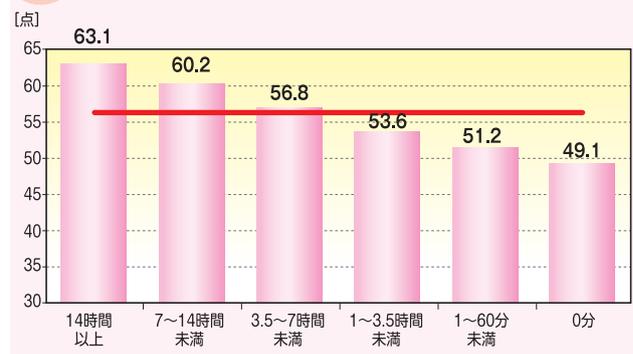
### 体力合計点と1週間の総運動時間の関係



《小学校5年生 男子》



《小学校5年生 女子》



※グラフ内の赤い直線は、福島県の体力合計点平均値

運動量のガイドラインとして、1日60分以上の身体活動を行うことが広く推奨されています。単純に1週間の総運動時間に換算すれば、420分(7時間)以上というのが一つの目安になりますが、同調査の1週間の総運動時間の分布からは、420分(7時間)を超えるのは男子で約50%弱、女子では30%にも満たないということがわかります。半数以上の子どもたちが、最低ラインの運動量を確保できていないこと、特に女子ではその割合が多い現状を認識し、様々な場面で体を動かす機会を増やす取組を継続して進めていかなければなりません。また、“1日60分”というのはあくまで最低限の目安であり、その中にある程度の運動強度を確保することも必要です。

## 2 動きの多様性を引き出す工夫

運動時間は、活動を量としてとらえることのできるひとつの目安ですが、量だけでなく運動の質(内容)にも考慮する必要があります。運動量確保のために歩く時間を増やすというようなやり方はメタボ対策の大人には有効でも子どもには適切とはいえません。動きを身に付けていく段階にある子どもたちには多様な動きのパターンを実際に経験していくことが必要です。子どもたちの日常にみられる様々な動きや身に付けておきたい基本的な動きは、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなど「体のバランスをとる動き」や、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、よける、すべるなど「体を移動する動き」、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなど「用具などを操作する動き」のように要素から分類することができます。しかしながら、個々の運動や技術の獲得、向上を目的とした練習のような形態は特に年少の子どもたちにはなじみません。これらの基本的な動きを、運動遊びをとおして楽しみながら経験していくことが重要です。したがって、それぞれの遊びの中で主に引き出される動きの要素を確認しておくことや、動きを引き出しやすい用具の使い方などの工夫も必要でしょう。学校や施設、あるいは地域によって環境を整備できる条件は異なりますが、できるだけ偏ることなく様々な

動きが引き出されるような運動の環境が準備されるよう工夫することが大切です。運動量を増やすことだけを気に掛けると移動系の運動が多くなりがちですが、自分の体を上手くコントロールしたり、物を器用に操作したりすることは、今の子どもたちには特に必要とされる動きであり十分に経験できるよう意識しましょう。



## ハーフタイム 「基本的な動き」が子どもを伸ばす!

以下の「36の基本的な動き」に示されるように、「体のバランスをとったり移動をしたりすること」「用具を操作したり力試しをしたりすること」などの基本的な動きを楽しみながら経験させることで、身体感覚を高め、より巧みな動きが獲得できるようになります。

姿勢の変化や安定性を伴う 9つの動作	立つ	組む	乗る	逆立ち	人や物を操作する 18の動作	持つ	支える	運ぶ	押す
	渡る	起きる	ぶら下がる	浮く		回る	当てる	握る	蹴る
重心の移動を伴う 9つの動作	走る	登る	歩く	跳ねる	振る	こぐ	渡す	投げる	倒す
	泳ぐ	跳ぶ(垂直に)	くぐる	滑る	はう	引く	打つ	つかむ	積む

出典：36の基本的な動き「子どもが夢中になる!楽しい運動遊び」編著：中村和彦

### 3 発達段階に応じた運動の実施

小学校の6年間には、子どもたちの心身ともに著しい成長がみられます。特に高学年は思春期の入り口にあたり、体の変化も大きい時期だといえます。また、発育の個人差も大きく、性差もみられるようになります。それぞれの発達の特性に対して適切に働きかけ、子どもたちが運動を楽しみながら健やかに成長していくよう導いていかなければなりません。生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる重要な時期の中で、それぞれの発達段階でどのような運動環境を整えるべきでしょうか。

#### ●低学年

低学年時には、子どもが易しい運動に出合い、のびのびと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを大切にしながら様々な運動を経験していきましょう。

- ・体を動かすことそのものの気持ちよさ、友だちと行うことの楽しさ、遊びとしての楽しさを実感できるような運動(遊び)を実践しましょう。
- ・容易な運動課題を提示し、できたという体験が増えるような工夫をしましょう。
- ・様々な動きを伴った運動遊びを取り入れ、経験する動きの種類を増やしましょう。

#### ●中学年

中学年になると、姿勢制御能力も高まり体も徐々にしっかりしてくる時期なので、さらに多様な動きを身に付け、各種の運動の基礎を培うことを重視しましょう。これまでに獲得できた動きの

バリエーションをさらに広げていくとよいでしょう。また、この頃は女子の運動離れが始まる時期だといわれており、注意が必要です。

- ・これまでのやさしい運動課題なら「できる」という自信を土台に、次を目指すことへの楽しさを実感できるような課題を提供していきましょう。
- ・あきらめずに取り組むこと、やり続けるとできるようになることの喜びや楽しさが実感できるように工夫しましょう。
- ・休み時間などの自由な時間や帰宅後に家庭でも、またやりたいと思えるような運動、遊びを用意しましょう。

### ●高学年

高学年になると、これまで獲得してきたものを基礎にさらに質を高めていけるようになります。スポーツへの興味をもち、それにつながるような動きの基礎が徐々に備えられるとよいでしょう。

- ・体もしっかりして強い力を出せるようになる時期であり、全力で力を出しきる運動を行う場面を増やしていきましょう。
- ・動きの特性を理解し、動きのコツなどの知識を活かしながら、子どもが自分で、あるいは友だちと工夫しながら上達を楽しみ、動きの質を高められるようにしましょう。
- ・運動の実施だけでなく、運動することの効果や意味を理解し、生涯スポーツに向けての知識をもてるようにしていきましょう。
- ・自分たちで遊びやルールを工夫して、自主的に楽しめる環境をつくりましょう。

## 4 誰もが楽しく運動するために

体力・運動能力の向上や動きの上達には、運動場面に参加して実際に動くことが必要ですが、その一方で運動への参加を促す要因の一つは運動スキル（運動能力）が高いこと、またそれを自認していることだといわれます。すなわちある程度の運動スキルを身に付け、そしてその自信があると運動の実施率が高くなるということになります。遊びを中心として動くことの楽しさを体得することに加え、年齢があがるにつれ運動スキルをきちんと身に付けていくことも大切です。実際の運動のできばえと子ども自身による自己評価は必ずしも合致するとは限りませんが、ある研究によると自分を実力より高く評価する傾向の子どもの方が低く評価する子どもより運動には積極的に参加するといえます。また、男女差もあり男子は実際の能力より高く、女子はより低く自己評価する傾向があり、こういった心理的な背景からも女子は男子に比べて運動をしなくなる要因をもっているといえます。

一般に、運動の記録として測られるもののほとんどは全力を発揮するタイプの運動です。一方、前転や平均台歩き、あるいはリズムに合わせて踊るなど、自分の体をうまく調節して行う運動や、ボールをうまくキャッチしたり蹴ったりなど物を操作する運動などのように、最大以下の力で調整力を必要とするものはなかなか客観的に測ることができません。このように数値で表しにくい動きはたくさんあります。したがって、どんな動きがよい動きなのか、実際の動きを見て評価できる眼を持つことが指導者には必要です。パワーはないが身のこなしは上手、という子どもも少なくありません。特に同年齢でも発育の遅い体の小さい子どもや女子などでよい動きをしている子どもたちを見逃さずに、よい動きを誉めてあげたいものです。

運動の楽しさは、決して一面的なものではありません。また、成長とともに変わっていくものでもあります。まず大切なのは、体を動かすこと、運動そのものの楽しさ、気持ちよさを感じることであり、これはできるだけ低学年の頃から体感されるべきでしょう。その中でできたという実感が加われば、さらにもっと動きたい、次はこんなこともやってみたいという意欲にもつながります。また、友だちと一緒に動くこと、他者からの反応を感じながら互いに協力してやることの中にも楽しさは見出せます。さらに高学年では、わかること、自分で考えたり、工夫してみる、進歩する自分に気が付くことなど、達成感や成就感も楽しさにつながる要素です。



# 工夫した環境や場の設定で、子どもたちが 楽しみながら運動量を増やせるようにしましょう。

考え方

●●生涯を通じたアクティブライフの実現を目指して!!

## Why?

児童期には毎日60分以上、体を動かすことが児童の健全な発育発達にとって重要であるといわれています。そして、児童期に形成された体を動かす習慣は生涯を通じた活動的な生活(アクティブライフ)の実現とそれに伴う健康の保持増進をもたらします。アクティブライフは健やかな体だけでなく、豊かな心も育成します。そのため学校教育場面では、体力向上が過度に目的化することなく、生涯を通じたアクティブライフの実現を目的とし、体を動かす多様な経験を児童に提供できるよう心がけましょう。

## How?

体を動かすことには運動・スポーツをすることだけでなく、日常の生活活動も含まれます。児童が登校してから下校するまでの学校における日々の生活時間を念頭に、いつ、どこで、どんなことができるか考えてみましょう。

体を動かす多様な経験を提供するにあたっては、強制性は習慣化を妨げますので、主体性を促す“日常のしかけ”を意識しましょう。

## Who?

ふくしまっ子の肥満の問題や全国と比べて低い体力の問題を解消するために、特に、体を動かすことが習慣化していない児童や体を動かすことが苦手・嫌いな児童に目を向けて取り組みましょう。体を動かすことが習慣化していない児童や体を動かすことが苦手・嫌いな児童にターゲットをしぼることで、体力格差が是正され、学校全体の体力向上に結び付きます。

ヒント

## 児童のアクティブスイッチをONにする3つのしかけ



スイッチ ON!

### その1

これまでの活動を工夫してみましょう

朝の会・帰りの会で!?  
児童会や委員会活動で!?



### その2

日常生活を工夫してみましょう

給食で!?  
清掃活動で!?



### その3

環境づくりを工夫してみましょう

草けずりを使って!?  
連絡帳で!?



※草けずりとは、草をけする棒のような道具で、それを使って校庭にラインを引くことで、手軽にラインが引けます。

ここで紹介するのは“日常のしかけ”のほんの一例です。地域性や児童の特徴に合わせてアレンジしてみましょう。最初のひと手間が、児童の主体性を引き出します。 さあ、はじめの一歩!!



朝の時間のしかけ

朝の会で“からだ目覚しタイム”

例) シャキッとレッチ(ペアストレッチ)



体側をのぼすストレッチ

ももの裏をのぼすストレッチ



例) 全力スイッチ(腕ずもう)



例) アクティブ宣言



しかけポイント

- 腕ずもうのペアは体格・体力の同じ者同士でやろう!
- バランスくずし、手押しずもう、体ジャンケンなどもよいですね!
- 日直が運動イラストの書いたサイコロをふって、出た運動を行うこともできますね!
- 運動やスポーツだけでなく、日常生活の中で体を動かす場面がたくさんあることに気付かせましょう。



休み時間(業間・昼休み)のしかけ

児童会活動として“休み時間だよ! 全員集合”

例) 紙ヒコーキとぼし大会、〇〇ギネスチャレンジ

しかけポイント



- 運動量確保のため、ルールはシンプルに!
- 安全面のアドバイスをし、児童の主体性を尊重しましょう!
- 短なわとび、長なわとび、PK合戦、オリンピック記録にチャレンジなどもよいですね!



※紙ヒコーキの先端は折り曲げてとぼそう

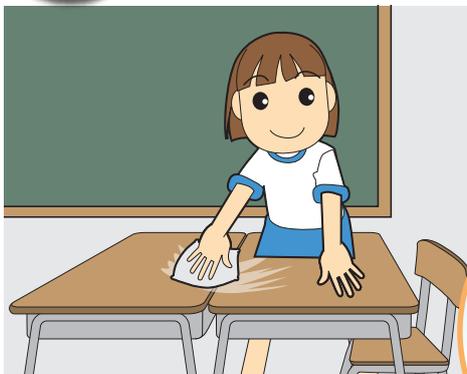


給食・ハミガキ指導のしかけ

給食の準備・片付けもアクティブに“給食DEアクティブ大作戦”

例) 机の移動 配膳 台ふき

日常生活場面に体を動かすチャンスがたくさんあることに気付かせましょう。

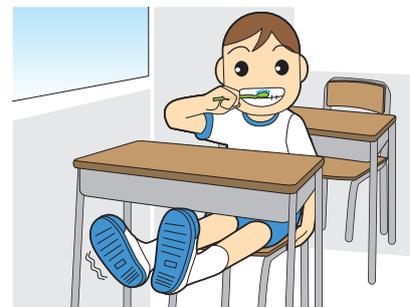


しかけポイント

- 家庭でも同じようにアクティブお手伝いを促しましょう!

ハミガキの時間に体力アップ“ハミガキエクササイズ菌取れ~”

例) 歯みがきサンバなどの音楽にあわせて、腹筋運動やバランス遊び



しかけポイント

- バランスを取りながら足先で文字を描いてもよいですね。
- 難しすぎるとハミガキに集中できなくなるので気を付けましょう。



### 清掃時間の しかけ

## きれいにする意識で運動量アップ “掃除だって立派な運動だ!大作戦”



### しかけポイント

- 机を大切に運ぶなど、横着せずにきれいにする意識付けで運動強度がアップします。



例)机の持ち運び、雑巾がけ、雑巾しぼり



### 帰りの時間 のしかけ

## 帰りの会で“疲労回復で明日も アクティブ大作戦”

### しかけポイント

- 朝と同じペアストレッチで朝との違いに気付かせましょう!
- 運動と同じくらい疲労回復は大切です!

力と思いを込めて相手の心と体を感じながら

例)ペアマッサージ



### 今日の 振り返り

## “反省なくして 進歩なし大作戦”

例)朝の会でのアクティブ宣言をふりかえろう。



### しかけポイント

- 連絡帳などを活用して目標と結果を確認。保護者もチェックで家庭での会話へつなげましょう。

### アクティブ 宿題

## “宿題で学力 体力アップ大作戦”

例)自宅のできる運動に関する宿題に挑戦しよう。

学校で行った運動について話す。

保護者から昔の遊びをきく。一緒にやってみる。



### しかけポイント

- 保護者を巻き込みましょう。
- 「する」だけでなく「話す」ことも運動習慣のきっかけに!
- 教えてもらった遊びを学校の休み時間にやってみよう!

### もうひと 工夫

- 普段、まったく体を動かしていない児童に対しては1日60分以上を目指すのではなく、1日10分程度、今よりも増やすことを促しましょう。
- 教師一人の取組を学年の取組へ、そして学校全体の取組へとつなげましょう。
- 体育授業での取組を日常のしかけに生かしましょう。

場・企画の  
しかけ

## “外遊びサーキット”

校庭で様々な運動遊びを提供しましょう。

(例) 固定遊具 まとあて かけっこ・リレー遊び ボール遊び 長なわとび ラダー遊び・どんジャンケン



### しかけポイント

- 企画は毎日ではなく、週に1回程度だと長続きしますね。
- ふくしまっ子元気大賞Bookも参考にしましょう。

## “校内オリエンテーリング”

休み時間に教室を出て校内を探検してみよう!



### しかけポイント

- 宝探しなどにアレンジすることもできます。
- チェックポイントは安全な場所に!



## “ラインで遊ぼう”

校庭にいろいろな遊びに使えるラインを引いてみましょう!

### しかけポイント

- ラインは草けずりで引くと経済的です。
- 雨の日なら、体育館でライン鬼もできますね。





## 自分手帳の活用をとおして、 健やかな体づくりを進めましょう。

### 自分手帳の活用について

福島県が作成する「自分手帳」は、「運動」、「健康」、「食生活」の3つの内容から構成されています。子どもが生涯をとおして健康で豊かな生活を送るためには、学校においてこれら3つの内容についてバランスよく取り上げることが重要です。

自分手帳の活用には大きく2つの方法が考えられます。一つ目は「自分手帳をそのまま教材(資料集)等として利用する方法」、二つ目は「自分手帳をポートフォリオ的に利用する方法」です。

### 【自分手帳をそのまま教材(資料集)等として利用する方法】

自分手帳は、福島県の子どもたちが豊かで健康な生活を送るために必要とされる内容について、「運動」「健康」「食生活」の観点からまとめられています。

「運動」のページには、年度ごとに「体力・運動能力調査結果」を記入するページが用意されており、新体力テストで実施する種目については、経年で記録の伸びがわかるように種目ごとのグラフも用意されています。福島県では、全ての学年において新体力テストを実施することが推奨されているので、新体力テストを実施する際に、記録用紙代わりに自分手帳を用いることができるでしょう。テスト実施前に隣のページにある去年の自分の記録を確認することで、実施する種目のおおよその記録の目安がわかり、意欲付けにもつながると考えられます。また、テスト実施前に、各種目の全国平均記録を記入させておけば、その記録を上回ることを意識した実施も期待できるでしょう。全国記録の記入は、テスト終了後に振り返るきっかけとして記入させることも有効であると考えられますが、いずれにしても記録の上下に一喜一憂することなく、「体力や運動能力を向上させることの意味」に関する指導を丁寧に行う必要があるでしょう。

「健康」のページを活用するには、学校の外に持ち出すことも想定されますが、その扱いについて学校でのルールを明確しておくべきでしょう。病気やケガ、予防接種の記録については、病院や保健室に行った際にメモ書き程度で十分でしょう。また、「歯の健康の記録」については、歯科医に記入してもらいたいところですが、歯科医からむし歯の治療を行った歯の場所を教えてもらい、自分自身で記録することは、歯の健康について意識させる一つのきっかけとなるのではないのでしょうか。

また、「健康」のページ内にある「健康な体づくりの目標」や「健康カレンダー」は、学校(学年・学級)ごとに「健康づくり週間」などを設定することで、意識的に取り組ませたい内容です。その取組内容については、自分手帳に記載されている内容のまま行うことも可能ですが、学校(学年・学級)ごとの課題を明確にして、独自のチェックリスト等を作成し、自分手帳に貼っていくことも有効でしょう。特に、長期休暇前や連休前など、子どもたちが生活リズムを崩しやすい時期に実施すれば、より効果的な取組になると考えられます。

「食生活」のページは、これまでの2つの内容とは異なり、資料が豊富に掲載されているため、保健や家庭科等の授業を行うときにテキスト的に取り扱うことが可能です。養護教諭や栄養教諭等に事前に自分手帳を渡し、その内容について児童に説明を実施すれば、食べることの大切さ等について効果的に指導を行うことができます。

### 【自分手帳をポートフォリオ\*的に利用する方法】

自分手帳の大きな特徴の一つは、学年を超えて経年的に使用することができるということです。自分手帳に記載してある内容を確認すれば、それまでにどのような学習や取組を行っていたのかを確認することができます。この特徴を生かして、自分手帳を学習活動の中に位置付ければ、体育の授業では既習内容の確認等に活用することができます。(※学習者の活動記録や評価資料等を蓄積したものをいいます。)

たとえば、自分手帳の中に「運動の記録」のページがあります。そのページを使用し、記録を残せば前年度の自分と比較することができます。しかし、記録だけではどのように学習を進めた結果の記録なのかが見えません。そこで、「運動の記録」の部分に、学習カード等を貼り重ねることを推奨します。特に運動のポイントや自分で発見したコツ等を書き込めるようにしておけば、学年が進んでも振り返りの場面等で大いに活用することができるでしょう。

具体的な活用事例については、次ページからの事例報告を参考にしてください。

## 自分手帳「運動」のページの活用事例

### 1 授業での活用

自分手帳には、体力テストの結果だけでなく、学習したことを蓄積していくことができると考えました。そこで、器械運動(マット運動)の単元において、技のポイントを書き込む部分だけを自分手帳に貼って使用しました。このようにして他領域でも各単元でカードを貼り重ねていけば、学年が上がっても見返すことができるため、自分自身の学習が深まっていく様子が分かると思います。



技の連続イラストのワークシートを児童に配付し、全員で確認したポイントや自分なりのコツを書かせました。



授業では、自分手帳を見て技のポイントを確認し、友だちの模範演技も自分手帳と照らし合わせて見るようにしました。



互いに運動を見て教え合う場面でも自分手帳を持ちながら行うことで見る視点がはっきりしたので、課題解決のアドバイスがより具体的になりました。



授業の終末に学習した技のポイントを追加して書き込み、発表することで内容を共有しました。



「気付きメモ」のページには、練習方法を図示するプリントを貼ることもできます。



学習後に教師のコメントを入れました。授業後には書き込んだ技のポイントが増えました。

### 2 家庭と連携して活用

新体力テストの結果を分析し、落ち込んでいる体力要素から家庭でもできる簡単な運動を考え、3種類の「家庭で取り組む運動の宿題カード(名称:「家でも運動カード」)」を作成しました。週末に児童が自分で選んだカードを持ち帰り、運動を実践して保護者からのサインをもらうようにしました。体力テストの結果から自分の課題となるものを選択して実施したため、児童が一生懸命に取り組むことができました。また、保護者も子どもたちの体力について関心をもって取り組んでくださいました。



「長座体前屈、シャトルラン、上体起こし」の3種類の課題からカードを選択できるようにしました。



家庭で家族と一緒に運動に取り組む、サインをもらうようにしました。

## 自分手帳「健康」のページの活用事例

### 『健康な体づくり』をめざして!の実践

自分手帳を活用して「健康な体づくり」を目指します。学校における一日の生活の中で児童が「健康な体」を意識できるような活動を取り入れ、一日の生活目標を立てる際やそれぞれの活動の振り返りを行う際に自分手帳を用いました。

自分手帳を十分に活用するには家庭の協力も欠かせませんが、家庭の負担が増えることに配慮し、今回は家庭で実施する部分は最低限に抑え、その大部分を学校で完結できるようにしました。

### 【学校における『健康な体づくり』を意図した主な活動】

朝



#### 【朝のマラソン】

- ステップアップ形式のマラソンカードを作成したところ、児童が自主的・主体的に取り組むようになりました。
- カード終了者を昼の放送で紹介することで該当児童のみならず、多くの児童の意欲が高まりました。

朝の会

#### 【一日の目標を立てる】

- 自分手帳の「健康カレンダー」の部分に貼ることができるサイズのカードを作成し、そこに「健康な体づくり」を目指した一日の目標を記入させました。(カードはP21を参照)



給食



#### 【給食】

- 給食では「よくかむ」「三角食べ」「姿勢」を意識するようしました。
- 家庭科の学習との関連を図り、食べることの大切さについて効果的に学ぶことができました。

帰りの会

#### 【一日の振り返り】

- 帰りの会等に一日の活動を振り返る時間を設定しました。
- 友だち同士でがんばりを認め合ったり、課題に対してアドバイスし合ったりし、今後のさらなるよい実践につながっていったと思われます。



### 【今回の活動で得られた成果】

- 上記のような実践を行っていることを保護者に知らせ、保護者から励ましの言葉をもらいました。それが励みとなり、自分の健康な体づくりに生かしていこうという姿が見られ、家庭との連携が上手く図られました。
- 振り返りの項目を今回は固定しましたが、各学校の実態に応じて決めてよいと思われます。
- 評価を○◎△で行い、時間もかからず、無理なく毎日実践することができます。
- 保護者の手をほとんど借りることなく、学校で完結できるというメリットがありました。

## 自分手帳「食生活」のページの活用事例

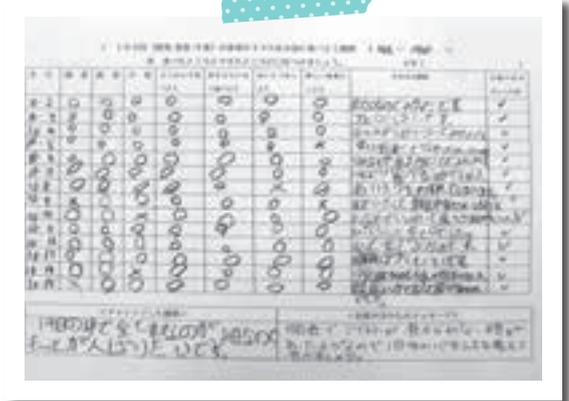
### 県教育委員会「専門家派遣事業」の活用

- 県教育委員会が実施している「健康教育に係る専門家派遣事業」を活用し、食の専門家による授業を実施しました。
- テキストは自分手帳の食育のページを利用し、児童に分かりやすい説明でした。
- また、簡単で安全なクッキング教室も開かれました。ラップでクルリと巻くレンジを使った簡単オムレツ、見た目も可愛く栄養バッチリのみそ玉（お湯を注げばみそ汁）などの紹介があり、あっという間にでき上がったバランスがよい食事に児童は大喜びでした。
- この事業が「栄養のバランスがよい食事」について考えるいい機会となりました。



### 「1日3回(朝食・昼食・夕食)の食事のリズムを大切に食べよう週間」の実践

- 3連休をはさんだ2週間にわたり実施しました。その間チェックを続けることにより、自分の食生活のよかった部分や反省する部分を振り返ることができました。また、自分の感想を書くことで、今後の課題やこれからも続けていくべきことがより明確になりました。
- 家庭からのメッセージを書いてもらうことで、自分に足りない部分や頑張っている部分を確認したり、今後の意欲付けにしたりすることができました。
- この活動の実践により、児童と家庭との連携が図られて、互いに食生活を見直すよいきっかけとなりました。
- チェック事項を簡単にしたため時間もかからず、無理なく毎日続けることができました。



### 子どもたちの「マイ弁当の日」実践

- 各自が保護者と関わりながら具材を買ったり、弁当と一緒に作ったりする「マイ弁当の日」を設定しました。
- 互いにマイ弁当を見合ったり、おかずを交換したりする中にもマイ弁当に楽しんで取り組んだことが推測できました。
- 保護者へマイ弁当についての取組に関して連絡することにより、協力と理解を得ることができました。
- 自分手帳の食生活31ページに貼れるように「マイ弁当」の記録プリントを前日に配付しました。マイ弁当でしたこと、感想、お家の方からの一言を記入し貼ることができました。
- 今後も継続した「マイ弁当」の記録を蓄積していくことが可能であり、自分の活動の記録を振り返ることが容易になります。
- 弁当を作ることの大変さや楽しさ、また普段の食生活について親子で考えることをとおして児童の食への関心を高めるとともに、感謝の気持ちをもてるきっかけとなりました。

# ま 毎時間の体育では必ず「運動身体づくりプログラム」を行いましょ。

## 「運動身体づくりプログラム」とは…

「運動身体(うんどうしんたい)」とは、「動きたい体」と「動ける体」を統合させた身体という意味で名付けた言葉です。「運動身体づくりプログラム」は、体力向上だけでなく、体育の諸目的を視野に入れ、「動きたい」「動ける」を合わせもった身体を育てる、福島県独自に開発した体育授業の始めの時間を使って行う運動プログラムです。

### 室内プログラム



- 0 準備運動
- 1 スキップ
- 2 イヌ走り
- 3 カニ走り
- 4 カエルの足打ち
- 5 ウサギ跳び
- 6 カンガルー跳び
- 7 アザラシ歩き
- 8 バック走 ※帰りダッシュ
- 9 クモ歩き
- 10 クロスステップ
- 11 投運動 ※帰りケンケン

### 屋外プログラム

- 0 準備運動
  - 1 スキップ
  - 2 カニ走り
  - 3 カンガルー跳び
  - 4 バック走 ※帰りダッシュ
  - 5 クロスステップ
  - 6 投運動 ※帰りケンケン
- ※遊具などで腕支持感覚を養う運動を取り入れましょ！



※詳しくは「《改訂》運動身体づくりプログラム～解説～」及び「自分手帳」参照

## 11種目を端折らずに実施しましょ！

- 体力を総合的に高めることを考慮した11種目です。
- 順番も入れ替えずに行いましょ。脚や腕に対する負担が偏らないように配慮し、順序を決めてあります。
- 楽しく、全力で、正確に行かせましょ。
- 復路は全力ダッシュのチャンスです。



## 8～10分で終わらせましょ！

- 主運動の時間を確保するためにも以下の点に配慮して8～10分間で実施しましょ。
- 次の列を出すタイミングを調節するとよいです。
  - 学年体育の場合、両側からスタートさせること
- 距離を調節しましょ。
  - 距離は、15m～20mが適当
  - 学年や学級の実態、種目、個々の運動能力の違い、体育館や校庭の広さ、授業の人数、子どもの発達段階等の実態によって変えること
- 回数を調節しましょ。
  - ウサギ跳びやカンガルー跳び、投運動では、場所や学年、個々の運動能力等の実態に応じて変えること
- 子どもたちに次の動きを予測させましょ。

## 全学年で実施するような取組を工夫しましょう!

- 職員会議で必ず実施するよう共通理解を図りましょう。
- リズム太鼓に順序の表示を貼付しましょう。
- 体育館への掲示を工夫しましょう。  
(順序、動きのポイント、バリエーションなど)
- 全校生で一斉に実施するような機会をつくりましょう。  
→ 業間運動で!運動委員会の活動の中に!縦割り活動の中で!  
→ 運動会種目に全校で運動身体づくりプログラムを!  
→ 上級生が下級生に動きをアドバイスする機会を!

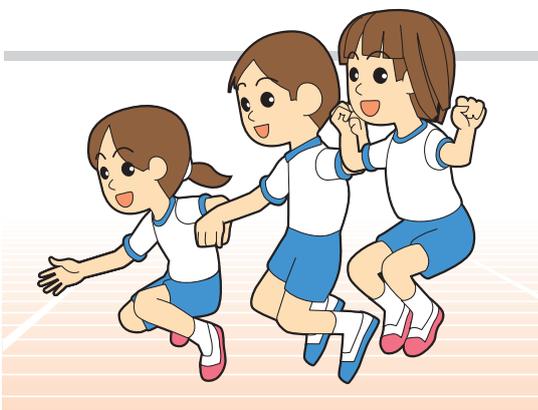


## 体力テストで落ちている運動を把握し、関連する動きを工夫しましょう!

- 長座体前屈:準備運動時に柔軟性を高める運動メニューを工夫しましょう。  
→ ペア前屈, 補助ブリッジ
- 反復横跳び:サイドステップを工夫しましょう。  
→ 切り返しリズムサイドステップ(4回進んで3回戻る)
- 立ち幅跳び:カンガルージャンプを工夫しましょう。  
→ 中央ラインまで何回で行けるか立ち幅跳び競争
- ソフトボール投げ:投運動メニューを工夫しましょう。  
→ ギャラリーへの投げ上げ



## 「運動嫌い」や「肥満傾向」の児童のために意欲の向上を喚起するような工夫をしましょう!



- 個に応じて距離や回数の「少しきつい」くらいを設定しましょう。  
→ 距離や回数の調節  
(全体より距離を少し短く…、回数を少し少なく…)
- ゲーム性をもたせた動きの工夫をしましょう。  
→ クモ、イヌ追いかけてこ  
(クモ歩きで逃げてイヌで追いかける)  
→ クモ歩きリレー  
→ 手つなぎサイドステップ, クロスステップ  
→ 手つなぎカンガルー跳び  
→ タオル投げドッジボール  
→ スクエアじゃんけんおにごっこ

※具体例は「《改訂》運動身体づくりプログラム～解説～」及び健康教育課バナーから

## ワンポイントアドバイス<より効果的にプログラムを実施するために>

- 発達段階に応じた指導のポイントを押さえましょう。

- ・低学年は正確性より動きの楽しさを味わわせましょう。
- ・中学年は運動量を確保しましょう。
- ・高学年は動きの質を高めることに留意しましょう。

- 体育専門アドバイザーの訪問は、ポイントを教えてもらえるよいチャンスです。
- やる気を引き出す、雰囲気盛り上げるのは教師の声かけの努力次第です。

- ・声かけのポイントは…… **「動きの高まり」**  
**「最後までやり抜くがんばり」**  
**「共に運動する楽しさ」**  
**「運動する気持ちよさ」**



をストレートに伝えることです!

体育館に来たから  
思いっきりからだ動かして  
いいよ!

みんなの動きが合うと  
なんだか楽しいね!  
(スキップ)

今日のスキップは  
高くて遠くまで跳んでいて  
すごいね!(スキップ)

最後まで(白線まで)  
やり切るところがすごいね!  
(イヌ走り・ウサギ跳び等)

膝を着かないアザラシ  
歩きができるなんて、  
さすが!(アザラシ歩き)

手と足の  
動かし方が速いね!  
(クモ歩き)

- 実態を踏まえた新たな教材・教具の開発を!

(具体例1「投運動でフォームはよくなっているのに距離が伸びない…」)

「教具にもっと負荷を!」

- ・タオルの結び目に軍手をかぶせる。
- ・長めの靴下に丸めたタオルを入れる。  
→ソフトボールなみにの大きさになる。  
→ある程度の重さになり、負荷をかけられる!



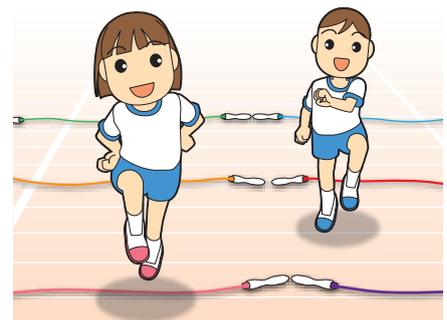
<タオルの結び目に軍手をかぶせたもの>

(具体例2「動きが高まってきたぞ!…」)

「動きにもっと負荷を!」

- ・ボールを使う。  
→スキップやカニ走り: すれ違う際に投げ上げたり、バウンドさせたりしてパス  
→クモ歩き: おなかに乗せて運び、手を使わずに次の人にパス
- ・とびなわを横3~4列に並べる。(とびなわがラダーの代わりになる。)  
→スキップやカニ走り: なわに触らないように  
→クモ歩きやアザラシ歩き: なわに触らないような体の使い方を

※これらは「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト事業「ふくしまっ子元気大賞」  
受賞校より寄せられたアイデアを参考に検討し、作成いたしました。



## 参考ホームページ、各種資料の紹介

### 小学校指導資料等

#### ●文部科学省指導資料集(文部科学省)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1330884.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1330884.htm)

以下のデジタル教材を含めた指導資料集(PDF)の閲覧が可

- ◆小学校低学年体育(運動領域)デジタル教材(YouTube)全14の動画(2014/03/24公開)
- ◆小学校中学年体育(運動領域)デジタル教材(YouTube)全16の動画(2013/08/19 公開)
- ◆小学校高学年体育(運動領域)デジタル教材(YouTube)全16の動画(2012/09/03公開)  
平成23年度に全面実施された体育の学習指導要領の領域の内容に関する映像教材。  
「小学校体育まるわかりハンドブック」  
([http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1308041.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1308041.htm))とあわせて活用すると効果的

- ◆学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引(三訂版)」
- ◆学校体育実技指導資料第9集「表現運動系及びダンス指導の手引」
- ◆学校体育実技指導資料第2集「柔道指導の手引(三訂版)」
- ◆小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック
- ◆学校体育実技指導資料第8集「ゲーム及びボール運動」
- ◆学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」(改訂版)
- ◆学校体育実技指導資料第10集「器械運動指導の手引」
- ◆新学習指導要領に基づく中学校・高等学校向け「体づくり運動」「体育理論」リーフレット
- ◆多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット
- ◆新学習指導要領に基づく中学校向け「ダンス」リーフレット
- ◆学校体育実技指導資料第1集「剣道指導の手引」参考資料
- ◆新しい学習指導要領に基づく剣道指導に向けて



#### ●全国体力・運動能力、運動習慣等調査(文部科学省)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1266482.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1266482.htm)

平成20年度以降直近までの同調査結果及び調査票



### 運動遊びの具体例等

#### ●みんなで遊んで元気アップ!アクティブ・チャイルド・プログラム

(日本体育協会～2018年4月より日本スポーツ協会)

<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

子どもが楽しみながら積極的に体を動かせるようになるための運動プログラム(アクティブ・チャイルド・プログラム:ACP)。体を動かすことの意義、遊びの具体例、実践のポイントなど

インターネット上で閲覧できるデジタルブックやオフラインでの利用も可。児童を対象とするACP、幼児から小学校低学年を対象とする幼児期からのACPがある。「学級通信」のコラムなどはクラスだよりなどへの活用も可(トップページ>メニュー>保護者・お子さんへ>学級通信)



#### ●子どもの体力向上ホームページ(日本レクリエーション協会)

<https://www.recreation.or.jp/kodomo/current/>

子どもの体力の現状や正しい生活習慣、新体力テストなどについての解説、外遊びやスポーツ、総合型地域スポーツクラブ等の紹介、文部科学省が実施する事業の情報など。文部科学省が財団法人日本レクリエーション協会に運営委託し設置

●日本レクリエーション協会HP

<https://www.recreation.or.jp/>

[遊びを探している人]から遊びの検索可。世界あそび事典  
(<http://jiten.recreation.jp/>)では世界の遊び検索も可



## 幼児期の運動遊び

●幼児期運動指針(文部科学省)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319771.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm)

平成19～21年度に行われた「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」の成果を踏まえ、幼児期の運動の在り方についての指針を策定、全国の市区町村等教育委員会を通じて幼稚園・保育園等に配付された(2012/03)。幼保小接続、低学年の運動遊びにおいては必読資料

●幼児期運動指針ガイドブック

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319772.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm)

幼児期運動指針の策定の意図、幼児期の身体活動の課題や運動の意義などの解説(全60ページ)

○幼児期運動指針普及用パンフレット

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319773.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319773.htm)

幼児期運動指針の概要及び遊具や遊びの工夫の一例が掲載(A4判8ページ)

●幼児期の運動に関する指導参考資料[ガイドブック]第1集

[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/1397123.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/1397123.htm)

幼児期運動指針を踏まえて作成された指導資料。第1集と第2集それぞれに対応したDVDの映像教材がある

○幼児期の運動に関する指導参考資料[ガイドブック]第1集DVD(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=QEZAi7Q6zXE>

●幼児期の運動に関する指導参考資料[ガイドブック]第2集

[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/1396966.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/1396966.htm)

○幼児期の運動に関する指導参考資料[ガイドブック]第2集DVD(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=RUBM30L-c1Y>



## 事故防止

●学校における体育活動中の事故防止について(報告書)(文部科学省)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1323968.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1323968.htm)

学校における体育活動中の事故防止に関する報告書(平成24年7月)及び「学校における体育活動中の事故防止のための映像資料(約21分:2014/05/26公開)」(YouTube)。体育活動中の事故の状況、事故後の対応、柔道、水泳等の安全管理や指導について

●平成23年度体育活動中の事故防止に関する調査研究における海外調査(報告書)(三菱総合研究所)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_icsFiles/afieldfile/2012/07/27/1323969\\_1\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2012/07/27/1323969_1_1.pdf)

アメリカ、イギリス、ドイツ、フランスを対象とした体育活動中の事故に関する基本的な情報と事故防止に向けた取り組み事例等(2012/03)

## コラム「子どもの肥満と体力・運動能力」

### 震災後の環境の変化

環境変化が子どもに影響を及ぼすことはこれまでも指摘されてきましたが、東日本大震災後の福島の子どもの変化を見てみると、これほどまでに容易にかつ深刻な影響を与えたことに驚愕しています。震災から7年という年月は、色々なことを忘れさせ、そして見えにくくさせました。震災当時に生まれた子どもは小学校に入学し、小学1年生は中学校に進学しています。この大変な時間を過ごして生き抜いてきた子どもは、はたしてこれからどう育っていくのかとても気がかりでなりません。

震災後の制限された生活環境の中では、子どもが自由に思いっきり身体を動かして遊ぶことや、運動、スポーツができずに体力・運動能力が減衰してしまうことが容易に推測されました。さらには、屋内で過ごす時間が増えるためにゲームやテレビ、インターネットなどのマスメディアとの接触時間が増加し、活動量の低下に加えて摂食機会が増え肥満児が増加することも懸念されました。残念なことに、これらの現象は震災からわずかの間で生じてしまいました。郡山市のデータでは、体力・運動能力は震災翌年に最も落ち込み、肥満児の発生率は震災後に増加しました。それぞれ徐々に改善傾向ではありますが震災以前の水準には戻っていないことが示されました。体力・運動能力や肥満は日常の生活習慣と深く関係し、その乱れがそれぞれの悪化を招きます。震災から時間が経過し子どもの生活環境は徐々に以前に近付いてきているにもかかわらず、こうした数値が劇的に回復しないのは、一度変化してしまった生活習慣を元に戻すのは難しく、一度失った健康状態を改善するには相当の時間がかかることを意味しています。

### 肥満と生活習慣

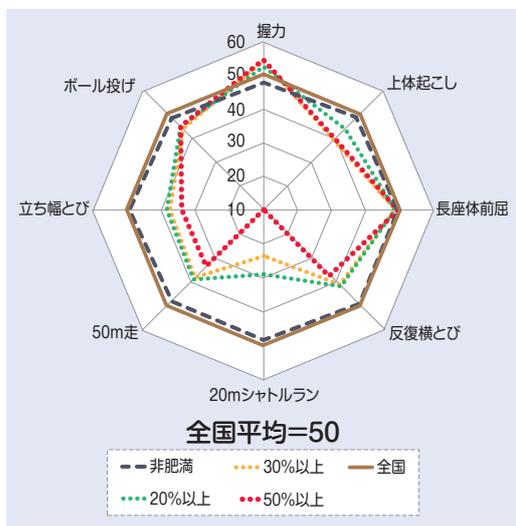
一部の報道では、震災後に県内の肥満傾向児の出現率が飛躍的に高まったかのような話がありましたが、実際には震災以前から全国的にも高いレベルにあり、震災後によりその傾向が高まっています。肥満は生活習慣病の入口であり、様々な医学的問題を生じます。特に内臓脂肪が多いタイプの肥満では、若年期から血管を痛めて糖尿病や高脂血症、動脈硬化を促進し、心筋梗塞などの冠動脈疾患の発生リスクを高めることが指摘されています。さらにこのリスク自体は、将来肥満が解消されても改善されないという報告もあります。全ての肥満が悪いわけではありませんが、皮下脂肪が多いタイプなのか、内臓脂肪が多いタイプなのかは見た目ではすぐに判別はできないので、経時的な変化の観察としっかりとした評価が必要です。また、学童期前半の肥満のうち約40%が、思春期の肥満のうち80%が成人の肥満に移行するといわれているため、まずは肥満の予防と早期治療が求められます。

### 肥満と体力、運動能力の関係

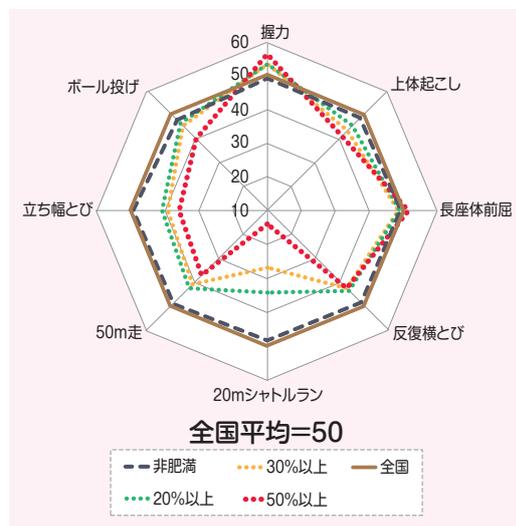
郡山市で震災以降、市内の全ての児童生徒を対象に行っている新体力テストの結果を、肥満度別に解析してみると図のとおりでした。肥満傾向にない子どもは、全国の子どもの平均とほぼ同じスコアでしたが、肥満度が増えるごとに偏差値が低くなり、体力・運動能力の低下が目立っています。これは想像に難く無いことですが、肥満である→運動できない→運動不足になる→さらに肥満になる、という悪循環を形成していることがわかります。子どもの体力・運動能力を高めるにも、将来の運動離れを予防するためにも、肥満は大きく関わってきます。また、運動が苦手な子どもや、身体的に運動をしづらい子どもを、いかに上手に安全に運動実施へ導くかの工夫と技術が求められます。



### 小学校5年生男子における 肥満度による体力・ 運動能力の差 (H25.6)



### 小学校5年生女子における 肥満度による体力・ 運動能力の差 (H25.6)



## 健康的な体を育むための生活習慣

子どもの肥満傾向の悪化、生活習慣病の若年化の背景には、「運動(運動あそび)、食事、休養及び睡眠」といった基本的な生活習慣を幼少期に身に付けられないことが指摘されています。健康的な体を育むための生活習慣の重要性について、子どもだけではなく、保護者、さらには社会全体が十分に認識することが必要です。保育・教育現場や行政、地域、医療関係者がより一層協力していくことが求められています。また、今後さらに子どもの生活習慣と肥満や体力運動能力との関連、将来的に生じうる影響などを、より詳細に検討していくことも必要です。

震災からの復興というゴールのない混とんとした毎日は、子どものみならず、その保護者、教育現場、子どもの成長に携わる関係者にとっても過酷な日々です。一番大事なのは、新しい環境のもとで一日も早く新しい日常(new normal)をつくり順応することです。子どもは大きな恐怖の体験と、長期に及んだ活動制限、そして変化した生活習慣のなかで、物を言わずにじっと明るく元気に振る舞っています。そして、今後子どもの心と身体がどのように変化していくのか、私たちはしっかりと見守らなくてはなりません。

最後に、復興とは元通りになるだけでなく、新たな社会、新たな仕組みをつくりあげることだと思います。特に、子どもの生きる環境(成育環境)の再構築が喫緊の課題と考えています。地域の人たちが子どもに寄り添い、そして次世代の社会を支える子どもの健やかな心と身体を育まなくてはなりません。子どもの安全な居場所と、健康な心と身体を育む社会、つまり子どもが活き活きと遊び学べる環境、心が安定していられる家庭、明るい未来を想像できる地域の活力を、いかに作り出すことができるのか、私たちは子どもから大きな課題を出されているのではないのでしょうか。

医療法人仁寿会 菊池医院 院長 菊池 信太郎

自分手帳「健康」のページ(P12)参考カード

「健康な体づくり」をめざして

年 組 名まえ \_\_\_\_\_

月日	目 標	ふりかえり (◎○△)	朝のマラソン	休み時間	体育の時間	放課後の運動 屋上、水遊びなど	給食		授業など での姿勢
							よくかむ	三角食べ	
/									
/									
/									
/									
/									

福島県教育庁健康教育課 HP

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/>

自分手帳や運動身体づくりプログラム及び各種の資料等は、健康教育課のHPでも確認することができます。



健康教育課HP QRコード

ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト支援委員会体力向上チーム

〈監 修〉

中村 和彦 国立大学法人山梨大学教育学部長 教授

〈支援委員会体力向上チーム〉(五十音順)

菊池信太郎 医療法人仁寿会菊池医院院長	佐々木玲子 慶應義塾大学体育研究所教授	末永 祐介 東京女子体育大学体育学部講師
鈴木 宏哉 順天堂大学スポーツ健康科学部准教授	中村 和彦 国立大学法人山梨大学教育学部長 教授	森 知高 国立大学法人福島大学人間発達文化学類特任教授
吉田伊津美 国立大学法人東京学芸大学総合教育科学系幼児教育学分野教授		

〈支援委員会体力向上チームワーキンググループ委員〉  
〔運動量アップグループ〕

松本 大光 福島市立蓬萊小学校教諭	緑川 伸浩 福島市立平野小学校教諭	落合 和将 二本松市立二本松南小学校教諭
-------------------	-------------------	----------------------

〔自分手帳グループ〕

桑名 洋二 郡山市立小泉小学校教諭	千葉 直紀 郡山市立桃見台小学校教諭	福本 拓人 須賀川市立白方小学校教諭
-------------------	--------------------	--------------------

〔運動身体づくりプログラムグループ〕

佐藤 裕子 福島市立吉井田小学校教諭	鈴木 慎 伊達市立大石小学校教諭	小林 真一 本宮市立五百川小学校教諭
--------------------	------------------	--------------------

〈福島県教育庁内委員〉

佐藤 晃 健康教育課長	佐々木理夫 健康教育課主幹	佐藤 厚生 健康教育課主任指導主事
千代田幸子 健康教育課指導主事	塩田 俊郎 健康教育課指導主事	渡邊 亮 健康教育課指導主事
関本 昌美 健康教育課指導主事	長尾 有里 健康教育課指導主事	本田 優子 健康教育課指導主事
新方 浩二 健康教育課指導主事		

(平成30年3月現在)



ふくしまから  
はじめよう。

Future From Fukushima.

## 福島県教育庁健康教育課

〒960-8688 福島市杉妻町2-16  
TEL 024-521-8409 FAX 024-521-7167  
e-mail:k.kenkoukyouiku@pref.fukushima.lg.jp

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。