

板橋区立幼稚園・小学校・中学校では、子どもたちの体力向上のため、教育活動全体を通して、これまでに様々な取組を実施してきました。さらに行動体力や防衛体力の向上を図ることを目的として、平成22年度に「板橋区体力向上検討委員会」を設置しました。今後の主な「体力向上に関わる取組」を紹介します。

幼稚園

- 運動遊びの日常化
 - ・1園1取組
 - ・戶外遊びの充実
 - ・園庭・屋上・近隣施設の活用
- 幼児の体力の現状把握
 - ・発達や興味・関心に応じた活動の提供

学校（各小・中学校）

- 教科体育の充実
- 運動の日常化
 - ・1校1取組の実施（小学校は、1学級1実践も実施）
 - ・カードの活用
- 児童・生徒の体力の現状把握
 - ・体力テストの実施

全幼稚園・小学校・中学校で工夫・活用

- 運動の日常化
 - ・板橋又タンダードの活用
 - ・環境整備

- 防衛体力に向けた取組
 - ・保健指導の充実
 - ・食育指導の充実

- 家庭との連携
 - ・保護者への理解啓発（リーフレットの発行）



1校（園）1取組運動（小学校は、1学級1実践も実施）を始めます

平成23年度より、板橋区立幼稚園・小中学校では、これまでの実践をもとにし、幼児・児童・生徒の実態に応じて、各校園が体力向上に向けた1校（園）1取組を実施していきます。また小学校においては、1学級1実践も実施します。各幼稚園・小中学校ごと、幼児・児童・生徒や学校、地域の実態に応じて、工夫した取組を実施していきます。

<例>幼稚園…「少しずつ距離を伸ばしていく散歩」等
 小学校…「持久走大会」「縄跳び大会」「体育朝会」等
 中学校…「教科体育におけるサーキットトレーニング」「持久走大会」

体力テストを実施します

平成22年度は、小学校5年生と中学校2年生が体力テストに取り組みました。平成23年度から、東京都では、児童・生徒の体力低下の原因や地域の特徴を究明し、一人一人の体力の現状を踏まえた対策を講じていくため、小学校1年生から高等学校までのすべての児童・生徒に体力テストを行います。板橋区では、東京都の本事業を活用し、各校の施設や児童・生徒の実態等の状況に応じて体力テストを実施し、結果の分析や課題の把握を行うとともに、教育活動に生かしていきます。また、生活習慣等の児童・生徒用アンケートも同時に行い、その結果を提供します。ご家庭において、お子様の体力や生活習慣の実態について、理解を深めてください。



保健指導・食育指導を充実します

「防衛体力」の向上を目指した取組を充実します。小・中学校の養護教諭と栄養教諭・栄養士が連携し、児童・生徒に合った指導を実施し、さらに指導事例の開発に取り組みます。また、家庭・地域・学校と連携し、様々な角度から繰り返しの指導を行い、児童・生徒の姿を見守っていきます。

体力に関心をもちましょう！



「子どもの体力低下」のそもそも...

埼玉大学教育学部准教授 野井 真吾

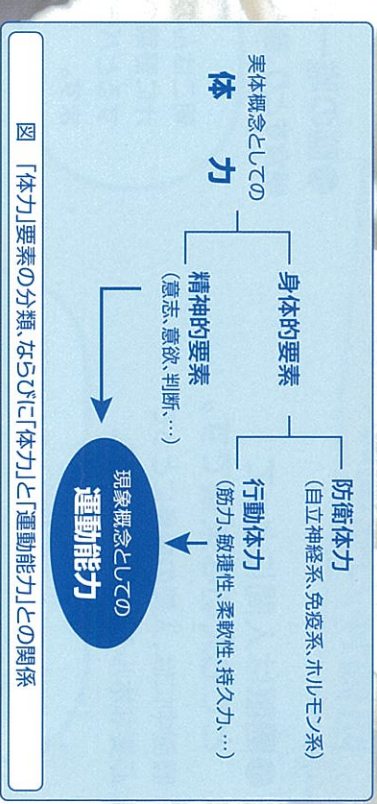
体力とは...?

「子どもの体力低下」が叫ばれてすいぶん長い年月が経過してしまいました。みなさんはどのようなお感じでしょうか。また、この問題を考える時に思い浮かべている子どもたちの様子はどのようなものでしょうか。きっと、「疲れやすい子ども」「元気がない子ども」「調子が悪そうな子ども」などではないでしょうか。考えてみれば、筋力や瞬発力や持久力が足りない子どもをイメージしている方は意外と少ないと思うのです。そうなんです。私たちは、筋力や瞬発力や持久力など、「体力・運動能力調査」(いわゆる「新体力テスト」)で測定できる「行動体力」といわれる要素だけでなく、疲労や体調、さらには、病気にに対する抵抗力などのように、外部環境の変化や細菌、ウイルスの侵入に対して、からだの内部環境を一定に保つとる時に活躍する「防衛体力」といわれる要素も「体力」と呼んでいるのです。さらにこれら「身体的要素」は、当然のように、やる気や集中力といった「精神的要素」の影響も受けます。そのため、「体力」と「運動能力」との関係も含めた「体力」要素は、右図のように整理することができます。

ところが、日本でこれまで行われてきた「体力つくり」は、なわとびやラッソなど行動体力に注目した取組がほとんどでした。これでは、「子どもの体力低下」の“実感”が払拭できないのむしろなすけます。なぜならば、そもそも私たちが心配していた体力要素は防衛体力だったからです。今後は、行動体力だけでなく、防衛体力にも注目した取組が必要でしょう。また、「やる気なさそうなお子」も「集中が持続できない子ども」などといった、いわゆる心の育ちも心配されているのも事実です。ですから、「精神的要素」に注目した取組も必要でしょう。

さて、板橋区の保護者の皆様におかれましては、これまで説明してきました「体力」の視点から、お子様の姿を見てくださればと思います。板橋区で進める「学校と家庭と地域と連携した体力の向上」において、家庭でできることを意識して取り組んでくださればと思います。

そして、「最近子どもたちが“生き生き”としてきたなあ」「とても元気だなあ」と“実感”される日が来ればと思います。ぜひ、「はじめの一步」を一緒に踏み出しましょう。



プロフィール紹介

埼玉大学 准教授 野井 真吾 先生

板橋区の子どもの体力向上について、学校経営支援専門会議委員として指導・助言をいただいております。
 専書：「学校でも実践！子どものからだ・心つくり」「ここが「おかしい」?子どものからだ」等書数多数

ご家庭においても、
 体力向上に関心をもっていただき、
 子どもたちの体力を向上させましょう。

お問い合わせ先
 板橋区教育委員会指導室
 〒173-8501 板橋区板橋2-66-1 ☎ 3579-2643

板橋区教育委員会では、平成23年度、「板橋区体力向上推進委員会」を設置し、「行動体力」とともに、「防衛体力」の向上も視野に入れた幼児・児童・生徒の体力向上を目指していきます。