

# 子供の体力づくりに関する一考察

了徳寺大学健康科学部 野田哲由、浦井孝夫

## Contribution of Physical Education to Children's Fitness Level

【要旨】 現代社会において、文明の発達や犯罪の増加、家庭を取り巻く環境の変化とともに子どもの遊びも、「外遊び（体を動かして友達と遊ぶ）」から「室内遊び（コンピューターゲーム等）」と変化が起きている。その影響として、子どもの体力低下が叫ばれて久しいが、子どもの体力づくりに関して学校の体育の授業でどのように取り組まれてきたのかを「学習指導要領」から調査し、今後どのように子どもの体力づくりを実践して言ったらよいのであろうかを考察してみた。

キーワード：体力づくり、中学校、学習指導要領

【Abstract】 In the modern society, as a result of development of technology, increase of crime rate, and the change of family situation, young children's playtime activities have changed from "outdoor play (e.g. running around with other kids in an outdoor field) to "indoor play (e.g. playing computer games indoors.) The change of the playing style must have much to do with the decrease of the physical fitness of the young children observed in the last several decades. The purpose of this study was to examine "the Ministry of Education guidelines" in an effort to elucidate how the public education has approached the children's physical fitness improvement. In this study, we have made some suggestions for the improvement of children's physical fitness in the future.

Keywords : Physical fitness, Junior high school student, the Ministry of Education guidelines

### I. 子供の体力づくり重視の時期とその背景

子供の体力づくりについては、多くの方々がその必要性について述べているが、子供の体力の実態を把握し、体育の授業で体力づくりに取り組むことは、た易いことではない。そこで、子供の体力づくりが重視されるようになったのは、いつ頃か、その背景は何であったのか、また、体力づくりはどのように取り組まれていたのかを探るため、これまでの学習指導要領を紐解いてみたい。

子供の体力づくりを重視することが明確に示されているのは、昭和40年代の学習指導要領である。その背景として、第1は、高度経済成長の進展によって車社会となり、歩くことが日常少なくなり運動不足を生じたことである。第2は、昭和39年に開催された東京オリンピックの影響である。外国の選手は体格・体力が優れており、特に東欧の女子選手などは日本の男子選手に勝る体力を持っている印象を受ける。これらのことから、「もっと体力をつけなければ、日本は金メダルを取れないのではないか。」とか、「体力と根性が不可欠だ。」と言われるようになる。第3は、文部科学省の子どもの体力についての実態調査報告から、体力は上がっておらず、むしろ以前の子どもの方が高かったことが

明らかになったことである。

そこで、学校の先生方が子どもの体力づくりに取り組むことができるよう、運動生理学者などによる「体力とは何か、体力を高めるためにはどうすべきか。」などの体力論に基づき、学習指導要領の改訂に至ったものと考えられる。学習指導要領は文部科学大臣が告示する国の教育課程の基準であり、小学校、中学校などにおいては、これに従い教育計画を作成し授業実施することとなっている。その内容構成は、先ず、何のために体育の授業を行うかという体育の目標、次に、何を教えるかという体育の内容としての運動領域・種目とそのねらいが、さらに、それらの内容が必修なのか、選択なのかという取り扱い方が示されている。その学習指導要領(表1)の中に子どもの体力づくりを直接担当する「体操領域」が設定され、体力づくりが小学校、中学校などの体育の授業で必修になるとともに、総則の第3に「体育」の項目を設け、「体力の向上については、体育科・保健体育科の時間はもちろん、特別活動においても、十分指導するよう配慮しなければならない。」と示されている。そこで小学校及び中学校では、体育の授業はもとより、授業と授業の間や昼休み時間を長く取り、業間体育あるいは全校体育と称して体力づくりを学校全体で取り組むこととなる。

表1 中学校保健体育科及び体育分野の目標を実現するための体育授業の内容

(昭和44年4月文部省告示)

学習指導要領に記載			
体育分野	体力を直接担当する運動領域名	体力要素	体力要素を養うための運動の行い方
授業内容	体操 (各学年必修)	・柔軟性や調整力を養う。	1. 身体を部分的、全身的に動かす。 <柔軟性や調整力> 拳振、屈伸、捻転、回旋、歩、走、跳、投捕などの運動
第1・2・3学年	*その他、器械運動、陸上競技、水泳、格技、球技及びダンスの指導においても、筋力・瞬発力、持久力、調整力を養うこと。	・筋力・瞬発力、持久力を養う。	<筋力、瞬発力、筋持久力> 腕立て伏臥腕屈伸、仰臥上体起こし、脚の屈伸、片足連続とびなど。 <全身持久力> かけ足、連続跳躍など。 2. 体操を活用する。 ・準備、整理、矯正などのための体操 ・体力を高めるための体操

体操領域で高める体力(図1)についての考え方として、1つには柔軟性や調整力を養うこと、もう1つは筋力、瞬発力及び持久力を養うこと、つまり制御系体力とエネルギー系体力を高めようとすることである。これらの体力については概念的で捉え難いため、体力づくりの意味や価値を子どもにどのように理解させるかが課題であったと考えられる。学習指導要領には、「身体を部分的、全体的に動かす。」と示されており、柔軟性や調整力を養うためには、全校体操を作ったり、ラジオ体操などを

活用して、体を回したり、屈伸したりするなどの運動が行われる。筋力、瞬発力及び筋持久力を養うためには、腕立て伏臥腕屈伸や片足連続跳びなどが、全身持久力を養うためには、かけ足や連続跳躍などが繰り返し行われる。そのほか、準備、整理、矯正などの体操においても体力を高めることが奨励される。このように、体力づくり運動を実践するための手順と行い方を教えることより、教師の示した体力づくりのための運動を繰り返し実践することに重点が置かれすぎたためか、子どもの間では、「スポーツ好きの体育嫌い。」ということが言われるようになった。

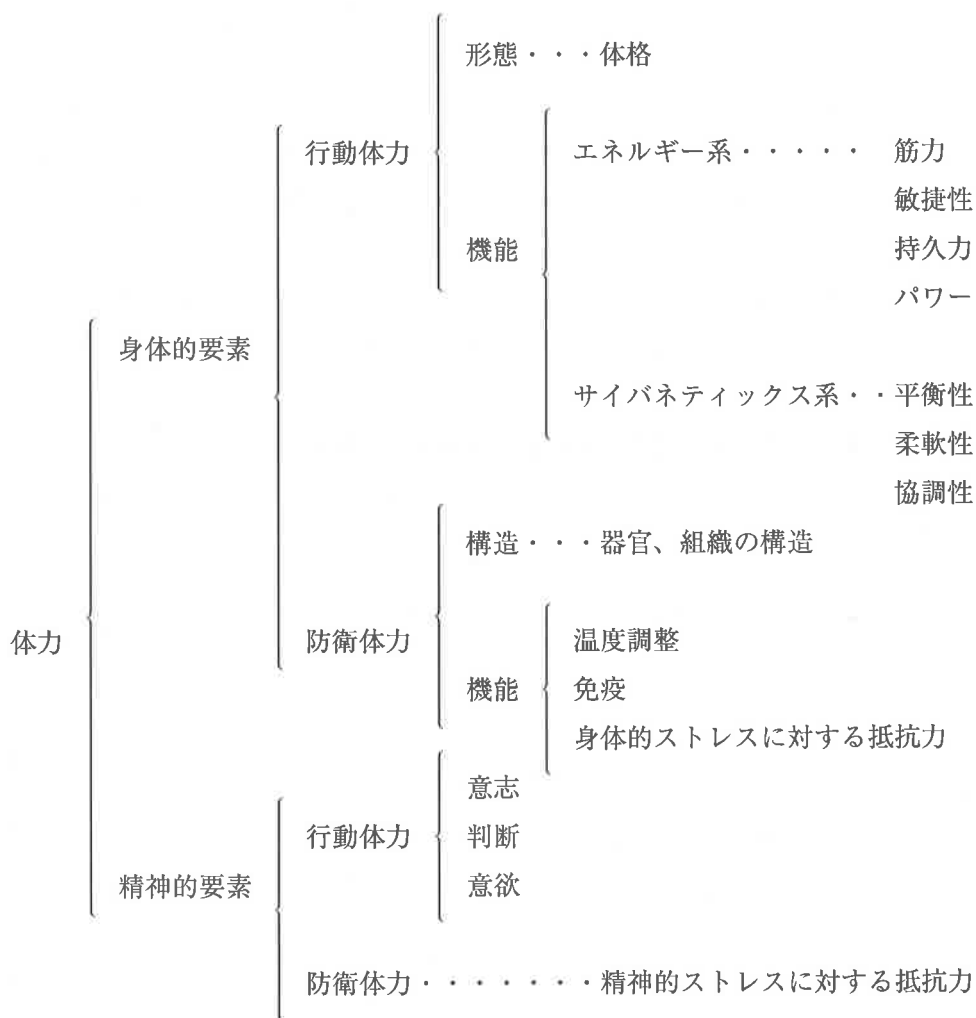


図1 体力の分類

## II. 平成19年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の発表（文部科学省）

子どもの体力の実態については、文部科学省が毎年抽出で全国調査を行い、その結果を体育の日に発表しているが、相変わらず低下傾向がみられている。平成19年度には、より実態を明確にすることから、全国の小学校5年生と中学校2年生の全てを対象とする「全国体力・運動能力・運動習慣調査」が行われる。その調査結果が平成20年1月21日に発表され、翌日の朝刊に大きく掲載される。私の記憶では、子どもの体力問題が新聞の1面に載ったことは初めてである。朝日新聞の1面には、「運動しない女子生徒、中2週60分未満3割」と、中学生の女子は極めて運動不足で体力がないことが大きく報

道される。26面には、「全国体力テスト 全員参加の意義は」、「2009年度は3億円かかるため再考すべきである」との批判的な記事もみられる。また、33面には、全国の学力と体力について、「体力でも上位秋田（学力との関係）、下位・大阪は駅伝企画」と報道され、秋田は学力も体力も優れていることがわかる。大阪府の橋本知事からは、「大阪は勉強も体力も駄目だ」との発言もあり話題を呼ぶ。東京新聞の1面では、「子どもの運動に二極化の傾向がある」と、やる人はやるけれども、やらない人はまったくやらない傾向にあると指摘。中2女子3割が週60分未満という結果から、中2の女子の低下に焦点が当てられている。

1週間の総運動時間と体力合計点との関連を見ると、男女とも運動時間の多い生徒ほど体力合計点が高い傾向にあることも明らかになっている。

また、「子ども像、国が押し付け、教員とまどいの声」という記事もあり、他市町村や他校と比較することは、教育の本来をゆがめることになり兼ねないとの教育関係者の心配の声もある。毎日新聞の1面には、「全国体力テスト、小5は福井が1位、中2は千葉」と、読売新聞では、「運動能力平均下回る都内の小中学生、中学女子は運動足りない、初の全国体力テスト、中2女子3割運動せず」「小5・中2初の全国テスト、子どもの体力の地域差大きく福井・秋田上位に」といったことが掲載されている。このように、中2女子の体力低下が明らかになるとともに、地域差が大きいこともわかる。

表2 全国体力・運動能力・運動習慣調査結果の新聞記事

(平成20年1月22日(木)朝刊掲載)

新聞社名	掲載面	掲載記事内容
朝日新聞	1面	「運動しない女子生徒」 中2週60分未満3割
	26面	全国体力テスト「全員参加」 意義は09年度3億円 手法、再考すべきだ
	33面	一喜一憂 体力でも上位・秋田「学力と関連」 下位・大阪は駅伝企画
東京新聞	1面	子どもの運動二極化傾向 中2女子3割「週60分未満」
	27面	子ども像 国が押し付け 教員、戸惑いの声
毎日新聞	1面	小5福井が1位 中2は千葉 全国体力テスト
読売新聞	30面	運動能力 平均下回る 都内の少中学生
	34面	中学女子 運動足りない
産経新聞	26面	初の全国体力テスト 中2女子3割運動せず
日経新聞	34面	小5・中2初の全国テスト 子供の体力地域差大きく福井・秋田上位に

### Ⅲ. 新中学校学習指導要領と子どもの体力づくり

#### 1. 体力づくり運動の手順と行い方

平成20年3月、中学校の新しい学習指導要領が告示される。戦後、昭和33年10月に中学校学習指導要

領がはじめて文部大臣告示という形式で公表され、その後、昭和40年4月、昭和52年7月、平成元年3月、平成10年12月、平成20年3月と、ほぼ10年毎に改訂告示されている。前述の通り、昭和44年4月告示の中学校学習指導要領には、総則の第3に「体育」の項目が設けられ、「体力の向上については、十分指導するよう配慮しなければならない。」と義務的に示されているが、中学校の新しい学習指導要領では、総則の第1教育課程編成の一般方針の「3」に、「体力の向上に関する指導については、適切に指導するよう努めることとする。」と努力目標として示されている。これほど子どもの体力の低下が憂慮されているにもかかわらず、学習指導要領の示し方に後退が見られのではないかという指摘もある。しかし、本来体育の授業は運動学習の手順（計画の作成）と行い方（動きかた）を教えると同時に運動を実際に行なわせることであって、体力づくりの授業においても、同様であると考え。ところが、体力づくりの授業において、教師の示した運動を子どもに繰り返し実践させることに重点を置きすぎて、励ましたり、監視したりすることが教師の仕事となると、子どもは自ら進んで体力づくり運動を実践しようとする意欲が育ち難い。また、体力づくり運動にかかる授業時数は限られているので、運動を子どもに繰り返し実践させることに重点を置いたところで、体力は高まらないということにもなる。したがって、体力づくりの授業では、子どもの体力の現状調査、高めたい体力要素の把握、体力を高めるための運動形式の選択、実施強度・時間・回数など運動の行い方、効果の確認などといった運動学習の計画の作成（手順）と強度・時間・回数などによる動きかた（行い方）を教えることに重点を置く必要がある。

## 2. 新中学校学習指導要領（平成20年）と解説書にみる体力づくりの目標と内容

中学校の新しい学習指導要領では子どもたちの自主性や自発性を育てることを大切に、学習内容を確実に身に付けさせ、生涯を通して健康で活力のある生活を営むことが目指されている。保健体育科の目標（表3）は、「健康の保持増進の実践力の育成と体力の向上を図る。」と示しており、健康づくりと体力づくりの両方が重視されている。時間も90時間から105時間に増加している。

表3 学習指導要領（平成20年度と平成10年度）の比較

平成20年版	平成10年版
心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、 <u>生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。</u>	心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、 <u>積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。</u>

体育の内容（表4）は、大きく4学年ごとに区切られ、「小学校1・2・3・4学年」、「小学校5・6学年と中学校1・2学年」及び「中学校3学年と高等学校1・2・3学年」となっている。そのため中学校体育分野の目標と内容は2つに分けられている。1.2学年の目標は「体力を高め、心身の調和的発達を図る。」と

示しており、3学年の目標は「体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。」となっている。その目標を達成するための内容については、体力づくりを直接担当する領域名が「体操」から「体づくり運動」に名称変更され、体づくり運動は体力を高める運動と体ほぐしの運動の2種類の運動が位置づけられている。また、体力を高める運動の示し方については、これまでは柔軟性、調整力、筋力、持久力などというように体力要素を概念的に示しているが、平成元年3月告示の学習指導要領からは、体の柔らかさを高める運動、巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動、動きを持続する能力を高める運動、というように「動きのねらい」で示している。このことは、体力テストの結果による測定値のみに頼らず、子どもたちの実際の「動きかたちや動きのかた」をよく観察し、その特徴や優劣などを把握することによって体力づくりを子ども一人ひとりの実態に応じて取り組ませようとしたものと考ええる。

解説書を見ると、1・2学年では、体の柔らかさを高める運動として、「大きくリズムカルに全身や体の各部を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりするなど。」と例示されており、その中から子どもの実態に応じて運動を選択し、運動の行い方を学び、実際に運動を行なわせることができるようになっている。さらに、体の柔らかさを高めるというように、ひとつのねらいを取り上げて運動を組み合わせて行うことと、体の柔らかさと力強い動きを高めるというように、ねらいの異なる運動を組み合わせて行うことが示され、運動の手順と行い方を学習させることができるようになっている。3学年では、目標の設定、課題の把握、活動の工夫、成果の確認というように体力の高める運動を実践するための手順と行い方に重点を置くことが求められている。つまり、運動部活動、地域スポーツクラブ、さらには卒業後も視野に置いて生涯の各時期に応じて、「健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践」及び「スポーツを行なうための体力を高める運動の計画と実践」というように示されており、運動の手順と行い方を重視している。その他、陸上競技、水泳、器械運動、球技、武道及びダンスにおいては、関連して高まる体力を理解し、体力の高め方を工夫すると示されている。それぞれの運動領域・種目に含まれる各種の技（運動）の技能を支えているのは、それぞれに必要な体力であり、新しい学習指導要領では技能の習得に重点が置かれている。したがって、それぞれの技（運動）の技能が高まれば、結果的にその技（運動）に必要な体力も高まるということである。

表4 保健体育科及び体育分野の目標を実現するための体育授業の内容（平成20年3月）

学習指導要領に記載			解説書に記載	
体育分野	体力を直接担当する運動領域名及び運動種目名	高める動きのねらいや種類	動きを高めるための運動の行い方(例示)	運動の計画の作成と行い方(例示)
授業内容	体づくり運動 体力を高める運動	体の柔らかさを高める	・大きくリズムカルに全身や体の各部を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりするなど	・ひとつのねらいを取り上げ、運動を組み合わせて行う。
第1・2学年	*その他、器械運動、陸上競技、水泳、格技、球技及びダンスにおいて			・ねらいが異なる運動を組み合わせて行う。

	は、関連して高まる体力を理解し、工夫する。	巧みな動きを高める	・様々な用具を投げたり、受けたり、持って運んだり、転がしたりする。など	
		力強い動きを高める	・重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする。など	
		動きを持続する能力を高める	・走やなわ跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続する。など	
授業内容	体づくり運動 体力を高める運動	体の柔らかさを高める		・健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践
第3学年	*その他、器械運動、陸上競技、水泳、格技、球技及びダンスにおいては、体力の高め方を工夫する。	巧みな動きを高める		・スポーツを行うための体力を高める運動の計画と実践
		力強い動きを高める		
		動きを持続する能力を高める		

#### IV. 結語

子どもの体力を高めるためには、体育の授業において、運動実践の手順と行い方を確実に教え、実際の運動実践については、運動部活動やスポーツクラブで計画的・継続的に行うことが必要であると考ええる。このころにしっかりとした体力づくりを行い、運動習慣を身につければ、現在問題になっている生活習慣病（メタボリックシンドローム、肥満症、糖尿病等）発症予防にもなり、しいては国民医療費を抑制することができると考えられる。学習指導要領にある「生涯を通して健康で活力のある生活を営む」目標を達成できると考える。

また、保健体育科のみではなく、家庭科や学校、地域全体で横の連携を取り、体力づくりのみではなく、食育での正しい食生活習慣（特に朝食の欠食をなくす。バランスの取れた食事内容等）、規則正しい生活習慣（早寝早起き等）を身につけさせれば、体力も一層向上するものと思われる。

#### V. 文献

- 1) 中学校学習指導要領（昭和44年度版）文部省、1969
- 2) 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ 財団法人日本体育協会、2005
- 3) 学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動—授業の考え方と進め方—  
文部科学省、2000
- 4) 木村真知子：学校体育の存在意義に関する原理的考察、体育研50：403-413、2005
- 5) 新中学校学習指導要領（平成20年度版）文部科学省、2008
- 6) 新中学校学習指導要領解説書（平成20年度版）文部科学省、2008
- 7) 今関豊一、品田龍吉：中学校新学習指導要領の展開、明治図書、15-41、2008