

令和5年度 福岡県中・義務教育・特別支援学校 若年教員研修1年目（体育・健康に関する指導）

中学生の心身の健康と体力向上について

福岡県体育研究所
指導主事 吉廣精人

本日の内容

- 1 中学生の心身の健康について
- 2 福岡県の中学生の体力の実態について
- 3 生徒の体力向上について
- 4 実技

本日の内容

- 1 中学生の心身の健康について
- 2 福岡県の中学生の体力の実態について
- 3 生徒の体力向上について
- 4 実技

中学生の心身の健康について

Ⅰ 児童生徒を取り巻く健康に関する現代的な課題



どのようなものが課題として
あると思いますか？

中学生の心身の健康について

I 児童生徒を取り巻く健康に関する現代的な課題

- ア 薬物乱用の問題 (飲酒・喫煙・シンナー・覚醒剤・大麻・危険ドラッグ等)
- イ 性に関する問題 (援助交際・出会い系サイト等)
- ウ 生活習慣の乱れや生活習慣病の問題 (食生活の乱れ・運動不足・肥満等)
- エ メンタルヘルスに関する問題 (いじめ・自殺・不登校・保健室登校・児童虐待等)
- オ 感染症の問題 (新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・麻疹・風疹・エイズ等)
- カ アレルギー疾患の問題 (食物アレルギー・アナフィラキシー等)
- キ 学校環境衛生の問題 (シックハウス症候群・ダニアレルギー・PM2.5・熱中症等)
- ク 安全に関する問題 (防犯・防災・交通安全等)

2 健康教育の内容

- ア 心身の健康の意義に関すること
- イ 心身の構造・機能及び発育・発達に関すること
- ウ 心身の健康を高める生活（運動、食事（栄養）、休養・睡眠）や健康を守る制度、仕組みに関すること
- エ 環境と健康の関わり及び環境の維持改善に関すること
- オ 傷害や疾病の発生要因と安全確保や予防・対処・回復に関すること
- カ 心の健康問題の生じ方や対処の方法と心身の調和に関すること
- キ 安全に関する問題（防犯・防災・交通安全等）に関すること

中学生の心身の健康について

中学校学習指導要領 第1章 総則

○第1 中学校教育の基本と教育課程の役割

- 2 (3) (略) **心身の健康の保持増進に関する指導**については、**保健体育科、技術・家庭科及び特別活動**の時間はもとより、**各教科、道徳及び総合的な学習の時間**などにおいても、それぞれの特質に応じて**適切に行うように努めること**。

中学校学習指導要領（平成29年7月）解説
保健体育編より

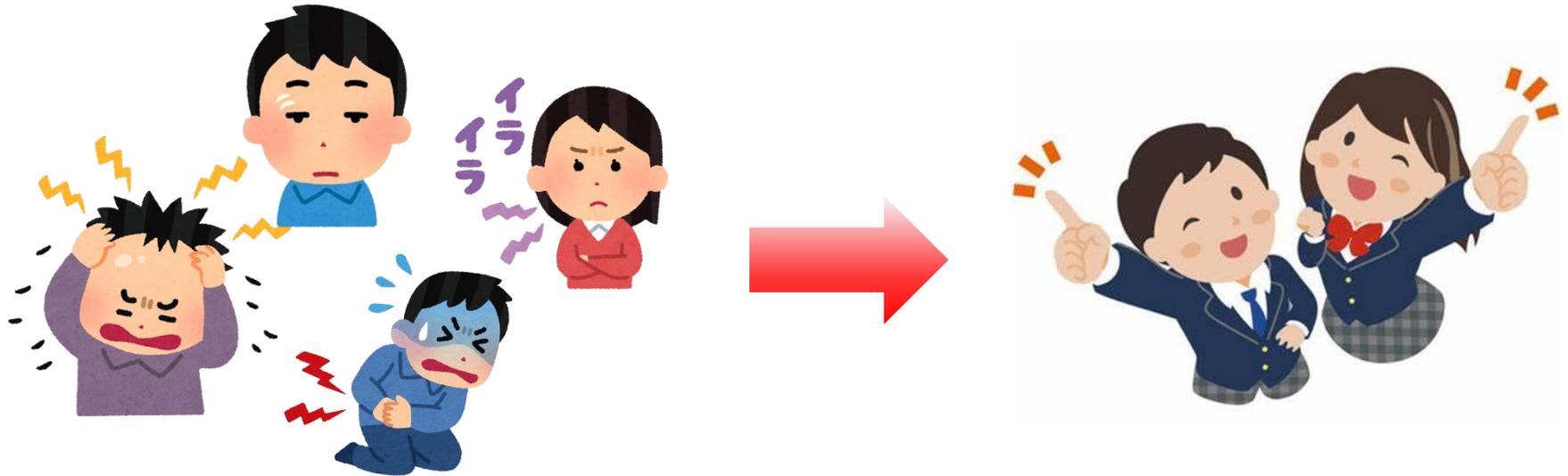


**全教師で中学生の
心身の健康の向上に努めよう！**

中学生の心身の健康について



生徒一人ひとりが、自らのストレスに対処し、心の健康を保つことができるようにするために、どのような取組が考えられますか？



中学生の心身の健康について



ポイントは
「学習指導要領に何と書いてあるか？」



中学生の心身の健康について

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編

○2 内容（2）心身の機能の発達と心の健康

① 欲求やストレスとその対処

（略）また、**リラクセーションの方法等を取り上げ**、ストレスによる**心身の負担を軽くするような対処の方法**ができるようにする。

○3 内容の取扱い

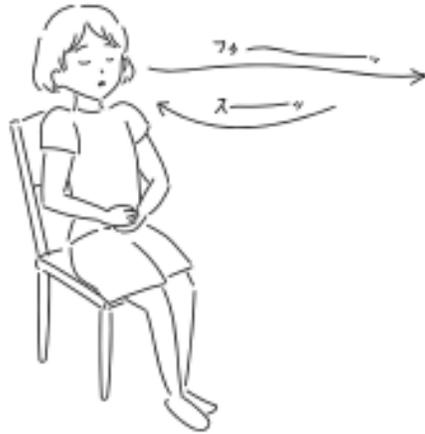
精神と身体は、互いに影響を与え、関わっている！

（8）内容の（2）のアの（エ）については、体育分野の内容の「**A 体づくり運動**」の（1）のアの指導との**関連を図って指導するもの**とする。

手軽な運動を行い、心と体を心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと！

リラクゼーション法

【例】



【呼吸法の行い方】

- ① 椅子に深く座る。
- ② 手をおへその下に当てて、目をつむる。
- ③ 息を口から吐き、鼻から吸うようにする。

※息を吐く時間が吸う時間よりも長くなるように腹式呼吸を行う。

※途中でめまいがしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに中止する。

本日の内容

- 1 中学生の心身の健康について
- 2 福岡県の中学生の体力の実態について**
- 3 生徒の体力向上について
- 4 実技

福岡県の中学生の体力の実態について

Ⅰ 体力とは？

体力の必要性

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、『生きる力』を支える重要な要素である。

福岡県の中学生の体力の実態について

2 体力のとらえ方

運動をするための体力

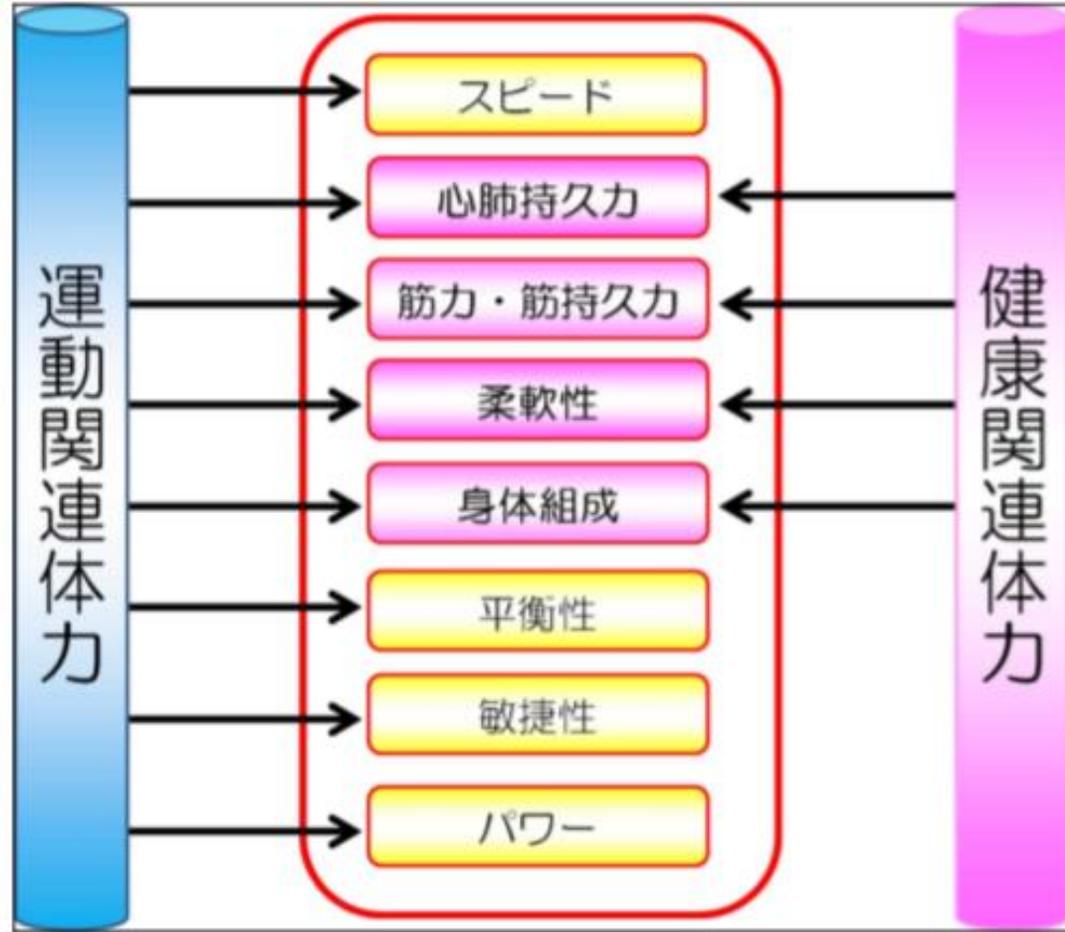
「調整力」「瞬発力」「持久力」などの要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のこと

健康に生活するための体力

体の健康を維持し、病気にならないようにする体力のこと

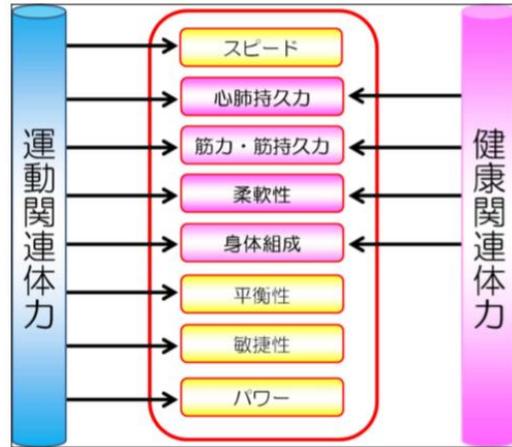
福岡県の中学生の体力の実態について

2 体力のとらえ方



福岡県の中学生の体力の実態について

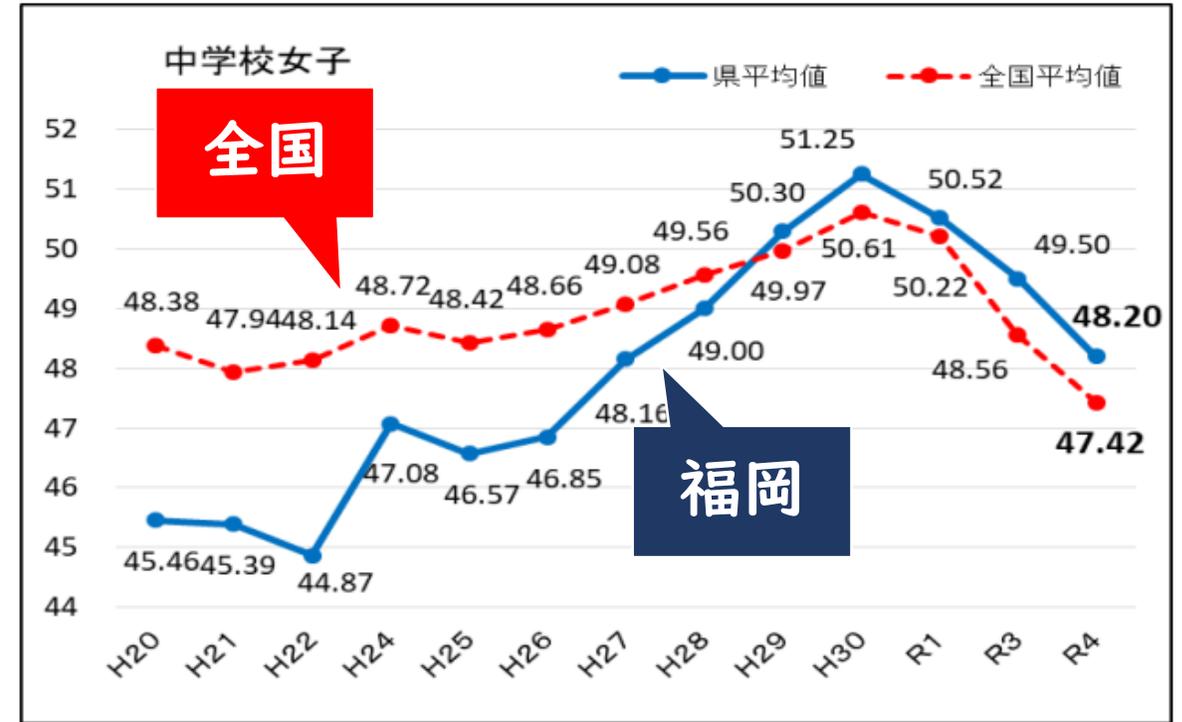
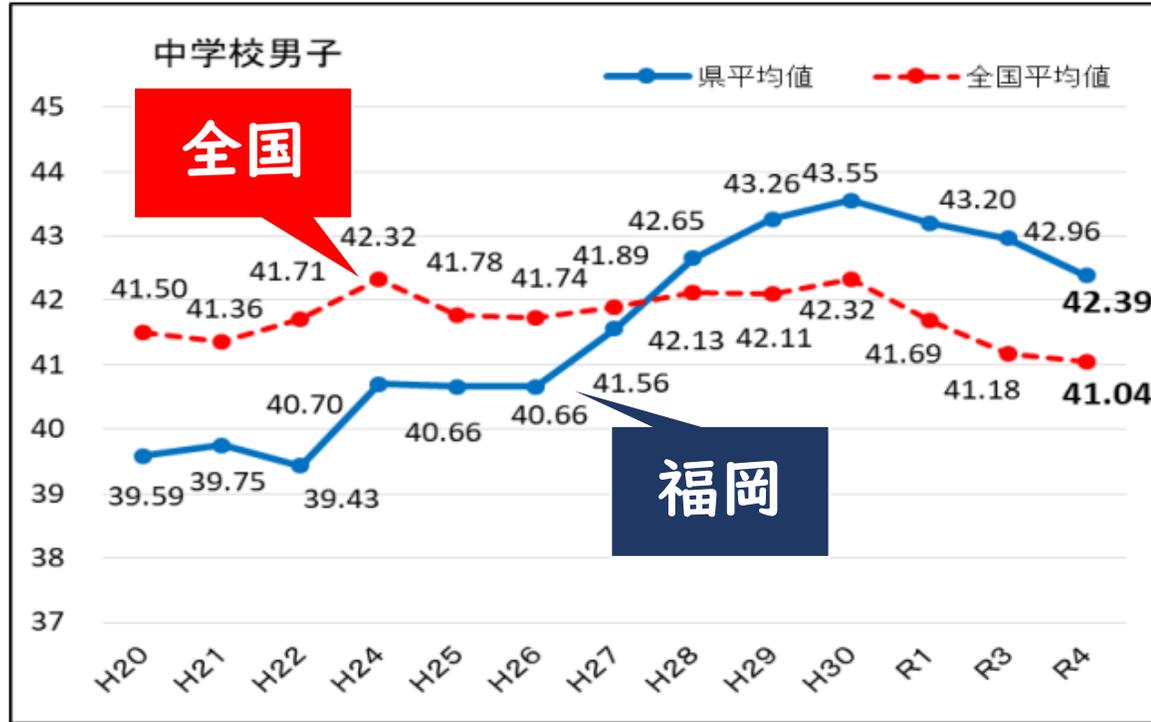
2 体力のとらえ方



運動やスポーツに取り組むことは、運動を通して様々な体の動かし方や身体能力を高めていくことにつながることはもちろんのこと、**病気にかかりにくいなど病気に対する抵抗力の向上や気力、意欲、精神的な面の発達**といった健康に生活するための体力を高めていくことにもつながると捉えることができます。

福岡県の中学生の体力の実態について

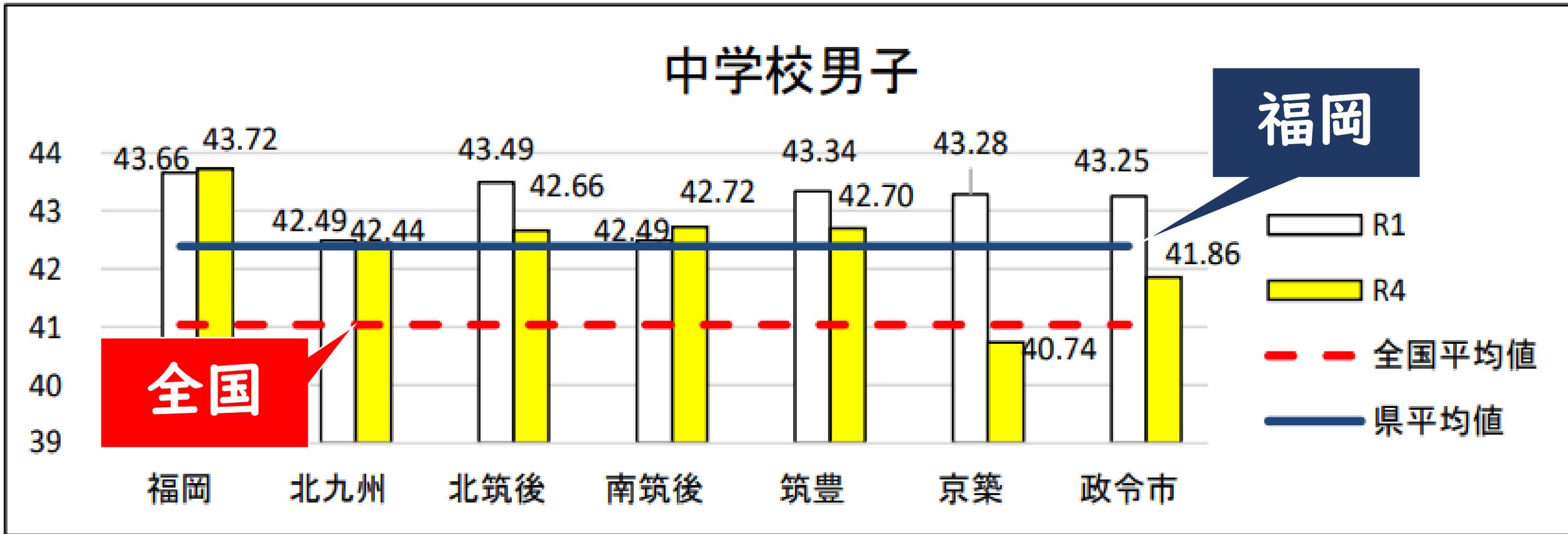
3 調査開始以降の「体力合計点」の推移



全国、福岡県ともに体力合計点は**低下傾向**

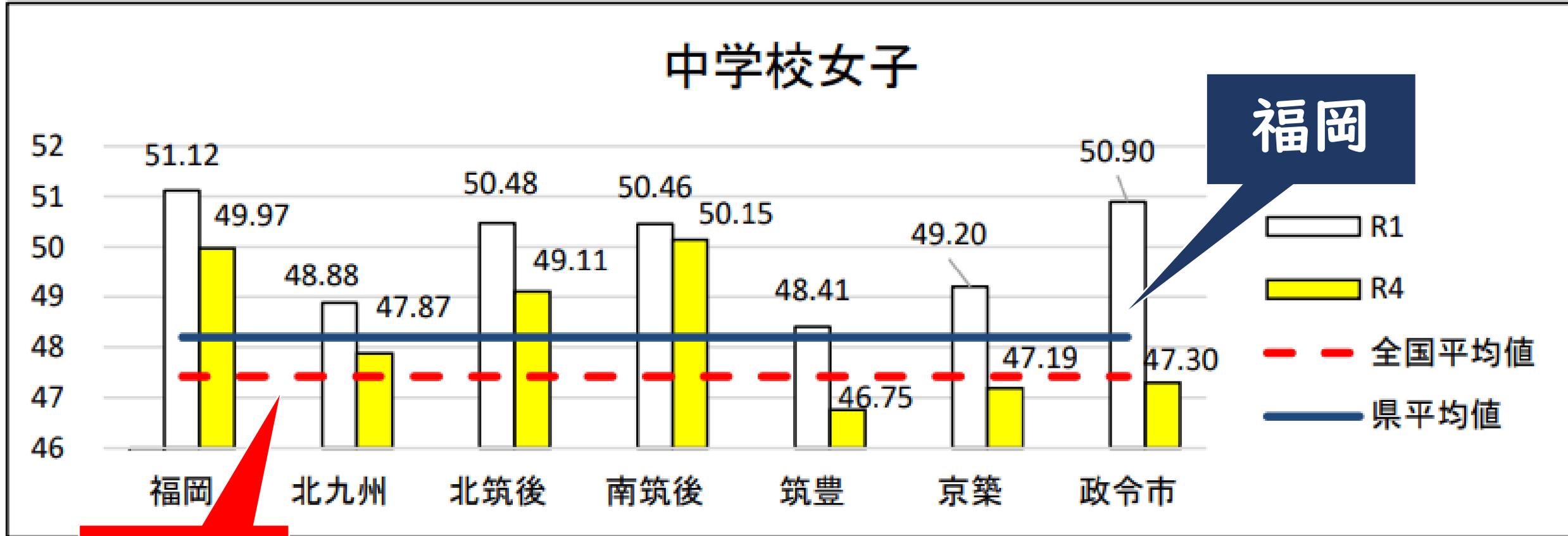
福岡県の中学生の体力の実態について

4 体力合計点の各地区別状況



福岡県の中学生の体力の実態について

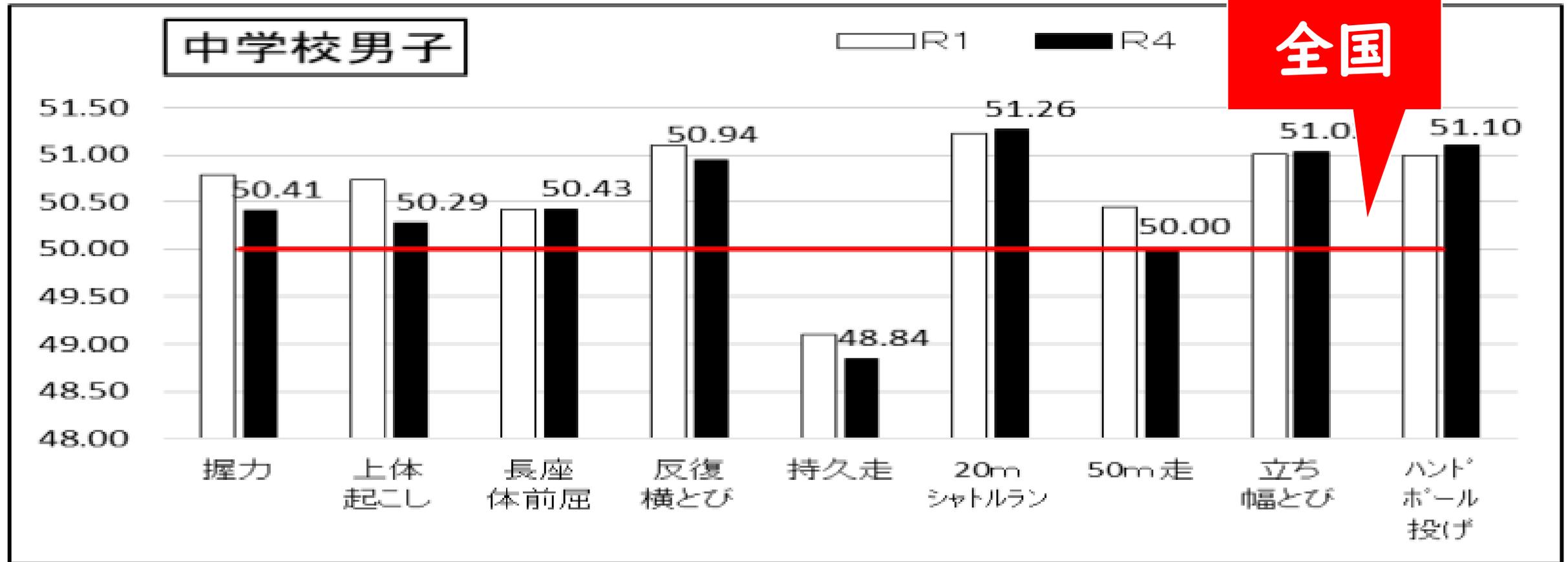
4 体力合計点の各地区別状況



全国

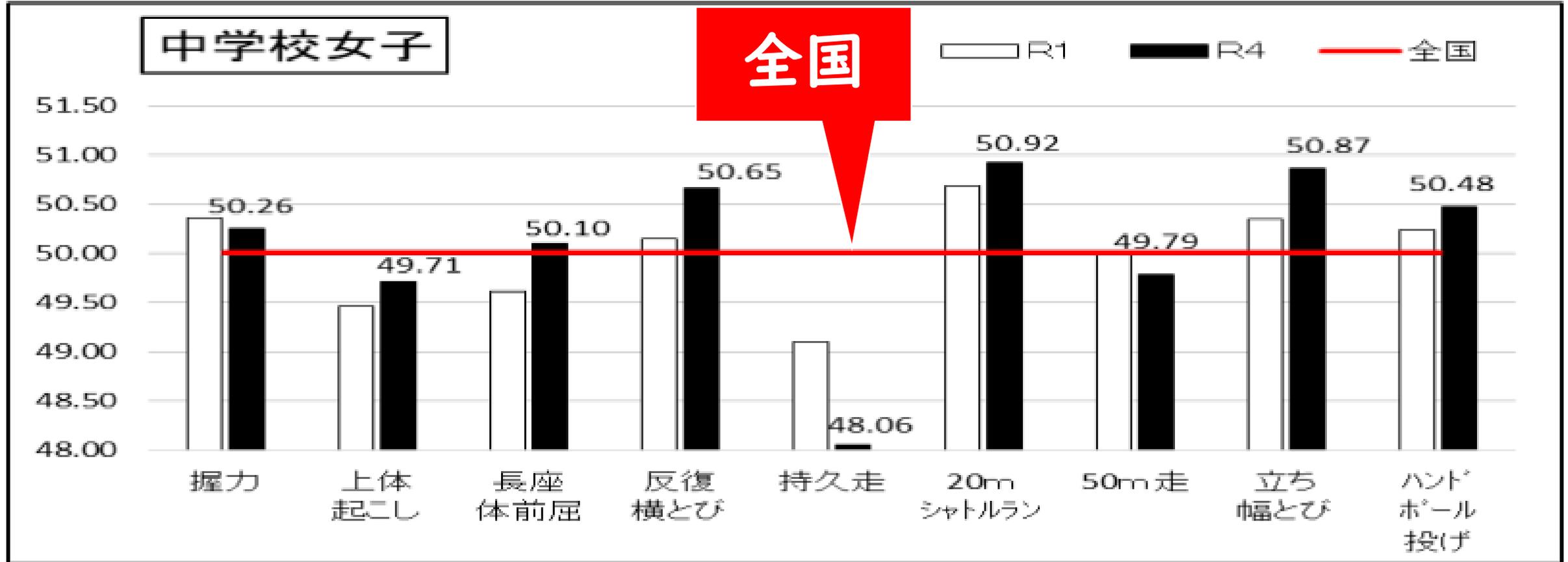
福岡県の中学生の体力の実態について

5 種目別 全国平均との比較 (全国平均を50点とする)



福岡県の中学生の体力の実態について

5 種目別 全国平均との比較 (全国平均を50点とする)



福岡県の中学生の体力の実態について

6 各地区の各種目の状況 (色付け部分は、R3と比較して向上した種目)

【中学校男子】

R4	握力	上体	長座	反復	持久走	シャトル	50m走	立ち幅	ボール投
福岡	50.00	51.38	52.98	52.25	48.71	51.84	50.36	52.14	51.54
北九州	50.99	51.17	50.29	51.96		50.18	50.06	50.20	49.97
北筑後	51.05	50.18	50.45	51.77	50.43	51.60	50.04	51.77	50.69
南筑後	51.54	49.82	49.26	50.44	48.44	52.04	50.75	51.89	51.51
筑豊	51.45	51.54	51.36	51.29		50.63	50.23	51.03	50.32
京築	49.72	48.90	49.19	50.36	43.51	51.00	49.94	49.91	49.19
政令市	50.30	49.92	49.44	50.43	50.54	51.11	49.83	50.70	51.48

福岡県の中学生の体力の実態について

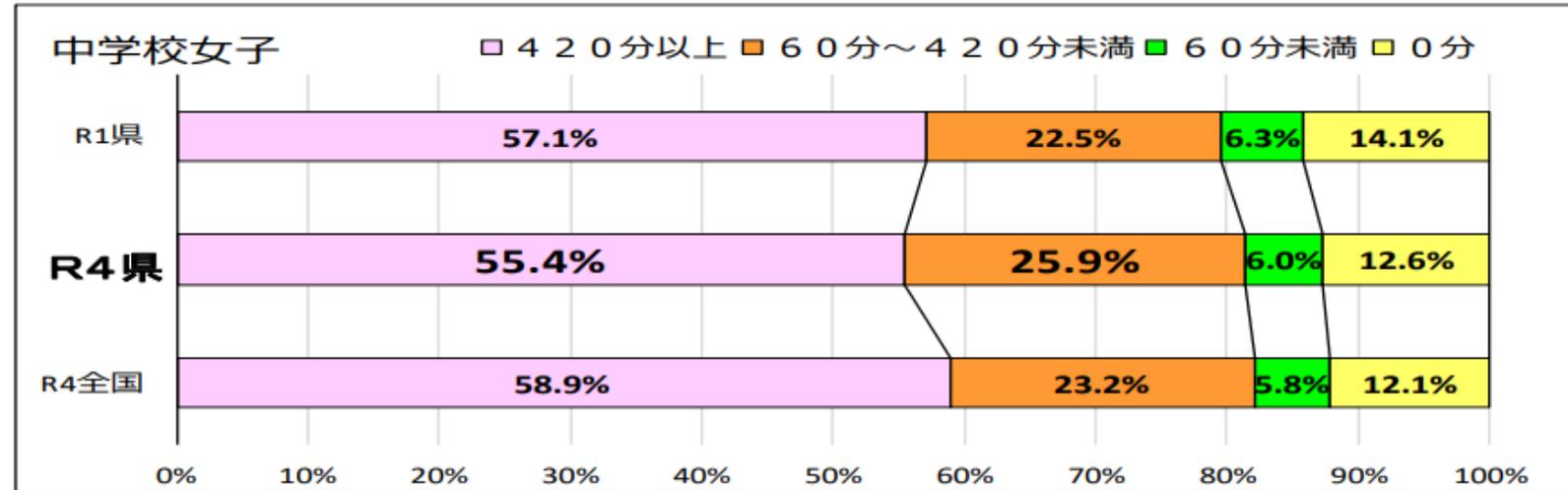
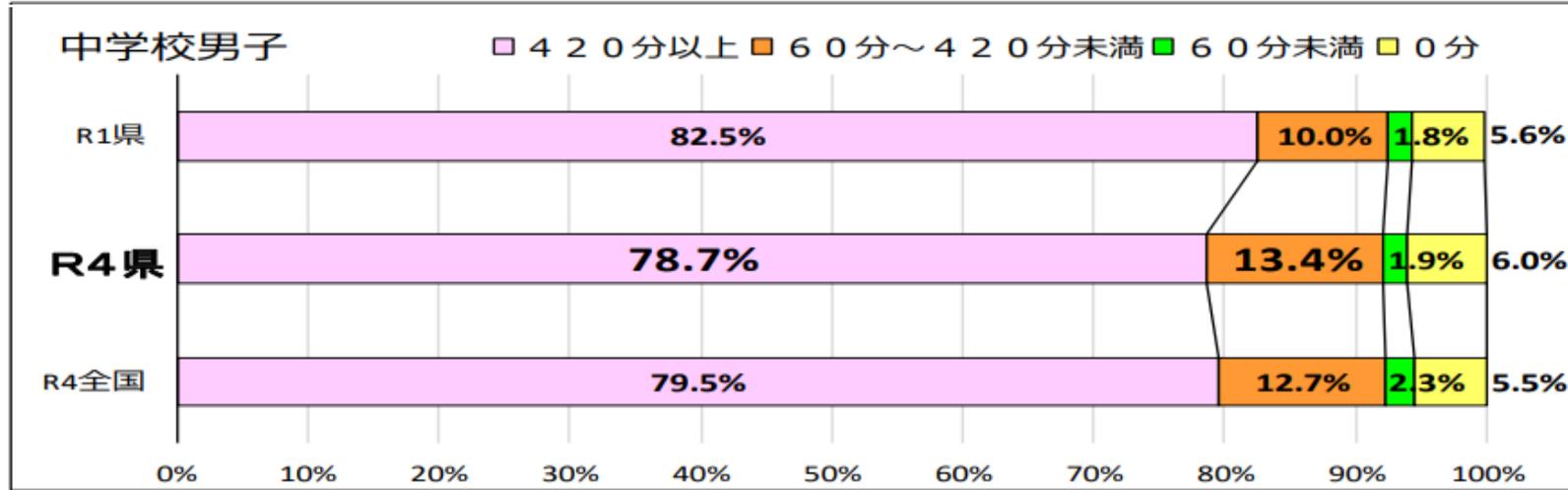
6 各地区の各種目の状況 (色付け部分は、R3と比較して向上した種目)

【中学校女子】

R4	握力	上体	長座	反復	持久走	シャトル	50m走	立ち幅	ボール投
福岡	51.03	51.16	52.21	52.07	45.39	51.57	50.35	52.49	50.83
北九州	50.67	50.29	49.95	51.56		49.43	48.69	49.75	49.36
北筑後	50.81	49.36	50.41	51.81	50.04	51.25	49.60	52.11	50.47
南筑後	51.83	50.22	49.56	51.62	52.44	52.89	51.78	52.24	51.82
筑豊	50.16	50.05	50.67	49.86		49.71	48.63	49.11	48.52
京築	49.21	49.71	48.19	51.53	46.51	50.53	50.82	49.40	49.09
政令市	49.58	49.07	49.25	49.66	49.07	50.76	49.64	50.23	50.76

福岡県の中学生の体力の実態について

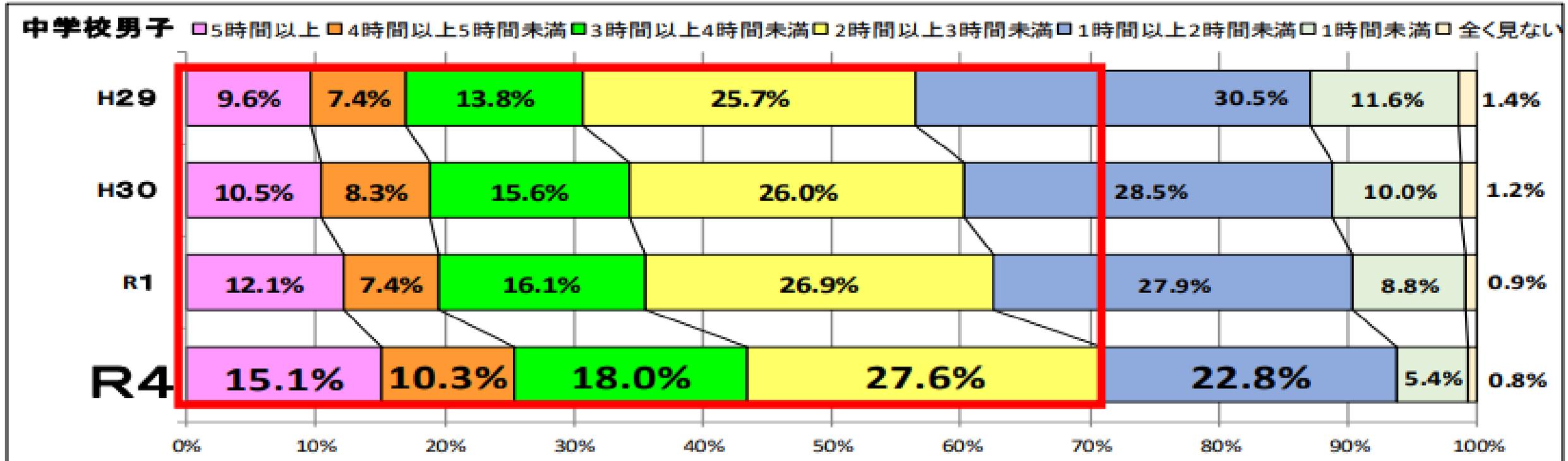
7 1 週間の総運動時間 (保健体育科の授業以外)



男女ともに
低い傾向がある

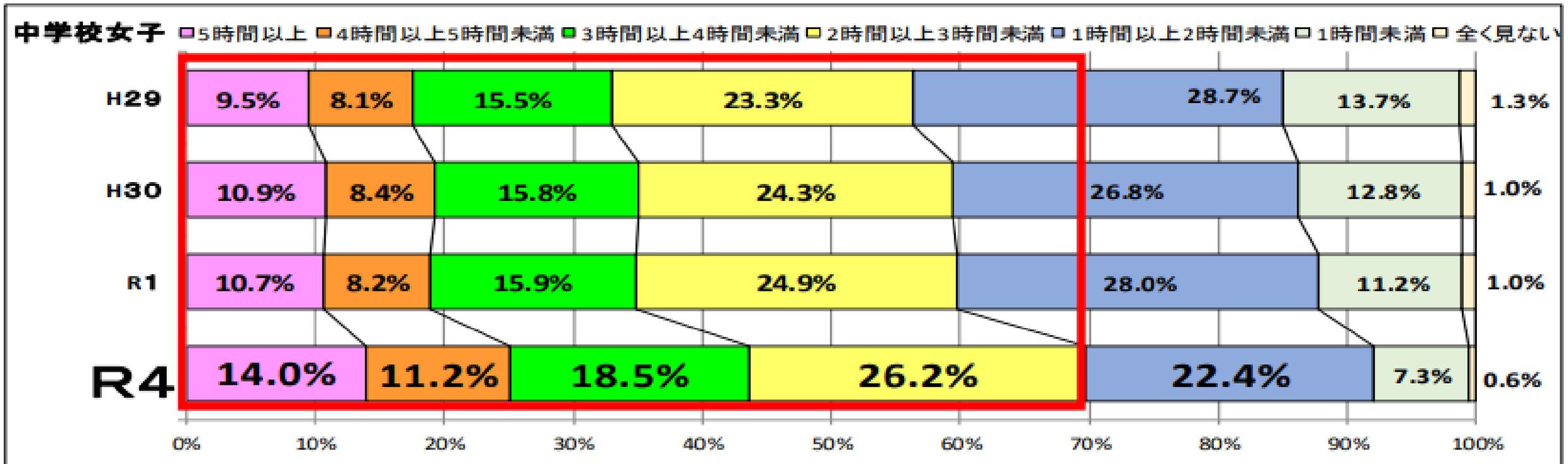
福岡県の中学生の体力の実態について

8 1日のスクリーンタイム (平日のテレビ、スマートフォン、ゲーム機)



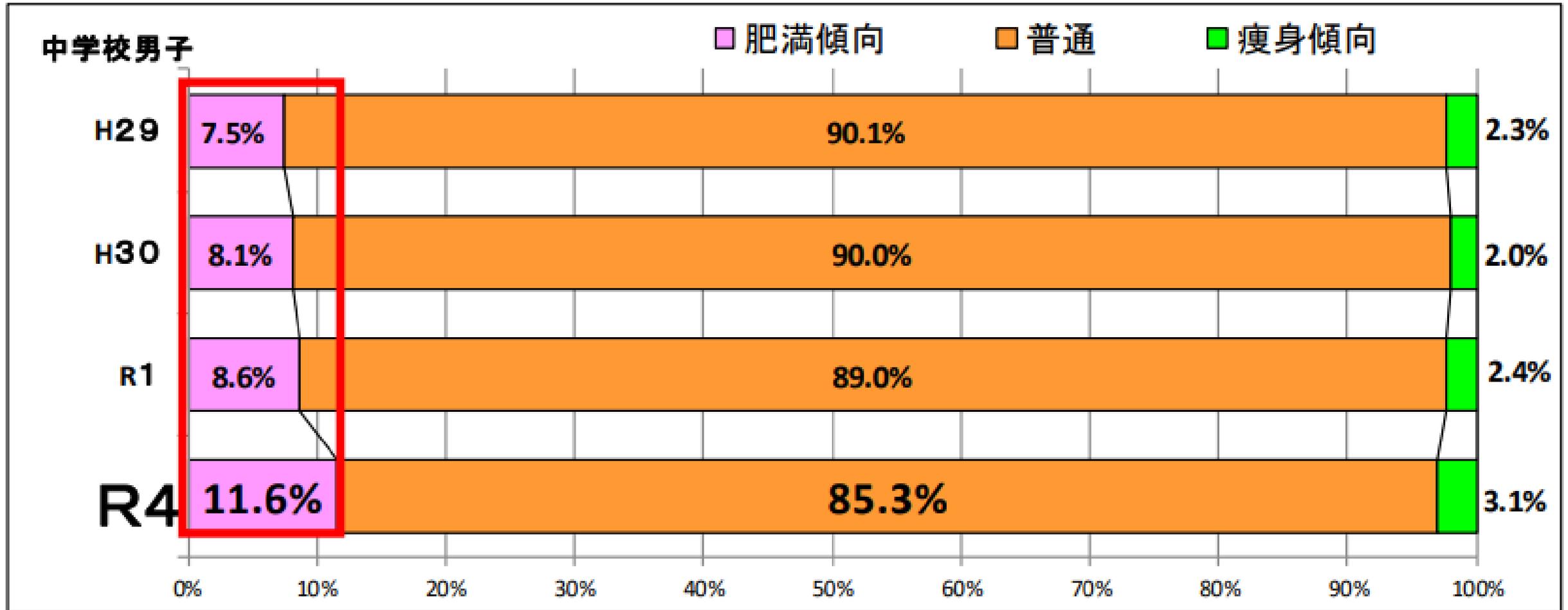
福岡県の中学生の体力の実態について

8 1日のスクリーンタイム (平日のテレビ、スマートフォン、ゲーム機)



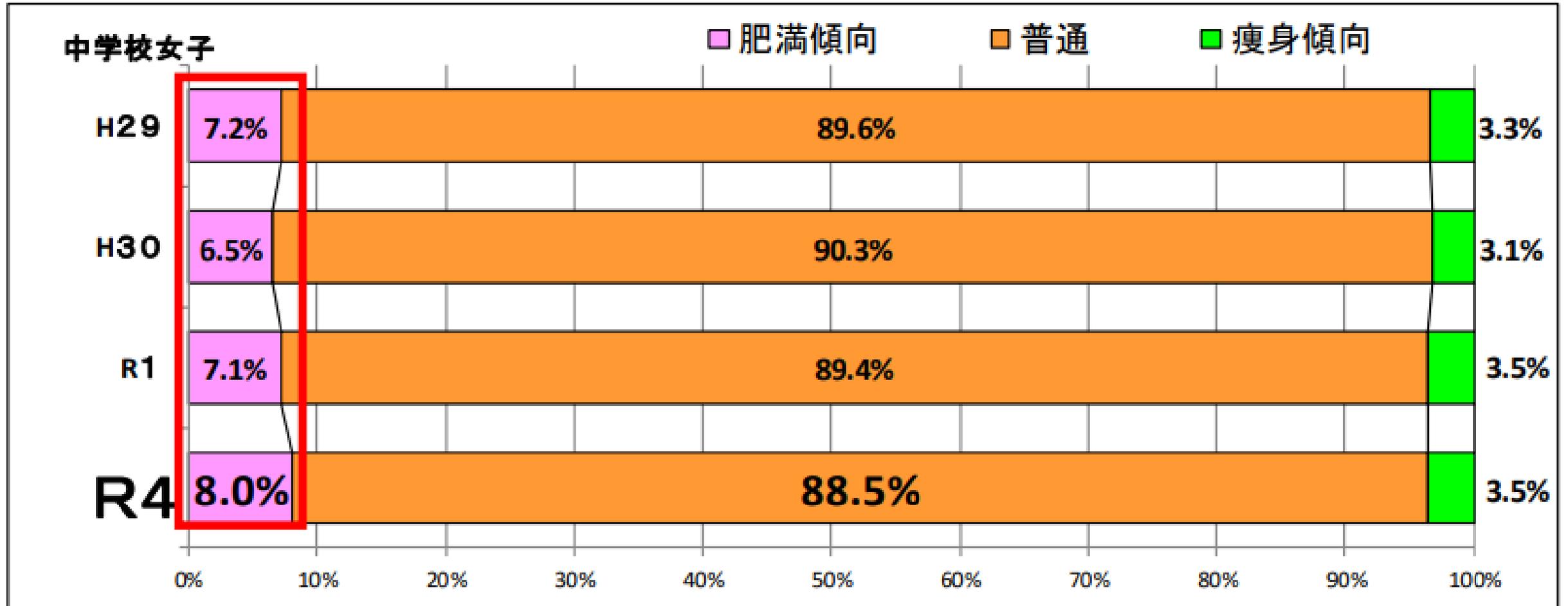
福岡県の中学生の体力の実態について

9 肥満傾向の推移



福岡県の中学生の体力の実態について

9 肥満傾向の推移



福岡県の中学生の体力の実態について

<スポーツ庁が示す全国平均値低下の要因>

【主な要因】

- 体育授業以外の**運動時間の減少**
- **肥満**である児童生徒の増加
- 学習以外の**スクリーンタイム**の増加



新型コロナウイルス感染症の影響により、**マスク着用中の激しい運動の自粛**なども考えられる

福岡県の中学生の体力の実態について



体力の向上は、保健体育の時間だけ
ですることですか？

福岡県の中学生の体力の実態について

2 学習指導要領には？

中学校学習指導要領 第1章 総則

○第1 中学校教育の基本と教育課程の役割

2 (3) 学校における**体育・健康に関する指導**を、生徒の発達段階を考慮して、**学校の教育活動全体を通じて適切に行う**

ことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。

福岡県の中学生の体力の実態について

2 学習指導要領には？

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 総則編

○第1節 中学校教育の基本と教育課程の役割

2（3）健やかな体

（中略）

なお、中学校にあっては、教科担任制を原則としているために、体育・健康に関する指導が**保健体育科担当の教師に任されてしま**
うおそれがある。しかし、体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行われるべきものであり、その効果を上げるためには、**保健体育科担当の教師だけでなく、全教職員の理解と協力が得られるよう、学校の実態に応じて指導体制の工夫改善に努める**など、組織的に進めていくことが大切である。

福岡県の中学生の体力の実態について

3 福岡県の重点的に取り組む施策

- (1) 学力の向上
- (2) **体力の向上**・健康教育の推進
- (3) 豊かな心の育成
- (4) いじめや不登校への対応
- (5) 特別支援教育の推進
- (6) キャリア教育・職業教育の推進
- (7) グローバル化等に対応した教育の推進
- (8) 学校・家庭・地域の連携強化
- (9) 多様なニーズへの対応と教育支援
- (10) 教員の指導力・学校の組織力の向上
- (11) 選ばれる県立高校づくり



全教師で中学生の
体力の向上を図ろう！



本日の内容

- 1 中学生の心身の健康について
- 2 福岡県の中学生の体力の実態について
- 3 生徒の体力向上について**
- 4 実技

生徒の体力向上について

1 生徒の体力の向上について



具体的にどのような取り組みをしたらいいでしょうか？

生徒の体力向上について

1 生徒の体力の向上について

まずは「**授業**」で！

保健体育科、技術・家庭科、特別活動、
各教科、道徳、総合的な学習の時間

そして「**授業以外の取組**」で！

- ・ 体育的行事
 - ・ 1校1取組
 - ・ 部活動
- など

中学校学習指導要領（平成29年告示）
解説 総則編より



生徒の体力向上について

2 体力の向上を図る学校教育活動

平成25・26年度 福岡県体育研究所 調査研究報告書

体カアップ
福岡モデル

～体力の向上を図る学校教育活動～



楽しく体力の向上を図るアイデア満載！！

平成27年3月
福岡県体育研究所

生徒の体力向上について

2 体力の向上を図る学校教育活動

例1) 生徒会活動 「行ってみよう! グランドへ やってみよう! 体育館で」

10月・11月を「スポーツ月間」として、昼休みを活用して、様々な運動・スポーツを行う。

『〇〇中スポーツ大会』として、クラス対抗で大縄、ドッジボール、ソフトバレーなどを企画する。



- 生徒会が計画・運営
- 生徒会通信やポスターで啓発活動の取組
- お昼や帰りの放送で参加の呼びかけ
- 誰もが楽しめるスポーツを計画
(パラリンピック種目等)
- 「する」だけでなく、「見る」ことや審判など「支える」かわり

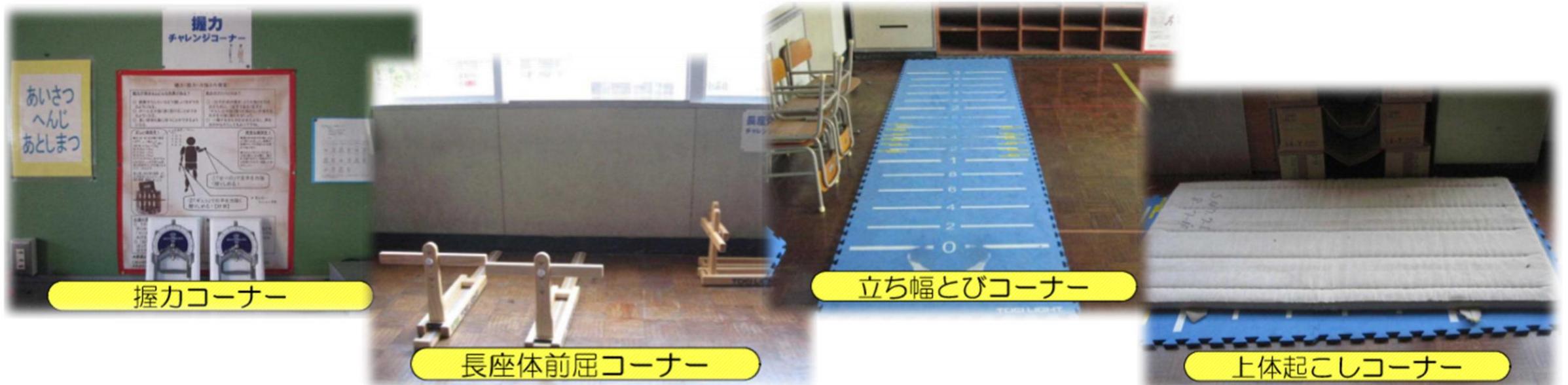


生徒の体力向上について

2 体力の向上を図る学校教育活動

例2) 休み時間+環境の工夫 「体力に関心を！体力向上ルーム」

空き教室を利用して体力向上ルームを設置。体力向上ルームでは、新体力テストの種目が体験できるようにする。また、各学年の記録等も掲示してやる気を引き出す工夫をする。



生徒の体力向上について

2 体力の向上を図る学校教育活動

例3) 帯の時間や時制の工夫「短い時間で効率アップ! 運動と清掃・読書」

掃除の時間に体力向上のための時間を設定。全校生徒が清掃班と運動班の2つに分かれて、リーダーを中心に短い時間を有効に活用して活動している。※雨の日は教室で読書をする。



生徒の体力向上について

2 体力の向上を図る学校教育活動

例4) 望ましい生活習慣・学校行事・PTA活動「体力向上!食の重要性について」

保護者に対して、食育だよりを発行。家庭でも食事に対してサポートしてもらう。
また、学校行事を利用して、食に関する講演会を実施したり、弁当の日を設定して、生徒の食についての関心を高めたりする。

○食に関する講演会



○調理実習



生徒の体力向上について

2 体力の向上を図る学校教育活動

例5) 登下校の時間・休み時間・環境の工夫「歩け 歩け 歩いて動いて体力アップ!!!」

徒歩での登下校や休み時間の運動（遊び）を励行するために生徒に万歩計を配布。各学年の歩数上位者を掲示したり、目標歩数を設定したりして、意欲喚起を図る。



生徒の体力向上について

2 体力の向上を図る学校教育活動

取組のポイント

- 1 より多くの生徒が参加できるもの
- 2 運動が苦手な生徒も得意な生徒も一緒に
取り組めるもの
- 3 技能や体力・体格などの差によって
「できる・できない」の影響が少ないもの
- 4 勝敗や競争のないイベント

本日の内容

- 1 中学生の心身の健康について
- 2 福岡県の中学生の体力の実態について
- 3 生徒の体力向上について
- 4 実技**

実技

キーワード

気付き

関わり合い

実技（保健体育科の事例より）

体育分野

保健分野

体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳
球技 武道 ダンス 体育理論

体ほぐし運動

体の動きを高める運動

(※中3：実生活に生かす運動の計画)

「体ほぐし運動」のねらい

心と体の関係や心身の状態に**気付くこと**、
仲間と積極的（自主的）に**関わり合うこと**

※（ ）は3年生

中学校学習指導要領（平成29年告示）
解説 保健体育編より

※心や体の状態を軽やかにし、ストレスの軽減にも役立つ

実技

【一人で】

リズムジャンプ！



実技

【二人で】

- 一緒に立とう！
- 手つなぎ引き！
- 手つなぎ肩タッチ！
- 全身じゃんけん！
- ジャンプじゃんけんあっち向いてホイ！

【みんなで】

- みんなで立とう！
- 輪になって鬼から逃げよう！
- 列になって鬼から逃げよう！

最後に！

保健体育科
技術・家庭科

各教科

特別活動

道徳

心身と健康と体力の向上

学校行事

総合的な
学習の時間

部活動

「校」取組



教育活動全体で！！



令和5年度 福岡県中・義務教育・特別支援学校 若年教員研修1年目（体育・健康に関する指導）

中学生の心身の健康と体力向上について

福岡県体育研究所
指導主事 吉廣精人