

令和6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 山口拓郎

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・演習



- 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・演習

中学生の心身の健康について

児童生徒を取り巻く健康に関する現代的な課題



中学生の心身の健康について

児童生徒を取り巻く健康に関する現代的な課題

- ア 薬物等乱用の問題(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)

中学生の心身の健康について

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



教育活動全体を通じて、意図的・
計画的・組織的に進めよう！



- 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・演習

福岡県の中学生の体力の実態について

1 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 体力のとらえ方について

運動をするための体力

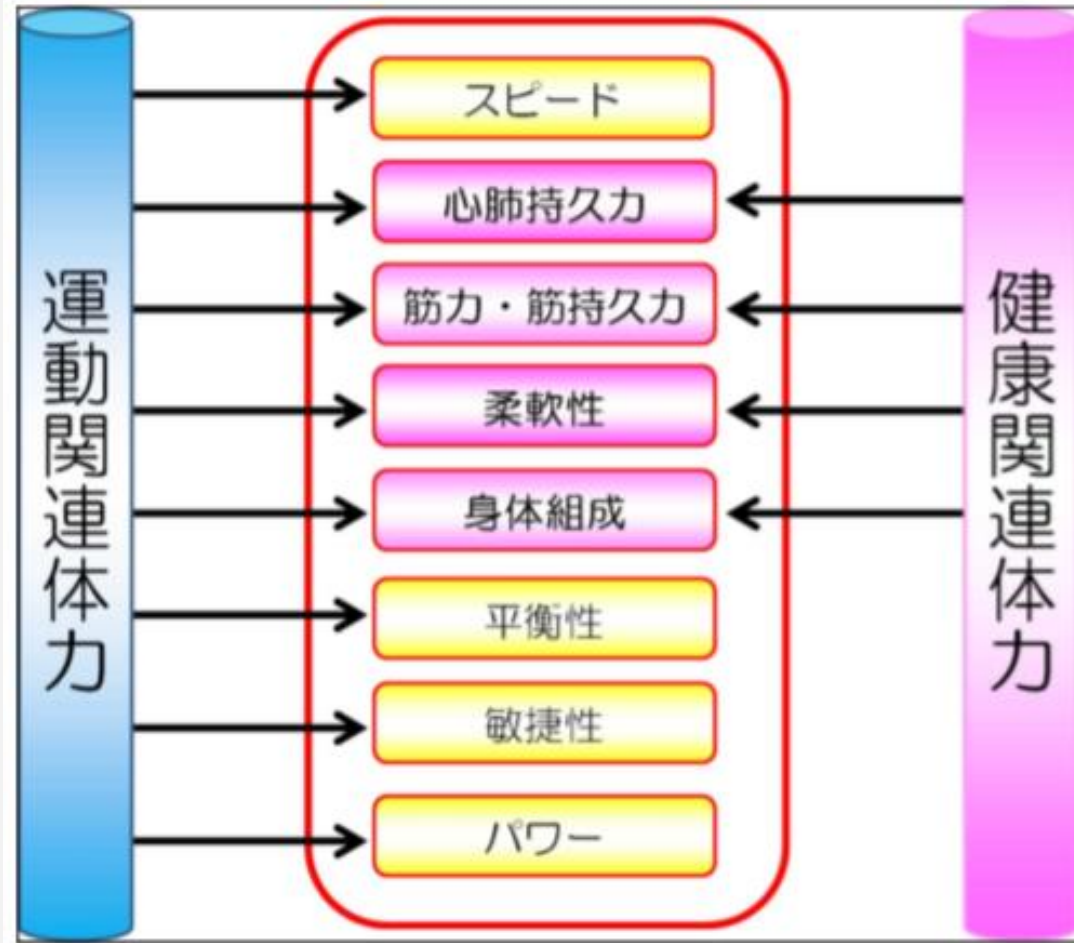
「調整力」「瞬発力」「持久力」などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のこと

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

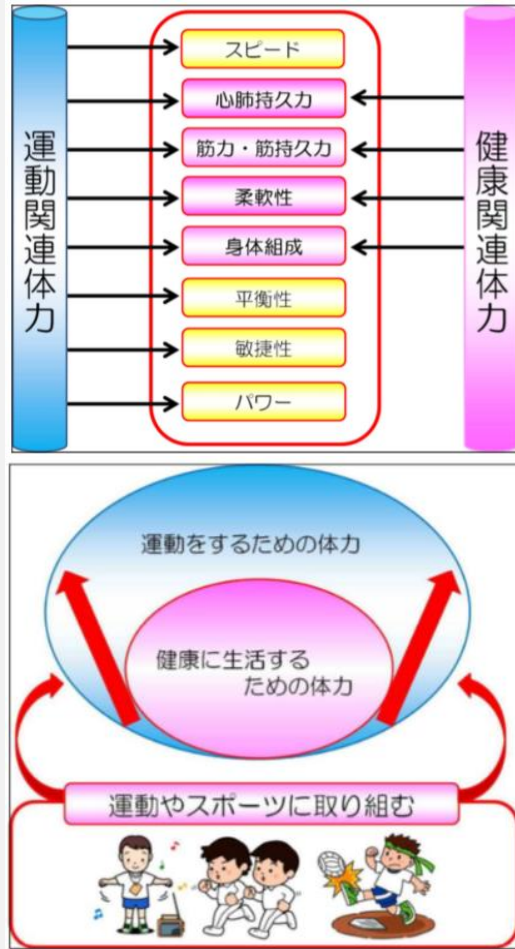
福岡県の中学生の体力の実態について

2 体力のとらえ方について



福岡県の中学生の体力の実態について

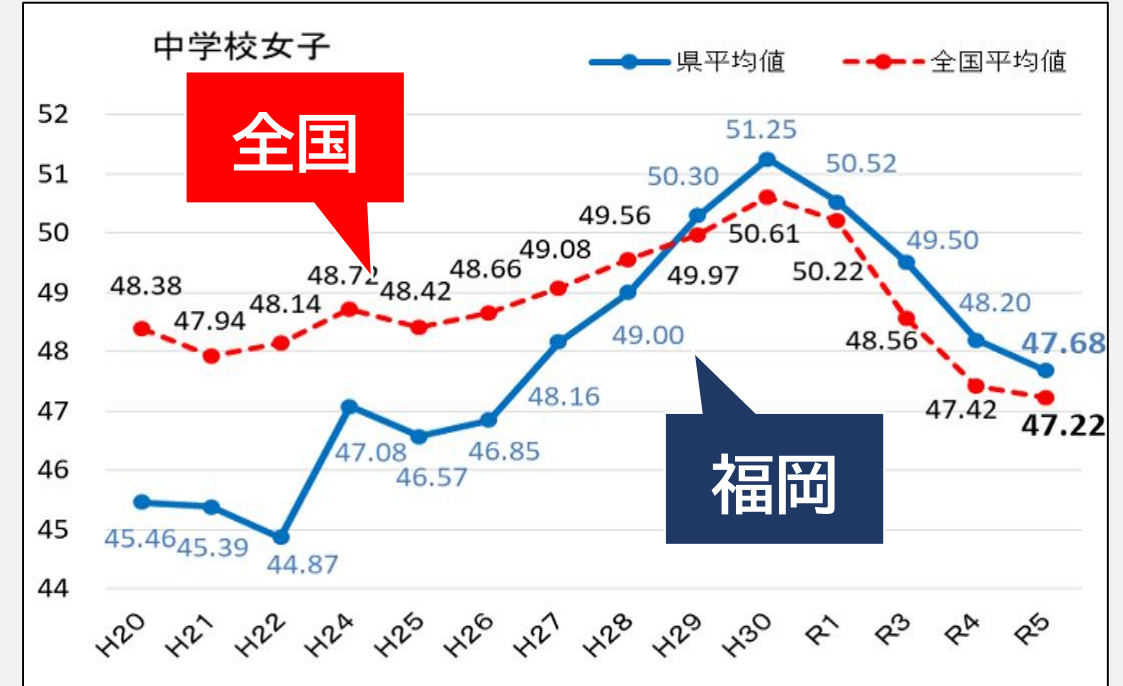
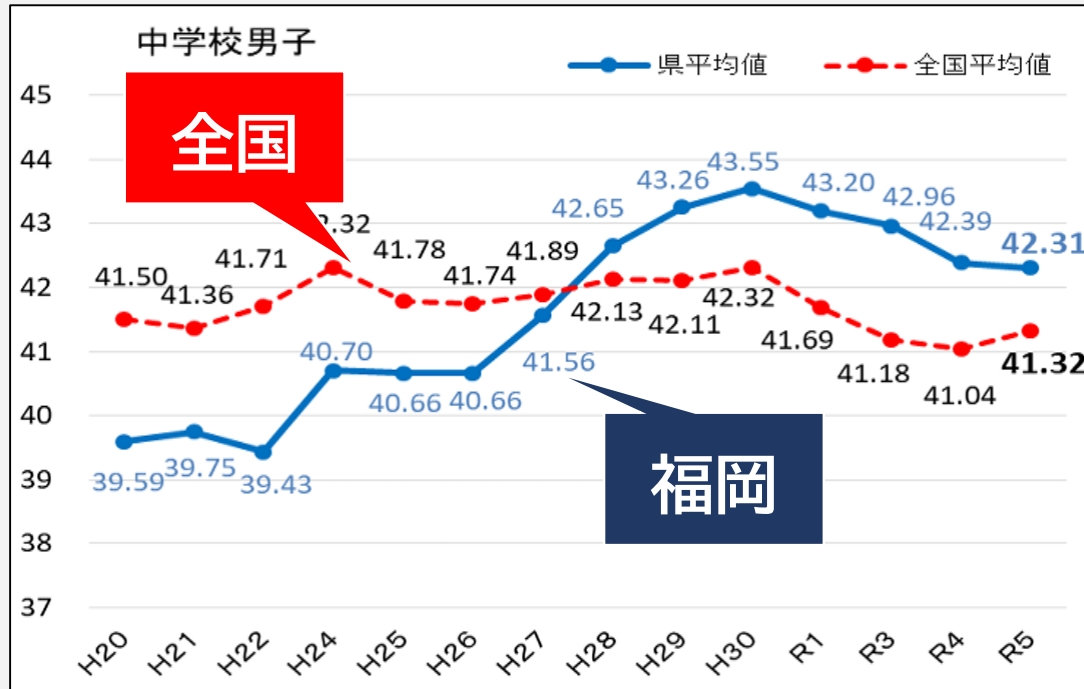
2 体力のとらえ方について



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、精神的ストレス等に対する強さなどの精神的な面の発達**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

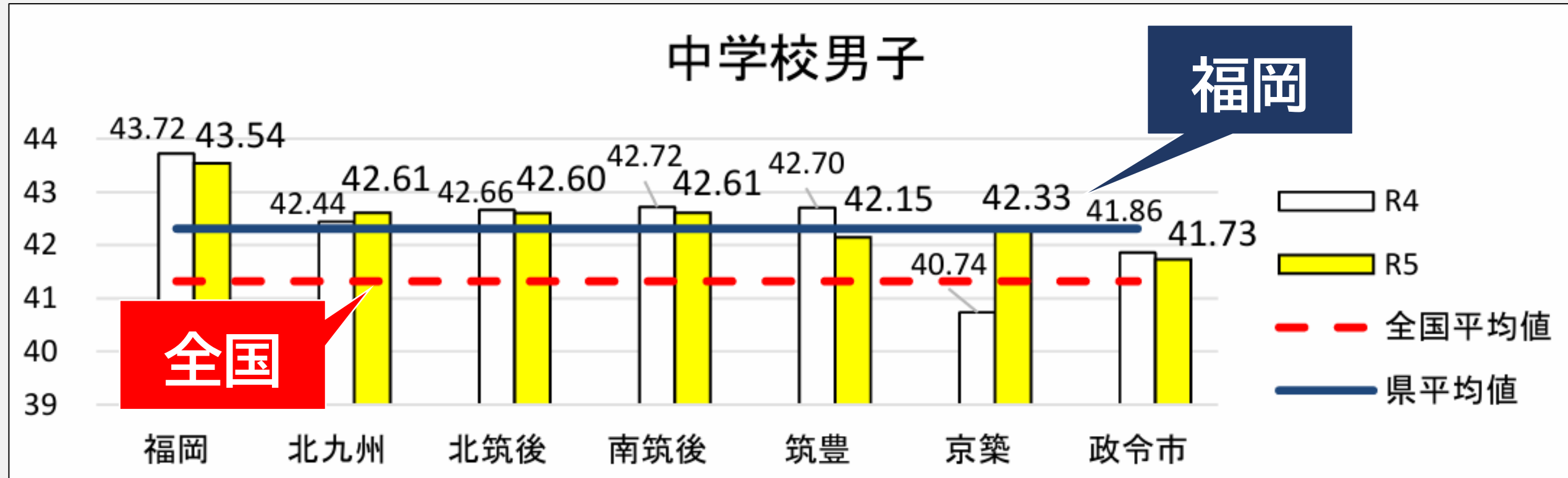
3 調査開始以降の「体力合計点」の推移



全国、福岡県ともに体力合計点は**低下傾向**

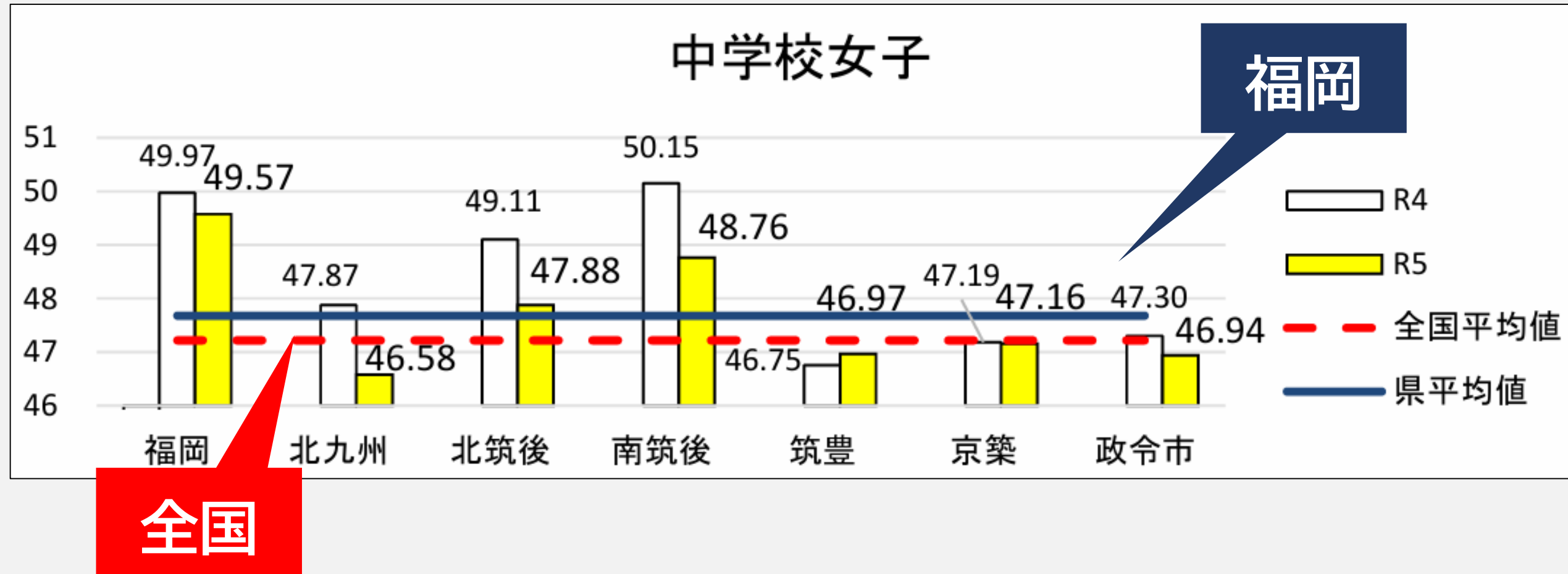
福岡県の中学生の体力の実態について

4 体力合計点の各地区別状況



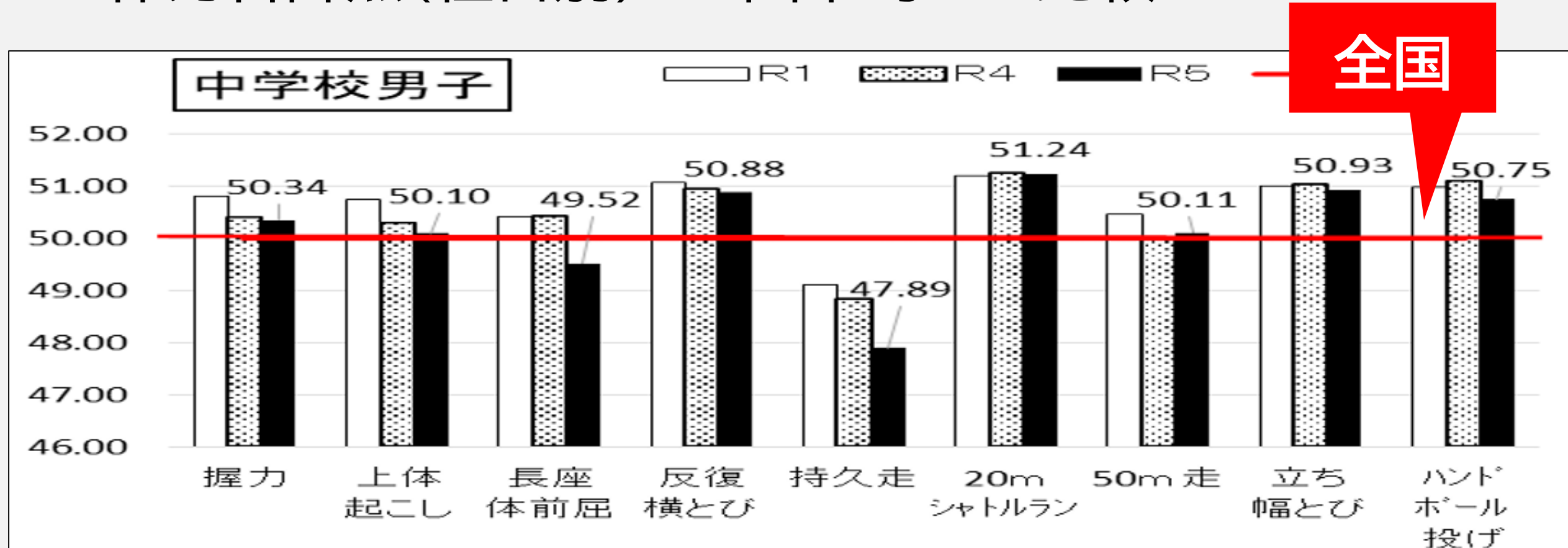
福岡県の中学生の体力の実態について

4 体力合計点の各地区別状況



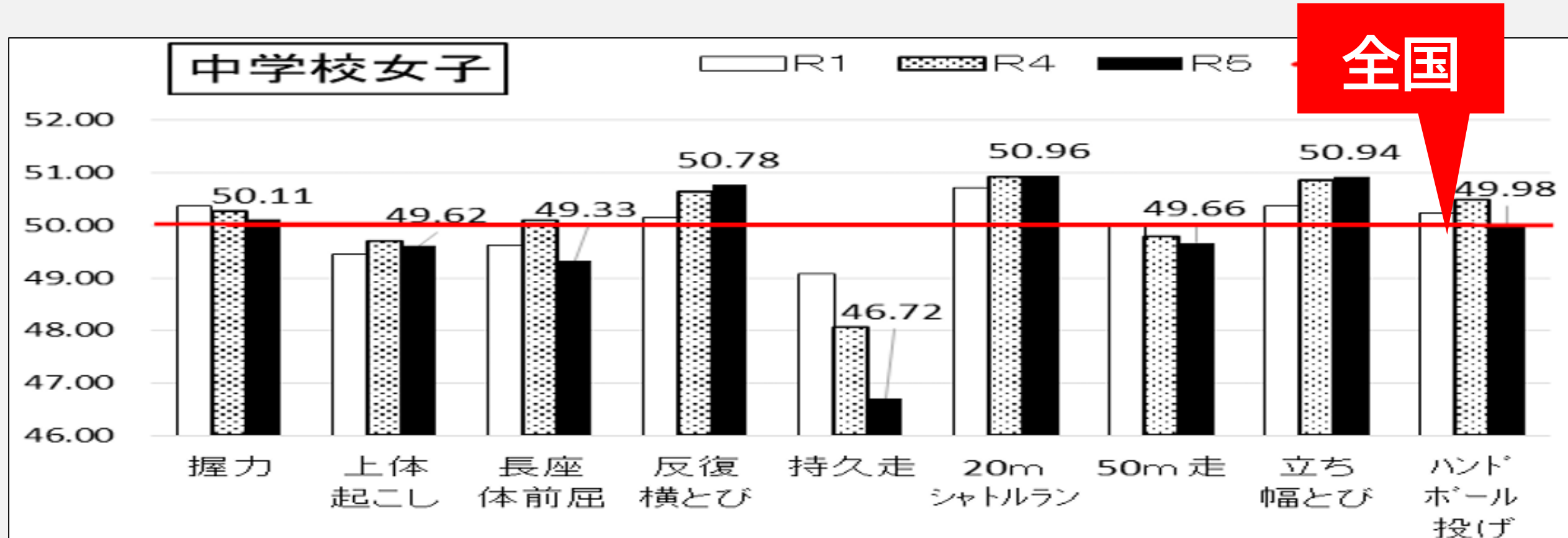
福岡県の中学生の体力の実態について

5 体力合計点(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 体力合計点(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、R4と比較して向上した種目)

■ 中学校男子

R5	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	50.61	51.54	51.64	51.79	48.17	51.69	50.30	52.05	51.59
北九州	51.62	50.87	50.48	51.70	59.73	50.29	50.03	51.00	50.22
北筑後	50.62	50.36	49.33	50.70	51.29	51.11	50.41	51.50	50.96
南筑後	51.04	50.28	49.19	50.76	47.53	52.04	50.51	51.00	51.04
筑豊	50.84	50.78	48.69	51.61	30.38	49.96	50.03	50.65	50.31
京築	50.28	49.26	48.28	51.73	46.24	52.29	51.34	50.37	49.85
政令市	50.01	49.38	48.76	50.51	46.42	51.35	50.08	50.62	50.71

福岡県の中学生の体力の実態について

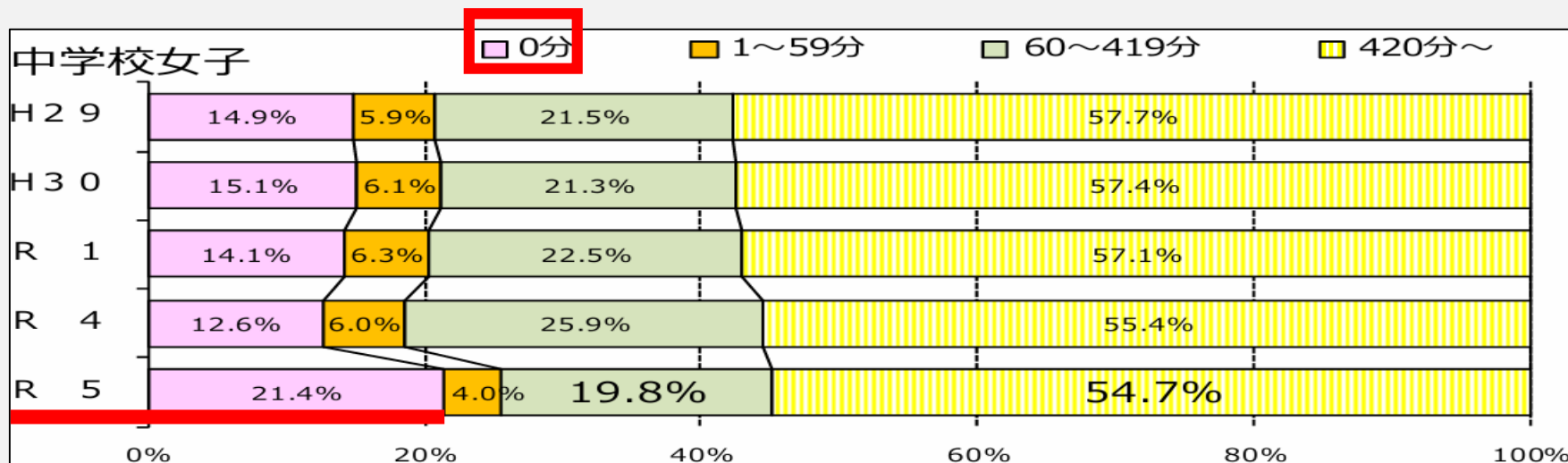
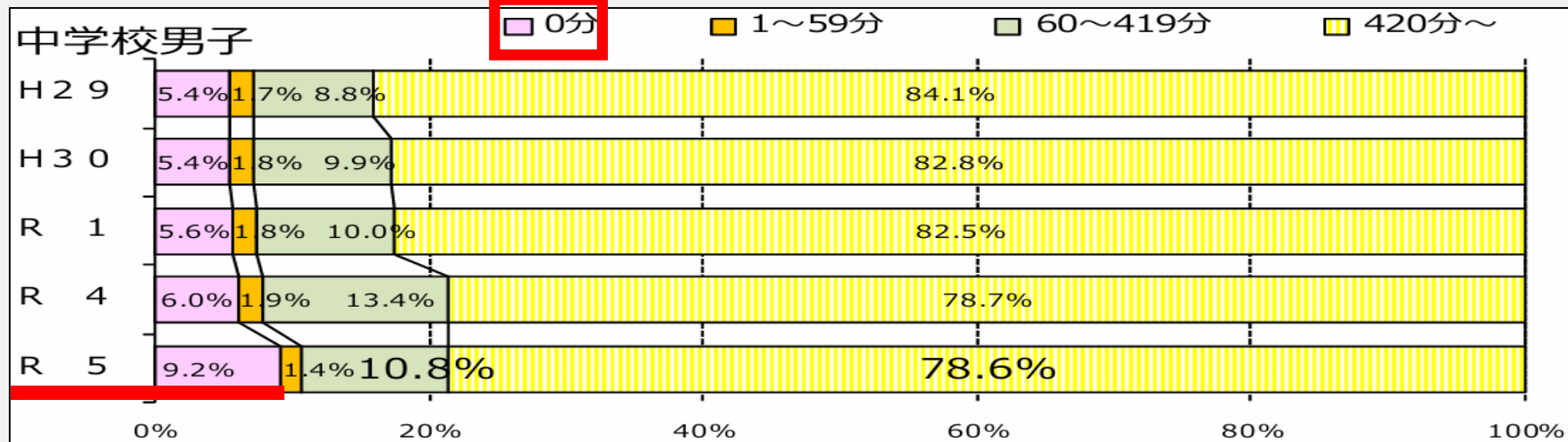
6 各地区の各種目の状況(色付け部分は、R4と比較して向上した種目)

■ 中学校女子

R5	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	50.71	51.29	51.73	52.25	46.02	51.86	50.24	52.37	50.90
北九州	50.20	49.75	49.41	50.89		49.63	48.85	49.75	48.56
北筑後	50.92	48.89	49.31	50.46	49.11	50.64	49.84	51.56	50.15
南筑後	51.74	50.24	48.53	51.23	49.00	52.48	50.80	51.51	50.81
筑豊	49.39	49.42	47.80	51.23	13.71	49.04	48.76	50.50	48.67
京築	49.91	49.72	47.99	51.92	46.51	50.60	49.39	51.24	48.55
政令市	49.53	49.00	48.63	50.15	44.85	51.00	49.68	50.43	49.96

福岡県の中学生の体力の実態について

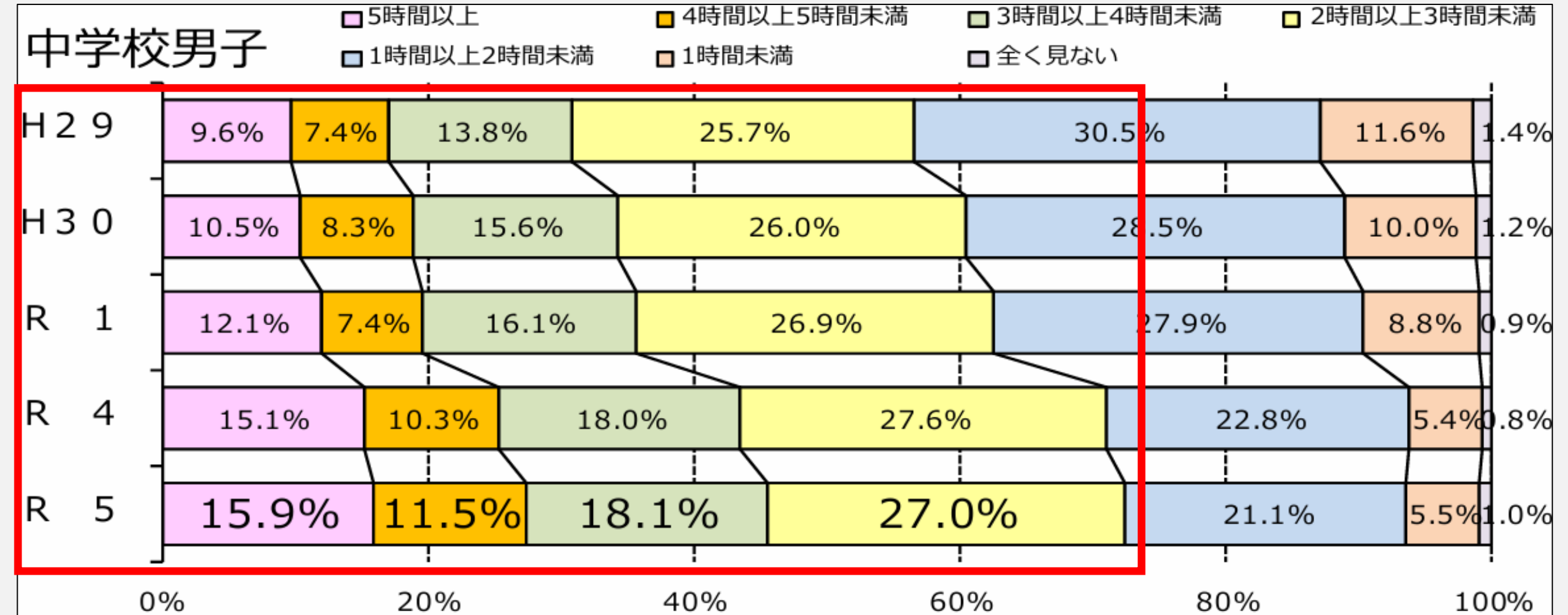
7 1週間の総運動時間(保健体育科の授業以外)



男女ともに
低い傾向がある

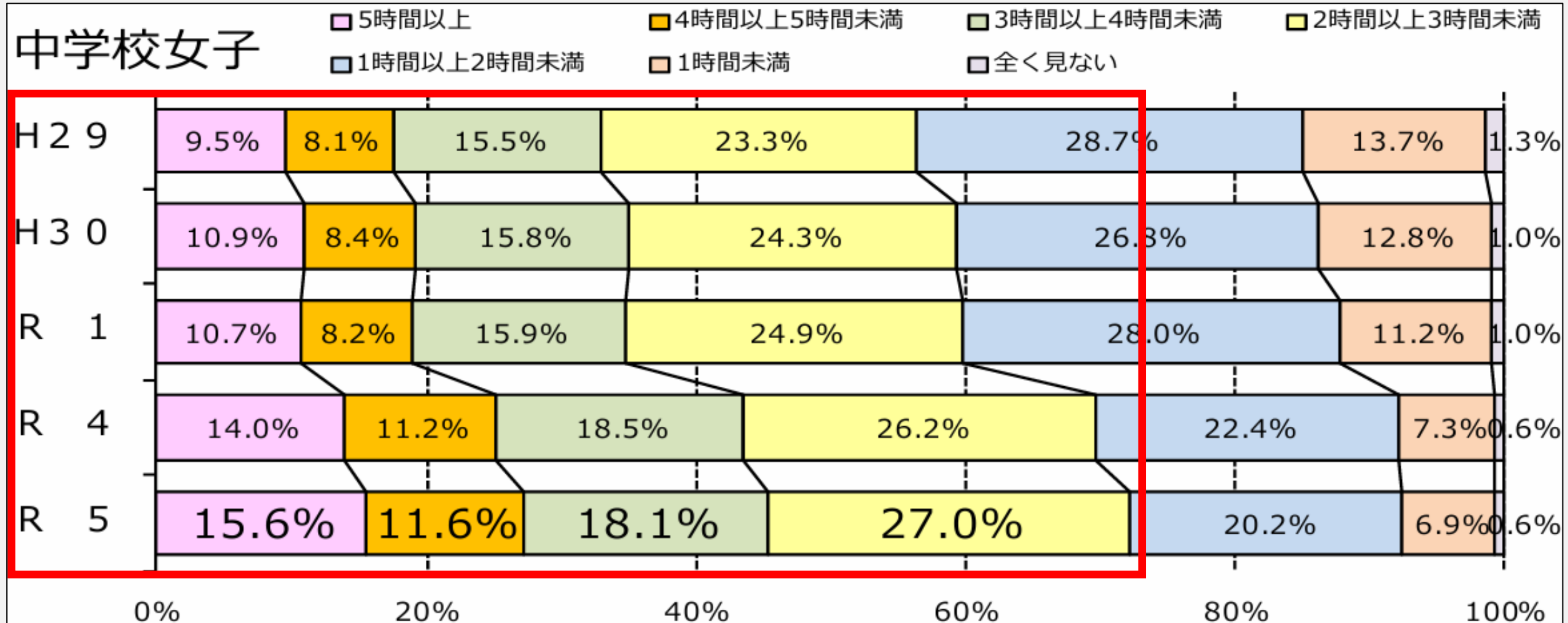
福岡県の中学生の体力の実態について

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)



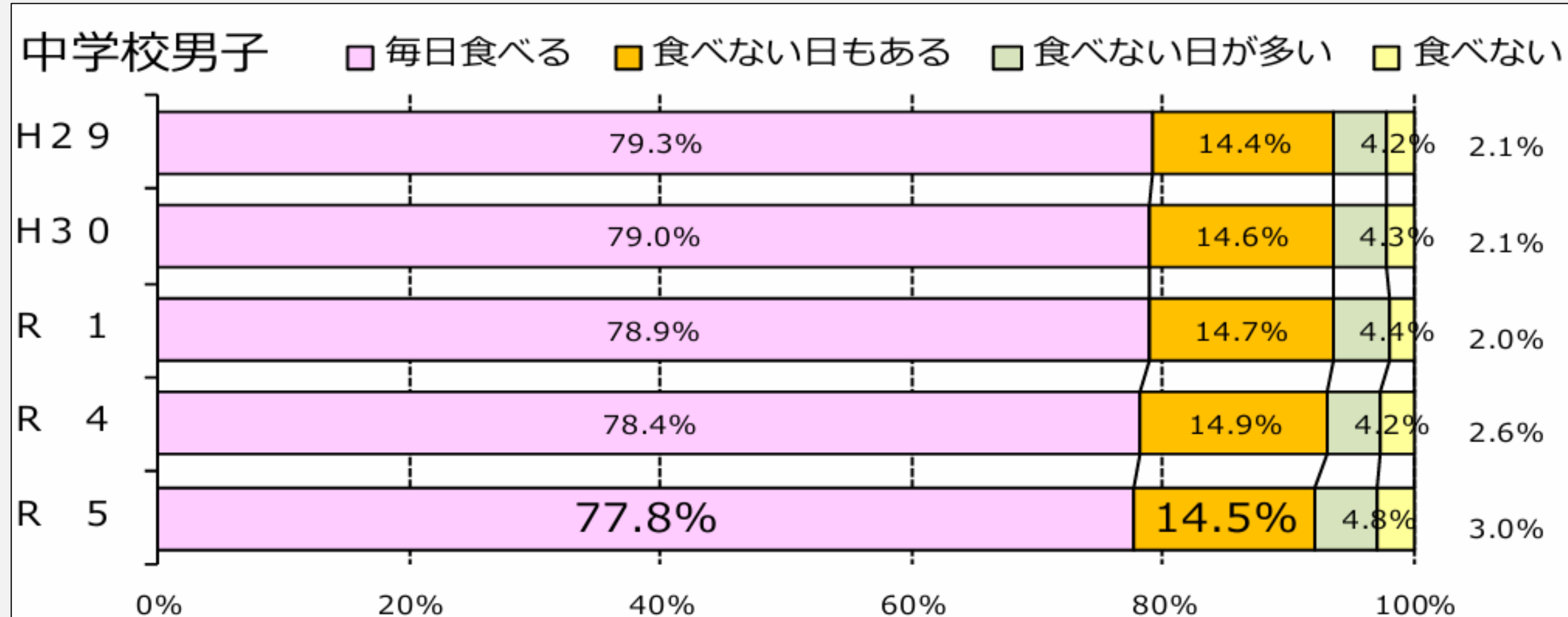
福岡県の中学生の体力の実態について

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)



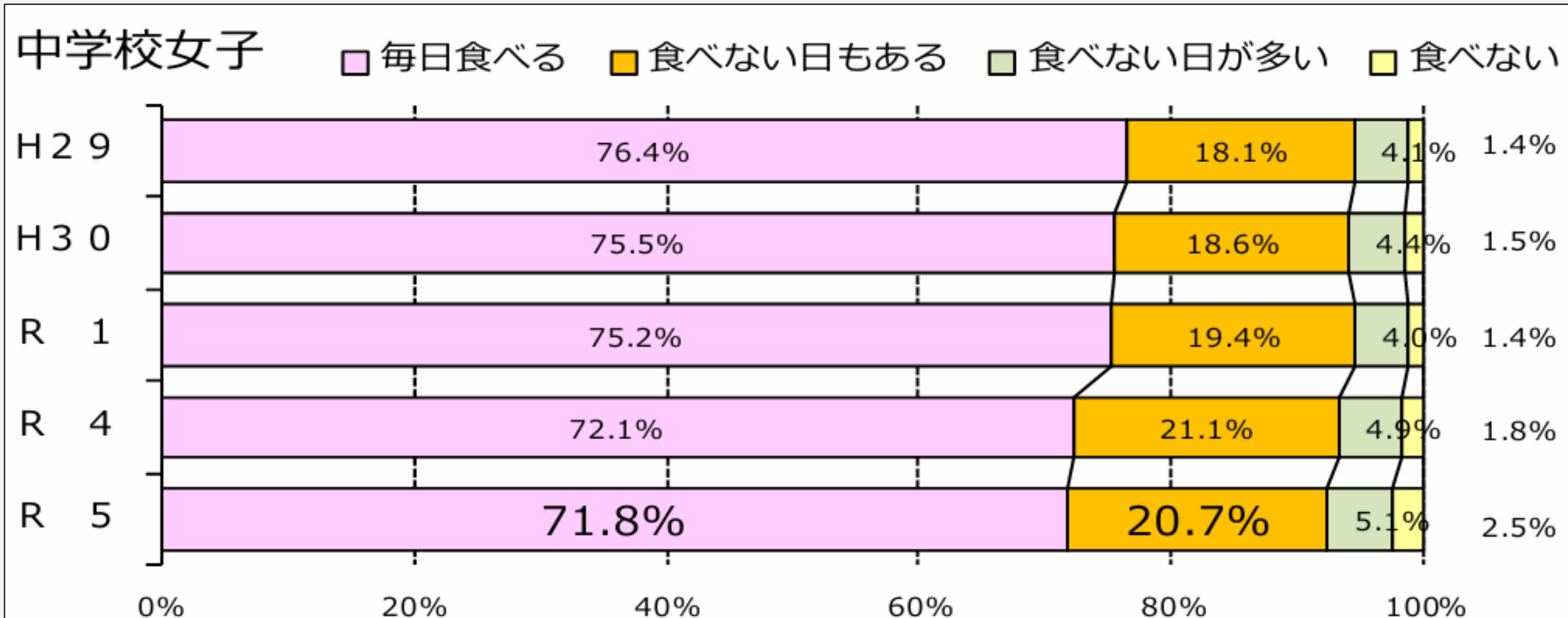
福岡県の中学生の体力の実態について

9 朝食を食べない生徒の推移



福岡県の中学生の体力の実態について

9 朝食を食べない生徒の推移



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

☞ 運動習慣や低下した体力の回復

○学習以外のスクリーンタイムの増加

○朝食欠食の生徒の増加

☞ 家庭との連携

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
できることですか？

福岡県の中学生の体力の実態について

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

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、学校の実態に応じた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 | (6)キャリア教育・職業教育の推進 |
| (2)体力の向上・健康教育の推進 | (7)グローバル化等に対応した教育の推進 |
| (3)豊かな心の育成 | (8)学校・家庭・地域の連携強化 |
| (4)いじめや不登校への対応 | (9)多様なニーズへの対応と教育支援 |
| (5)特別支援教育の推進 | (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！





- 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・演習

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

体力アップ 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ィア満載！！

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「知る」こと、または審判など、「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「目覚めろ頭と体！朝のお手軽運動」

朝の会や朝の活動時間に教室でできる5分間程度の手軽な運動を行う時間を設定する。移動の時間がいらぬように教室で実施できる内容にする。



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

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



- 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・演習

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)

実技(保健体育科の事例より)

「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！



教室でできる手軽な運動を考えよう

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「目覚めろ頭と体！朝のお手軽運動」

朝の会や朝の活動時間に教室でできる5分間程度の手軽な運動を行う時間を設定する。移動の時間がいらぬように教室で実施できる内容にする。





課題

2, 3分程度の手軽な運動を考える

場面設定

①朝の会 ②帰りの会 ③授業開始時

発表手順(代表グループ)

①場面 ②目的 ③方法

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

1校1取組



教育活動全体で！！

