

健康で安全な生活と豊かなスポーツ ライフを実現するための教育の充実

～生涯にわたって運動に親しみ、健康の大切さを意識する教育のあり方～

山口県中学校校長会研修第4分科会「健康教育」

2



2020年
2月27日（木）
午後発表

2020年
3月2日（月）
全国一斉休校

全国の小中学校・高校に臨時休校要請へ

コロナ禍における子供の健康への影響

鬼ごっこで骨折も…コロナ休校、増える子供のけが

- 新型コロナウイルスの感染拡大による学校の臨時休校以降、子供の体力低下が目立っている。大阪府内の小学校では全校児童約350人のうち3、4人が、学校再開後1カ月の間に鬼ごっこ中に転ぶなどして骨折した。登校するだけで疲れたと訴える子が増え、走るタイムも遅くなっていた。
- 中高生にも同じ傾向があるという。兵庫県の女子中学生は休校中はもっぱらアニメを見て過ごしていたといい、久しぶりの登校日に学校まで片道徒歩約40分の通学路を往復した翌日、体中が痛くなったという。

(2020年8月19日 産経新聞記事より要約)

増えるけが「子どもロコモ」注意 筋肉や骨に衰え 休校・外出自粛で運動不足

- 新型コロナウイルスによる外出自粛で体を動かす機会が減り、子どもたちの運動機能の低下が懸念されている。子どもの「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と呼ばれ、けがにつながる事例も。
- 埼玉県医師会が二〇一〇～一三年に幼稚園児と小中学生計約千三百人を対象に行った運動器検診では、しゃがみ込みや体前屈など基本動作ができない子どもが約四割に上った。もともと子どもの運動機能の低下が懸念されていたところ、コロナ禍でさらに深刻化する可能性がある。

(2020年11月14日 東京新聞web記事より要約)

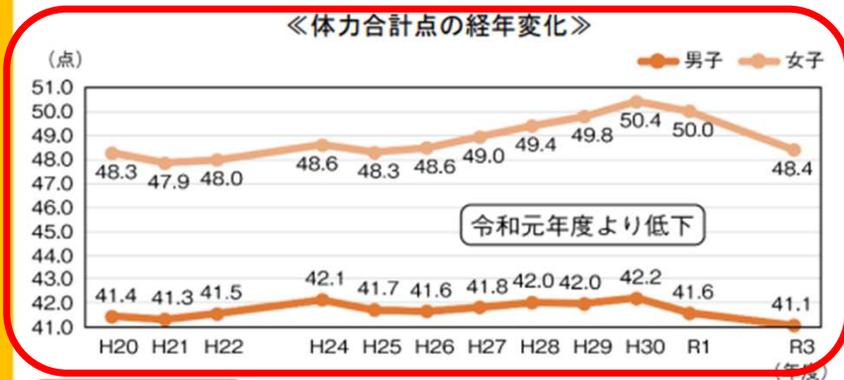
コロナ禍における 運動・スポーツの実施について

1. コロナ禍のスポーツへの影響
2. スポーツ庁における取組について
3. 地方自治体・企業における取組について
4. 御議論いただきたい主な論点について

令和3年2月
スポーツ庁健康スポーツ課

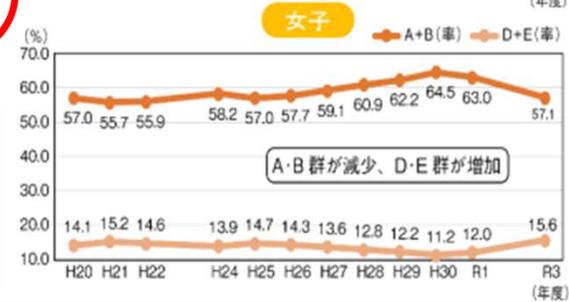
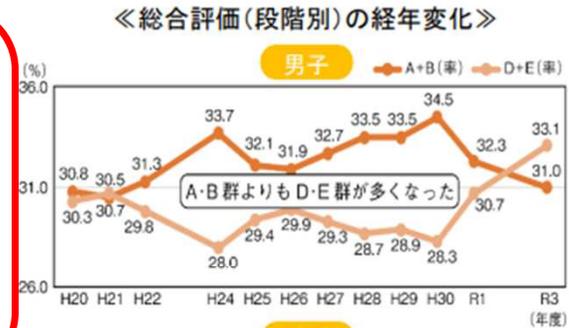
中学校 学校用確認シート

●体力合計点は男女ともに低下しています



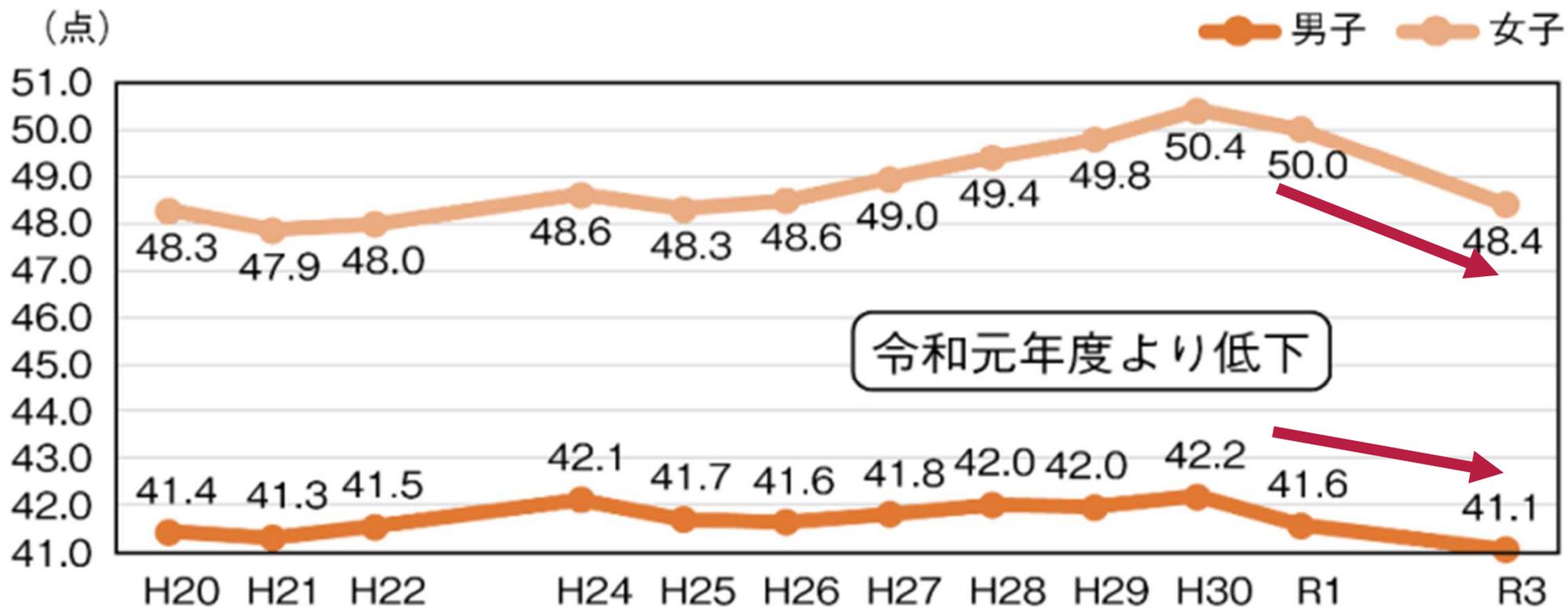
低下の主な背景

令和元年度から指摘された①運動時間の減少②学習以外のスクリーンタイムの増加③肥満傾向のある生徒の増加について、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、更に拍車がかかったと考えられます。また、感染拡大防止に伴い、学校での活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取組が減少したことも考えられます。

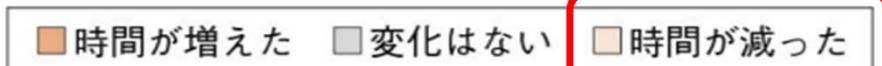
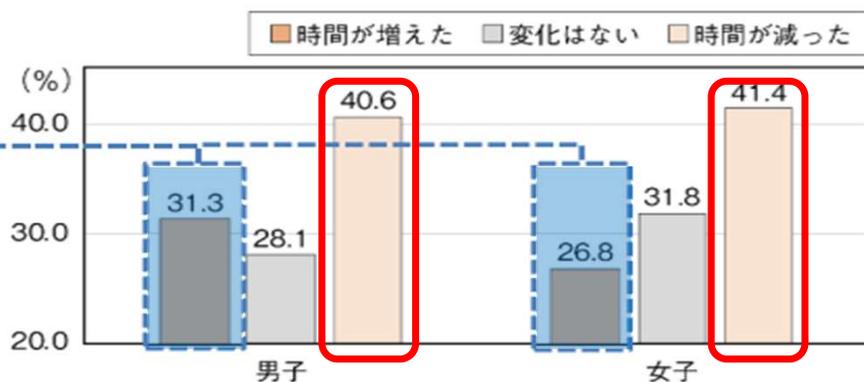


6

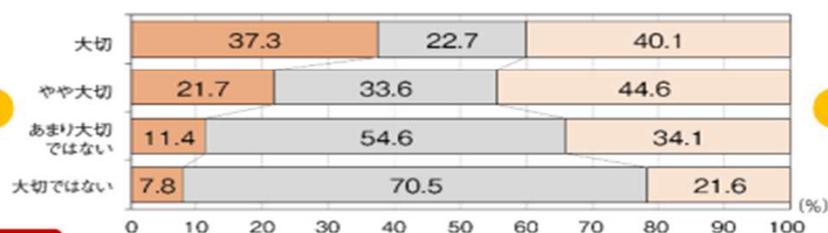
《体力合計点の経年変化》



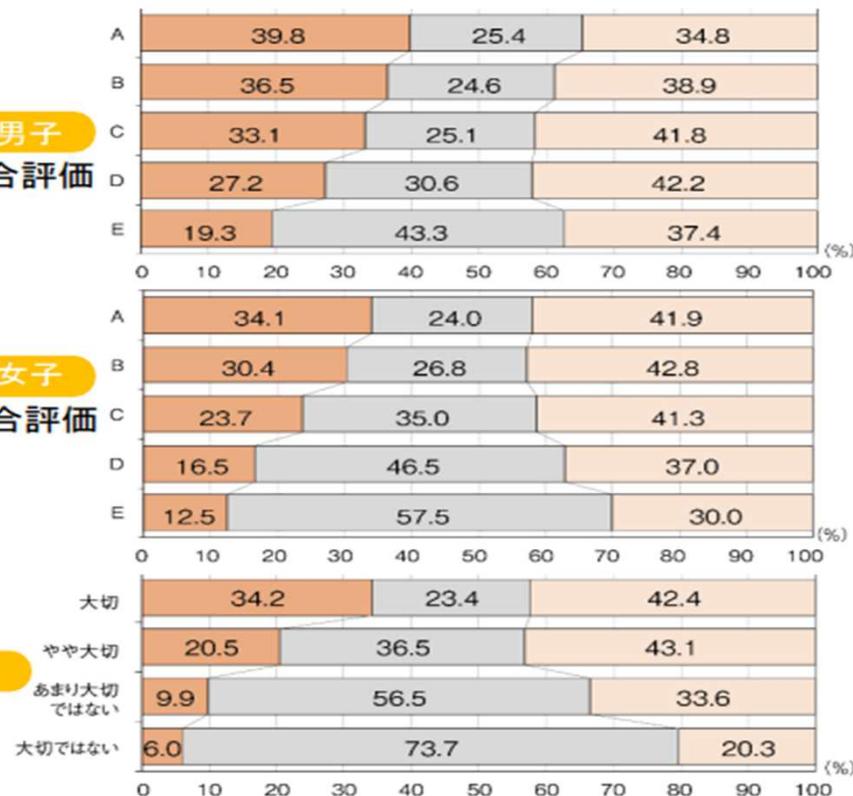
《新型コロナウイルス感染症の影響を受ける前と現在の運動やスポーツへの取組時間の変化》



男子



要Check

男子
総合評価女子
総合評価

一方で、約3割の生徒は「運動やスポーツをする時間が増えた」と回答
その特徴は①体力水準が高い②運動やスポーツの大切さを感じている

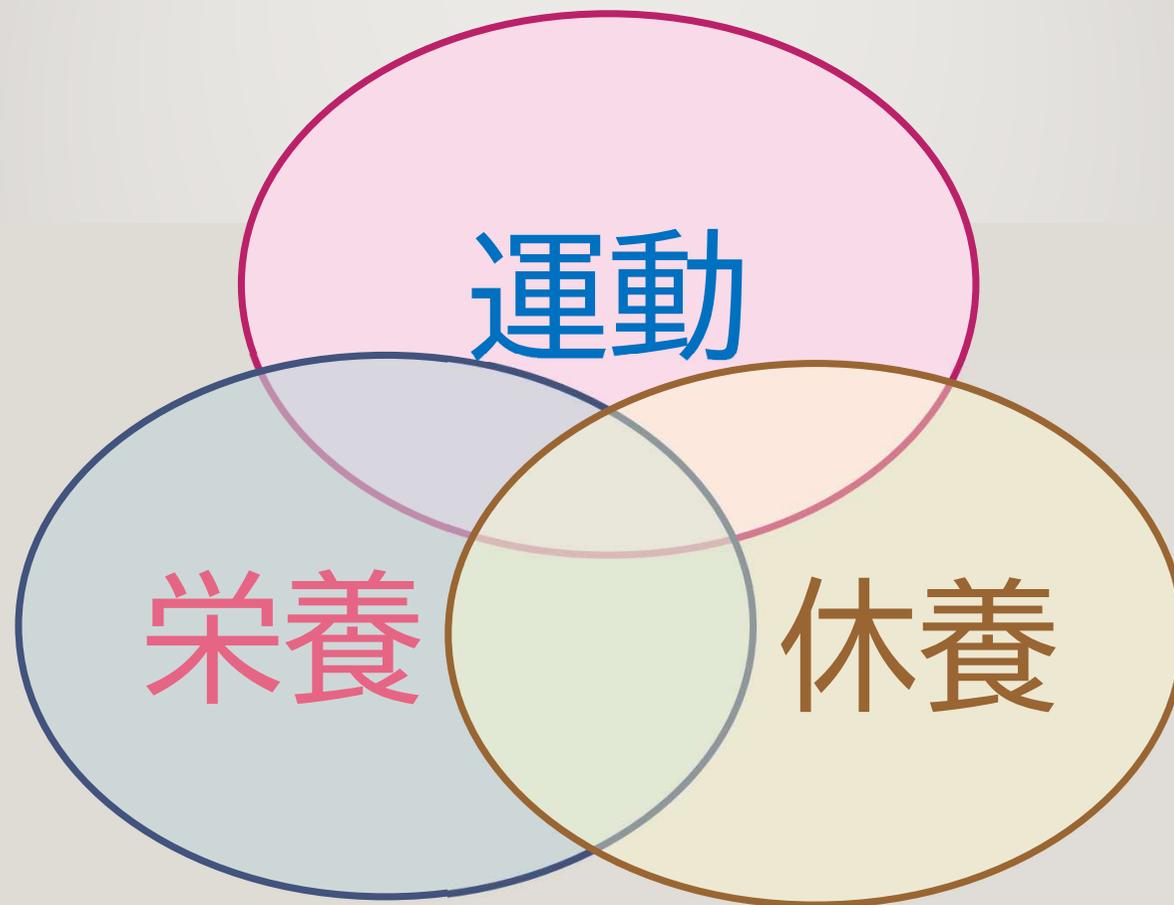
8 「生きる力」とは、知・徳・体の調和のとれた力

引用：山口県教育推進の手引き



☒ : (mext.go.jp)

9 身体及びこころの健康を保つための三要素



引用：[0201.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

【研究の4つの視点】

- 研究推進体制のあり方について
- 岩国地区の中学生及び各年代の一般成人対象のアンケート調査について
- アンケート結果による実態把握と周知について
- 各中学校の特色を生かした実践について

II 【研究の視点①】

- **研究推進体制のあり方について**

12 ○ 研究推進体制

- ・ 「地区校長会 推進委員会」を3月に立ち上げ。
(校長、保健体育科教諭、養護教諭)



13 【研究の視点②】

- 岩国地区の中学生及び各年代の一般成人対象のアンケート調査について

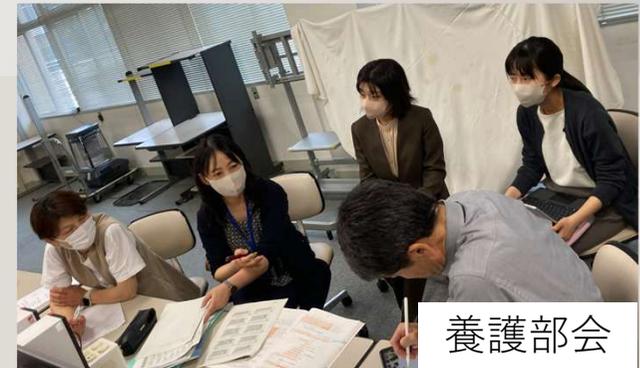
14 ○ 推進委員会の委員が、「運動・スポーツ分野」 「健康分野」の各アンケート項目を決定（6月）

○ FORMSを活用して調査実施

○ 調査時期：7月
（運動・スポーツ分野は、
7～9月に調査）

岩国地区校長会 健康教育推進委員会 アンケート（運動・スポーツ分野）

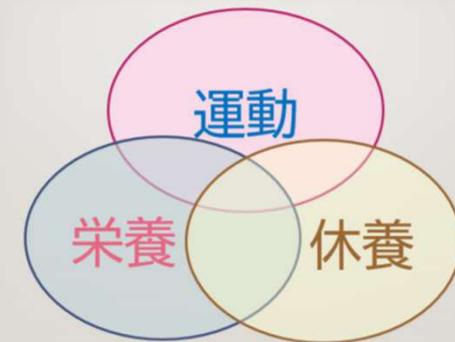
3年間続いたコロナ禍の中、子どもや大人の健康や体力の状況が心配されています。
岩国地区の実態を知ること、有効な手立てを考えていこうとする取組です。
質問項目は23項目です。回答時間は4～5分です。あなたの率直な意見を聞かせてください。



15 【研究の視点③】

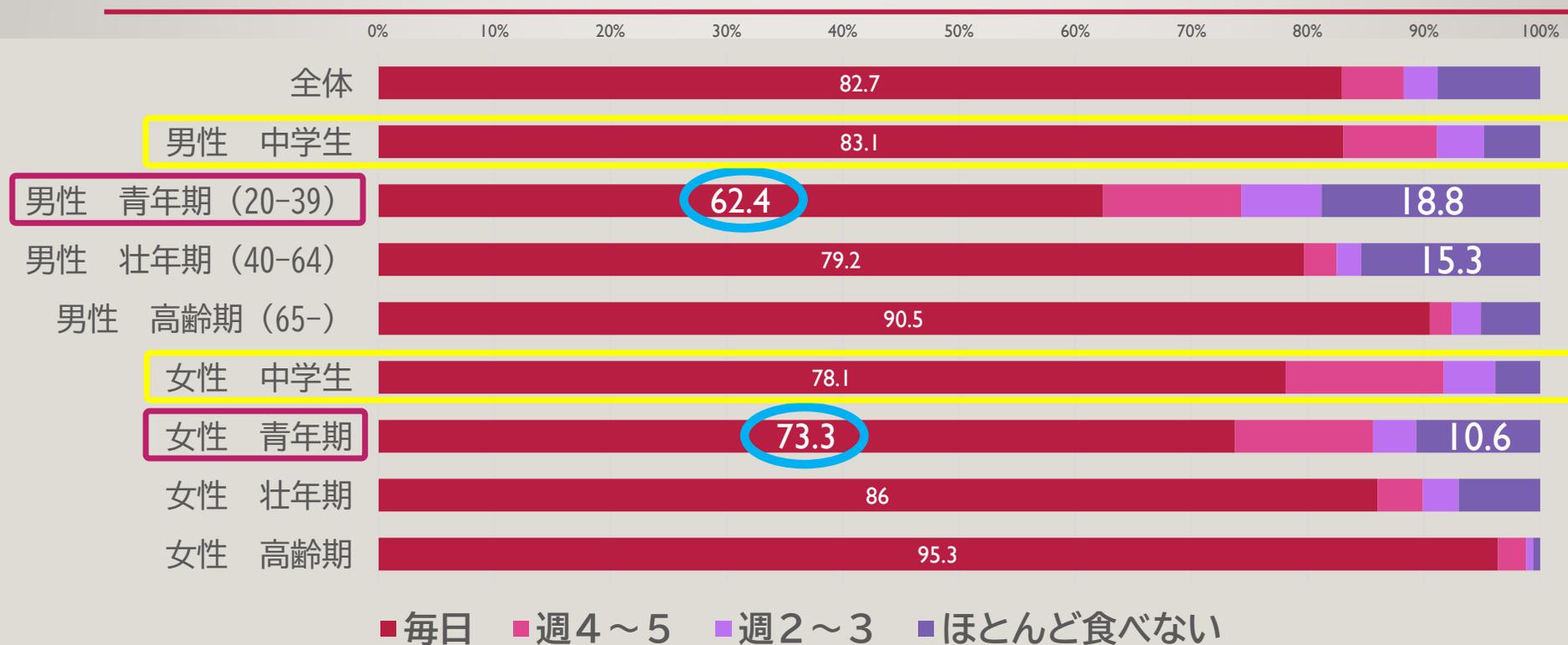
- アンケート結果による実態把握と周知について
- 「スポーツライフ（する）」 「朝食」 「睡眠」
にクローズアップ

(別紙) アンケート項目 参照



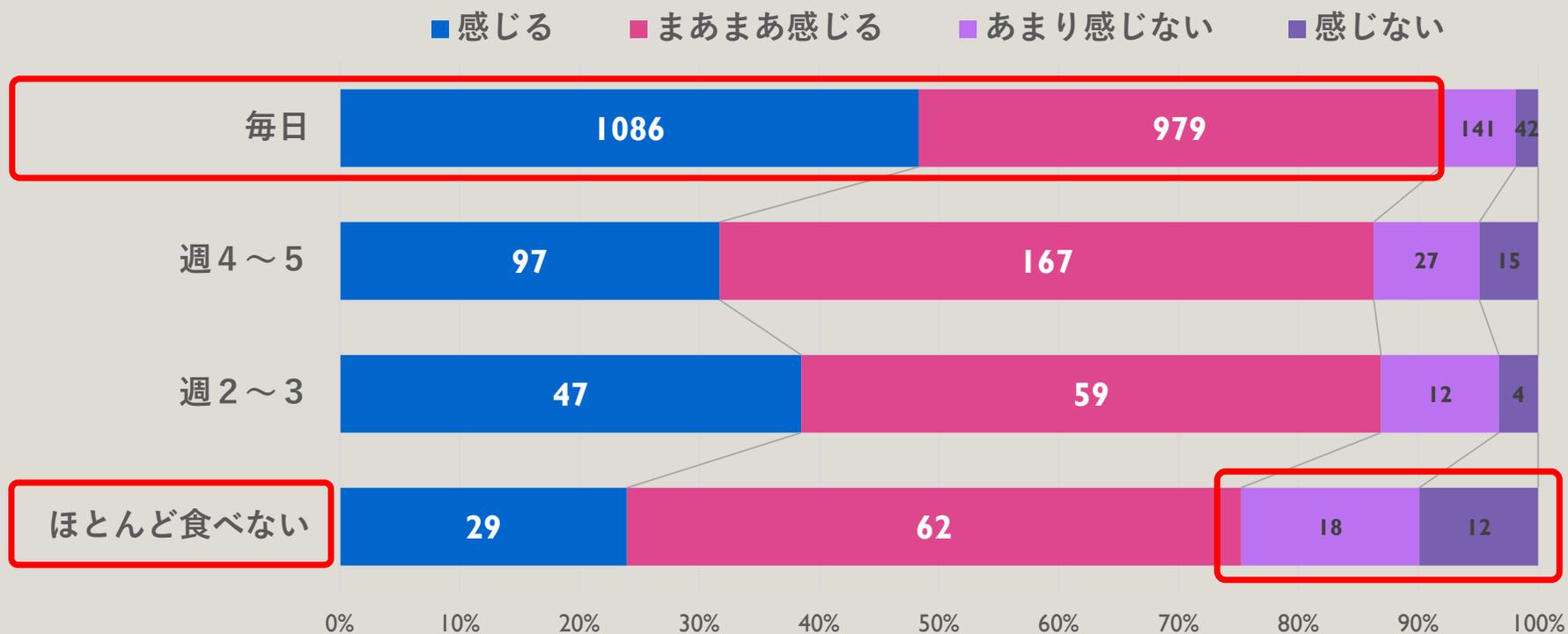
第2次岩国市健康づくり計画（2022）アンケート調査

朝食の摂取状況×性別・年齢別



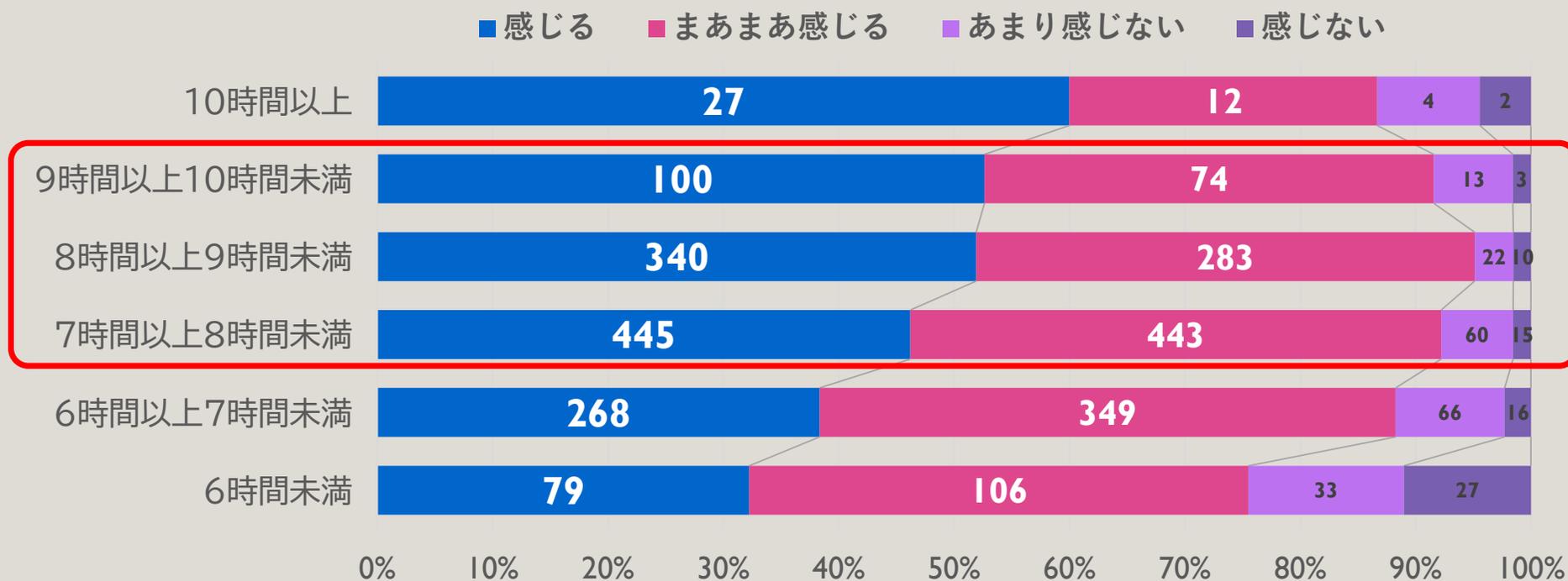
17

学校生活の充実度 × 朝食摂取日数



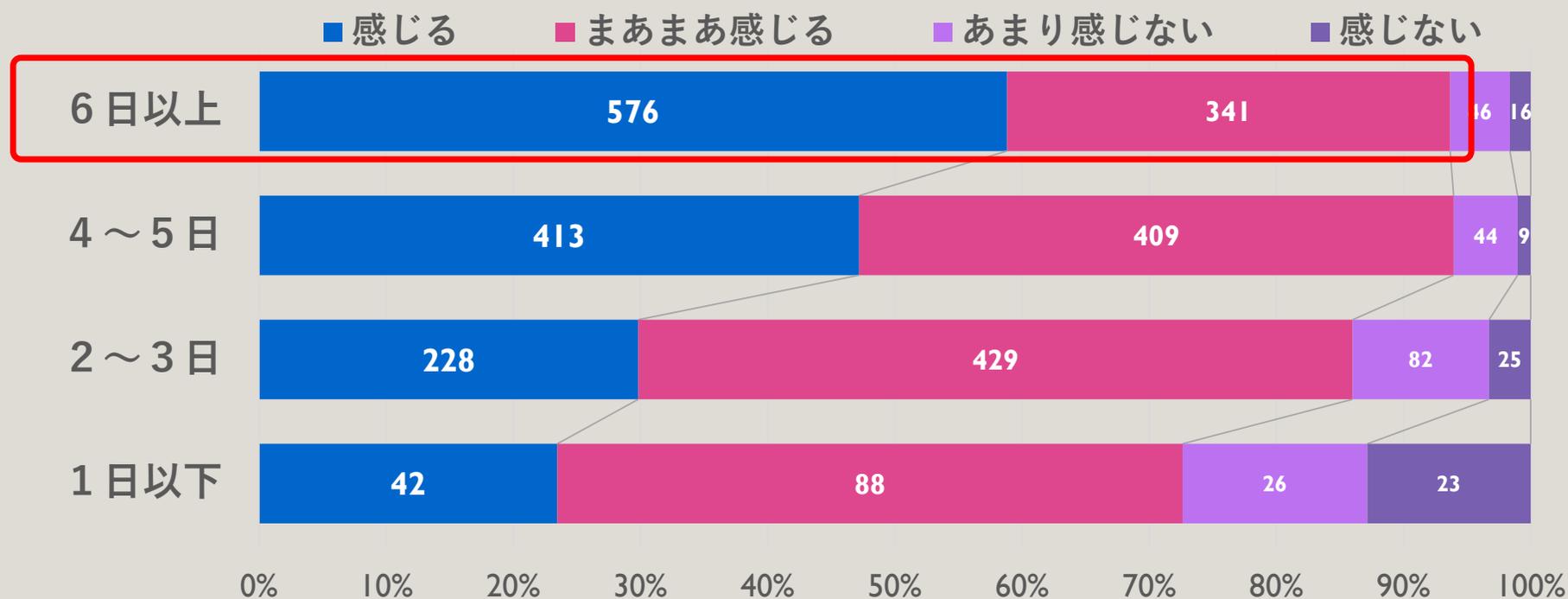
18

学校生活の充実度 × 平日の睡眠時間

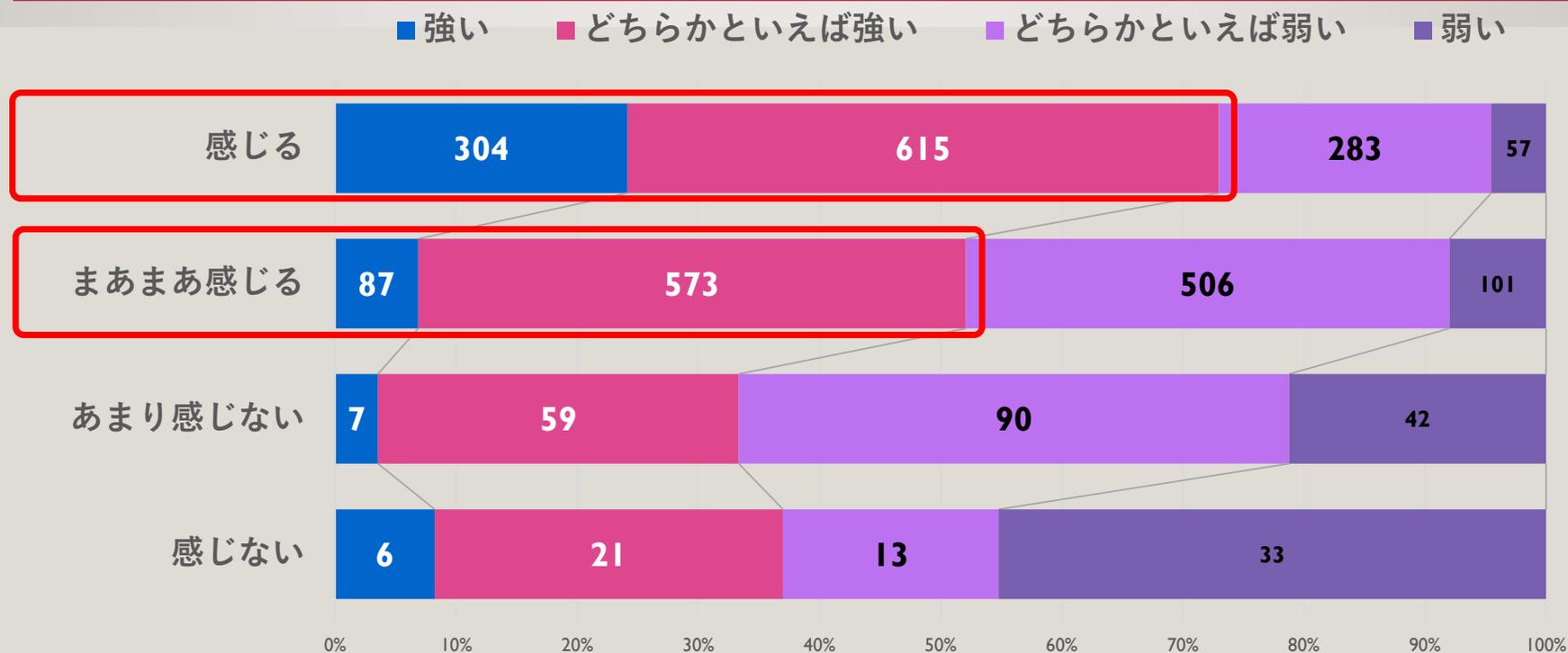


19

学校生活の充実度 × 主観的な熟睡日数

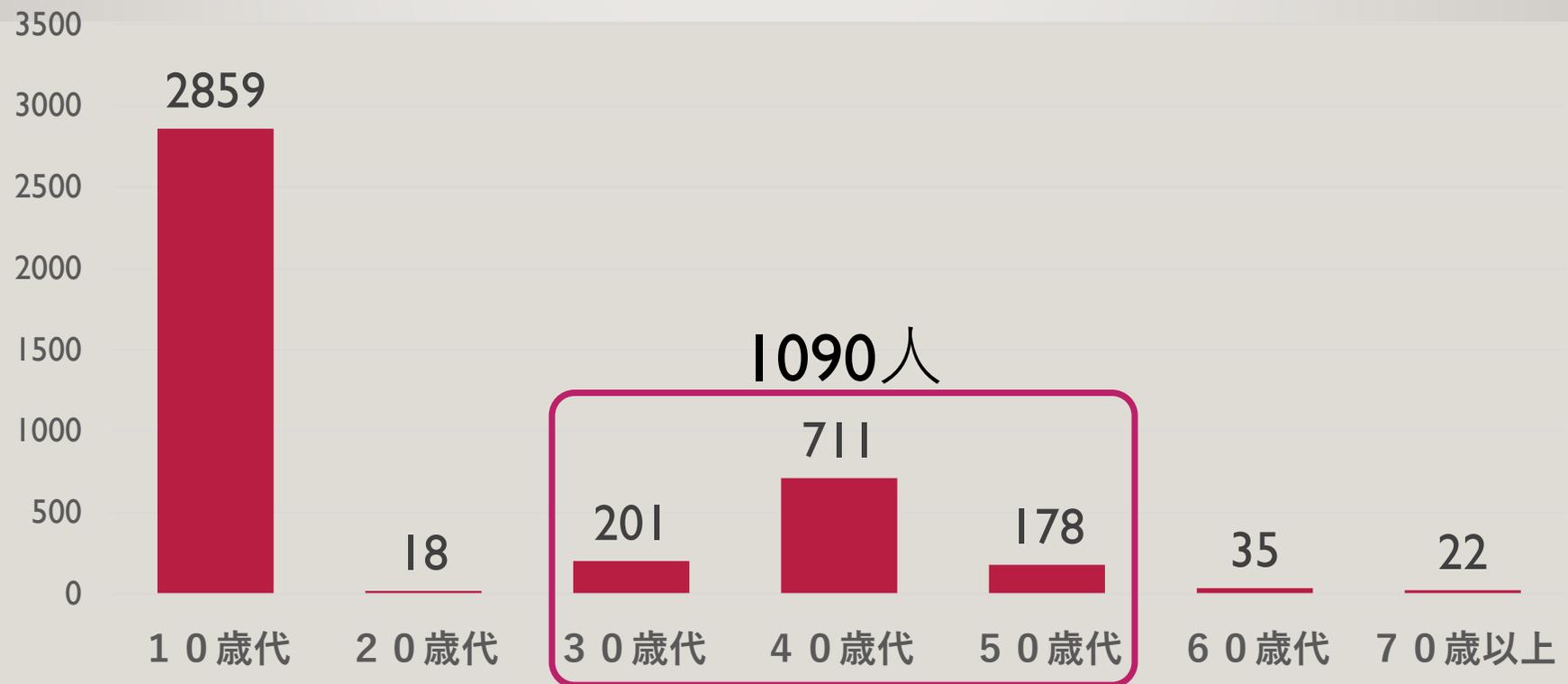


学校生活の充実度 × 地域とのつながり



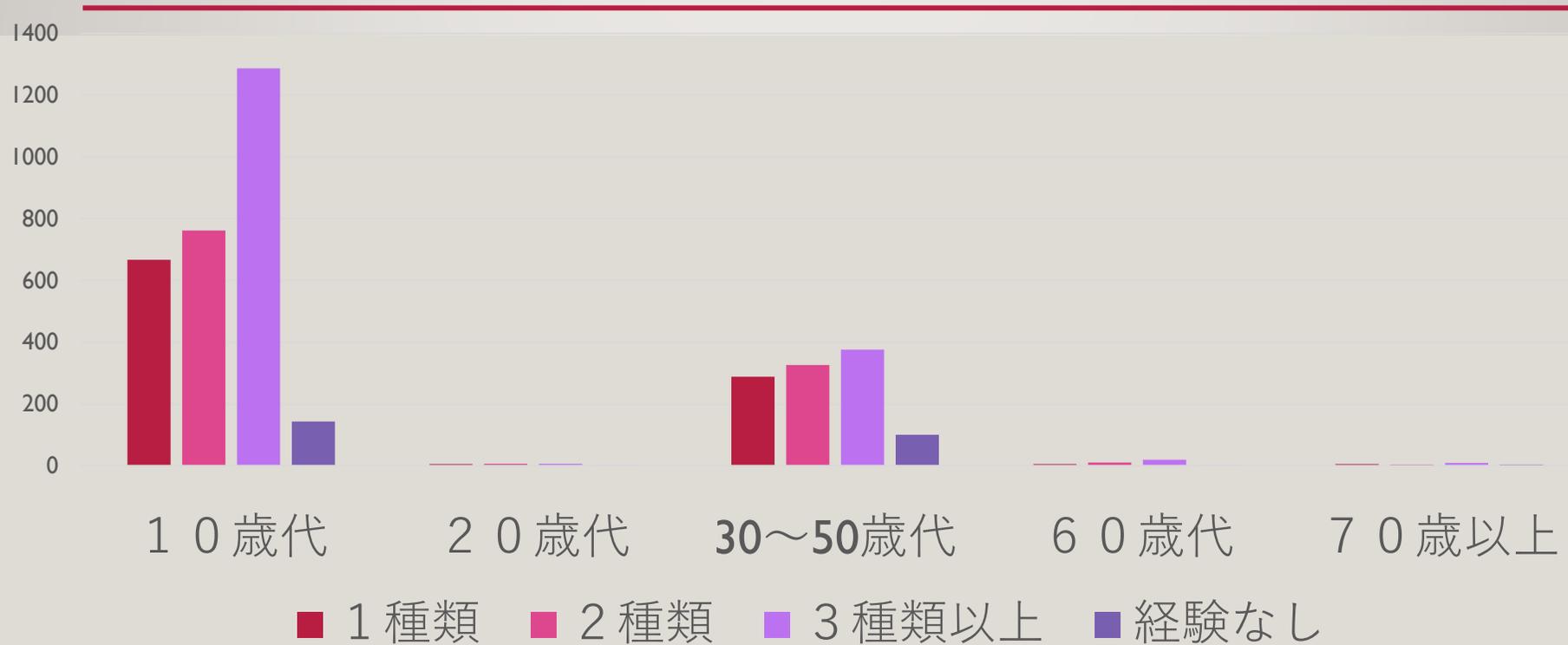
21

年代別回答者数（総数：4024人）



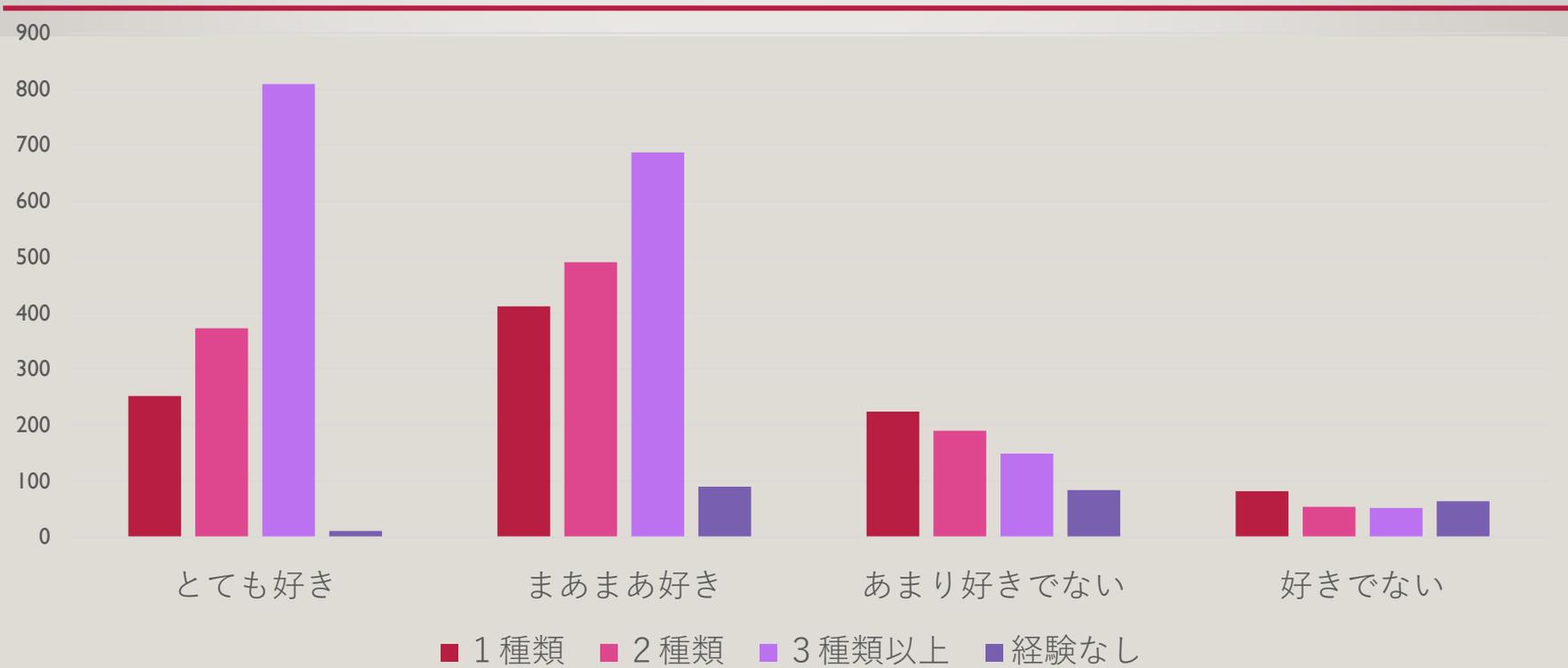
22

年代別 × 経験種目数



23

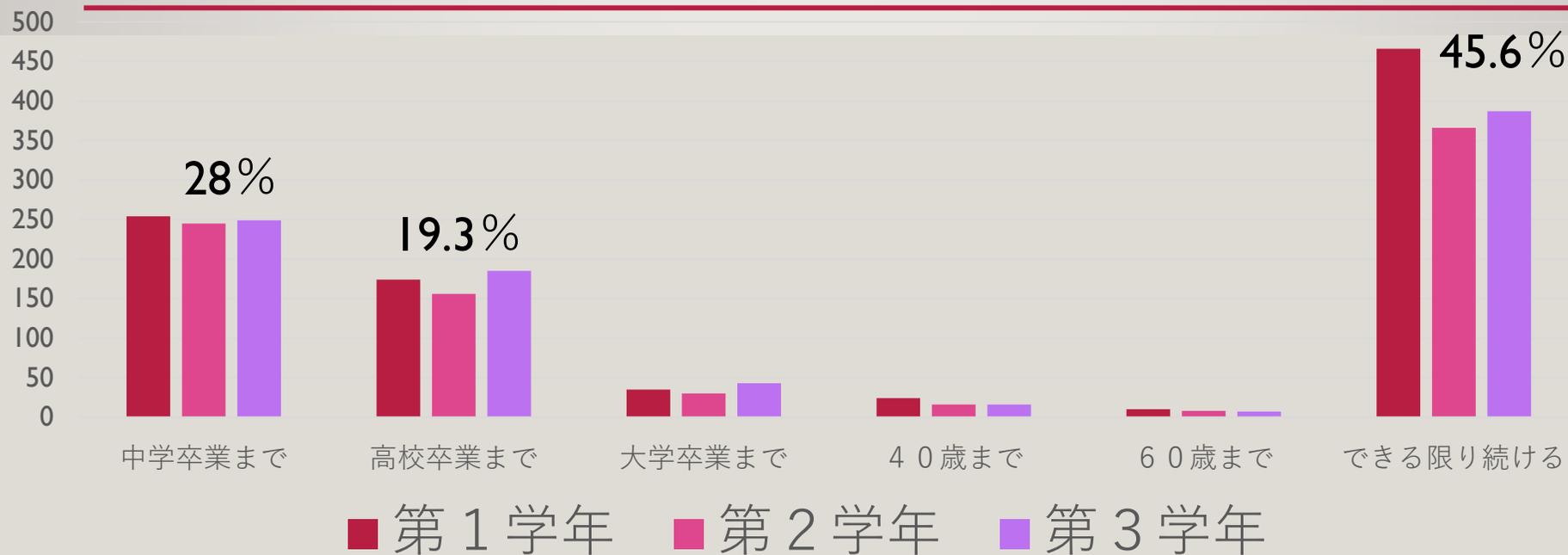
運動好き × 経験種目数



Q. 現在行っているスポーツをいつまで続けたいですか。

24

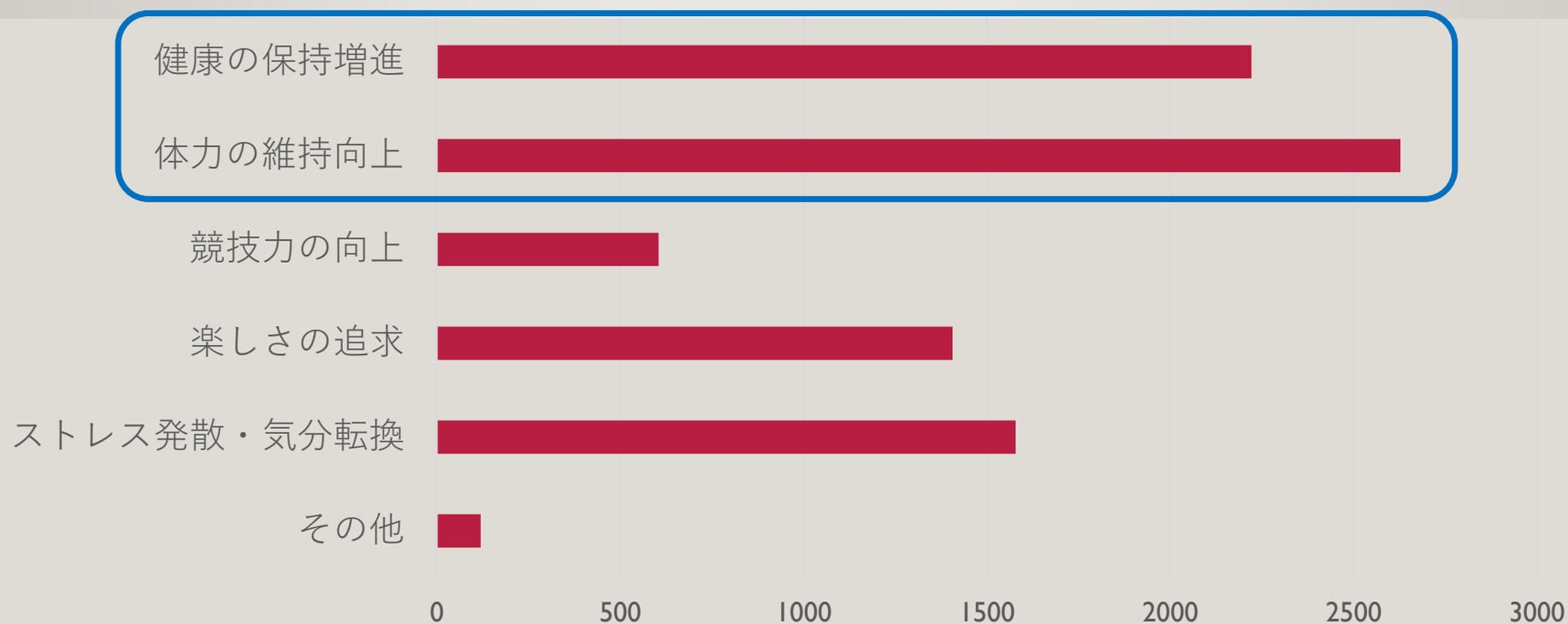
学年別 × 運動継続意思



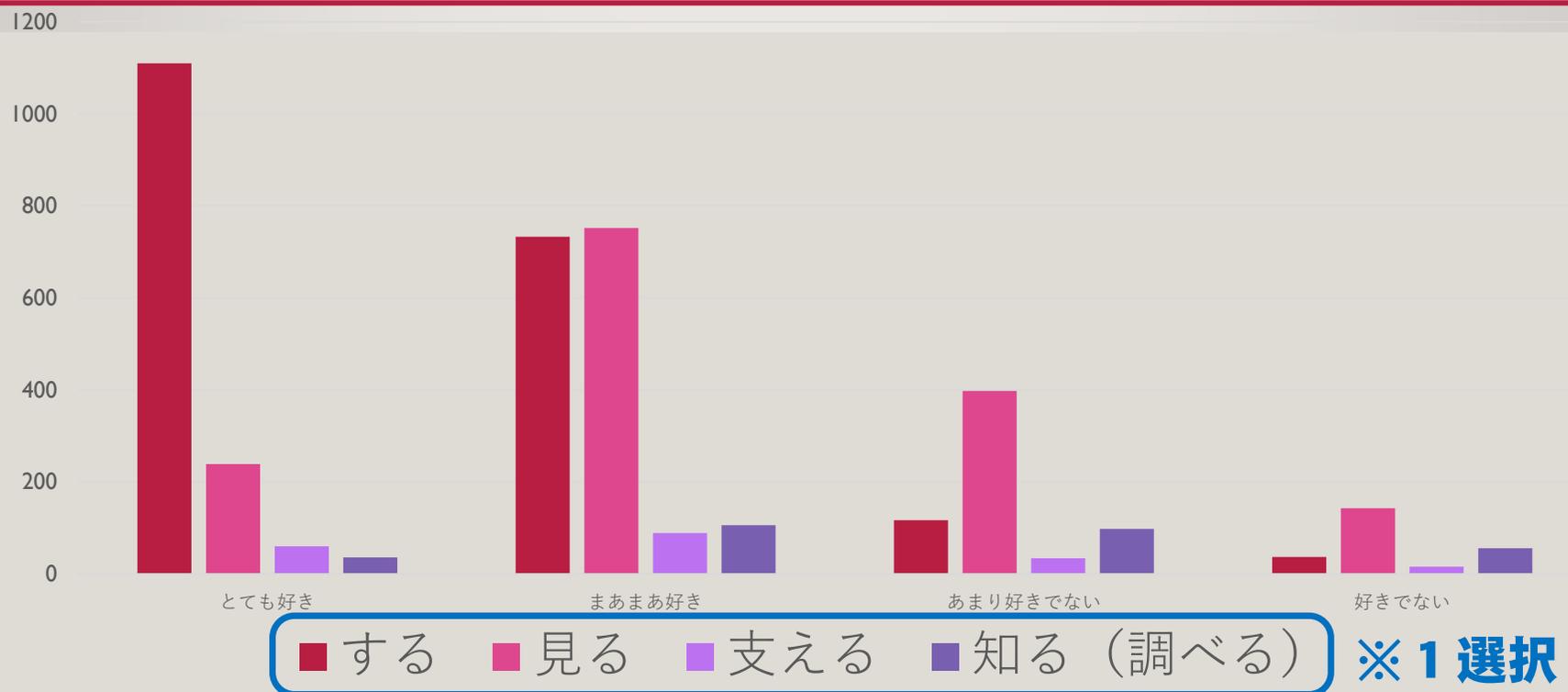
26

運動・スポーツをする理由（目的）

※ 複数回答

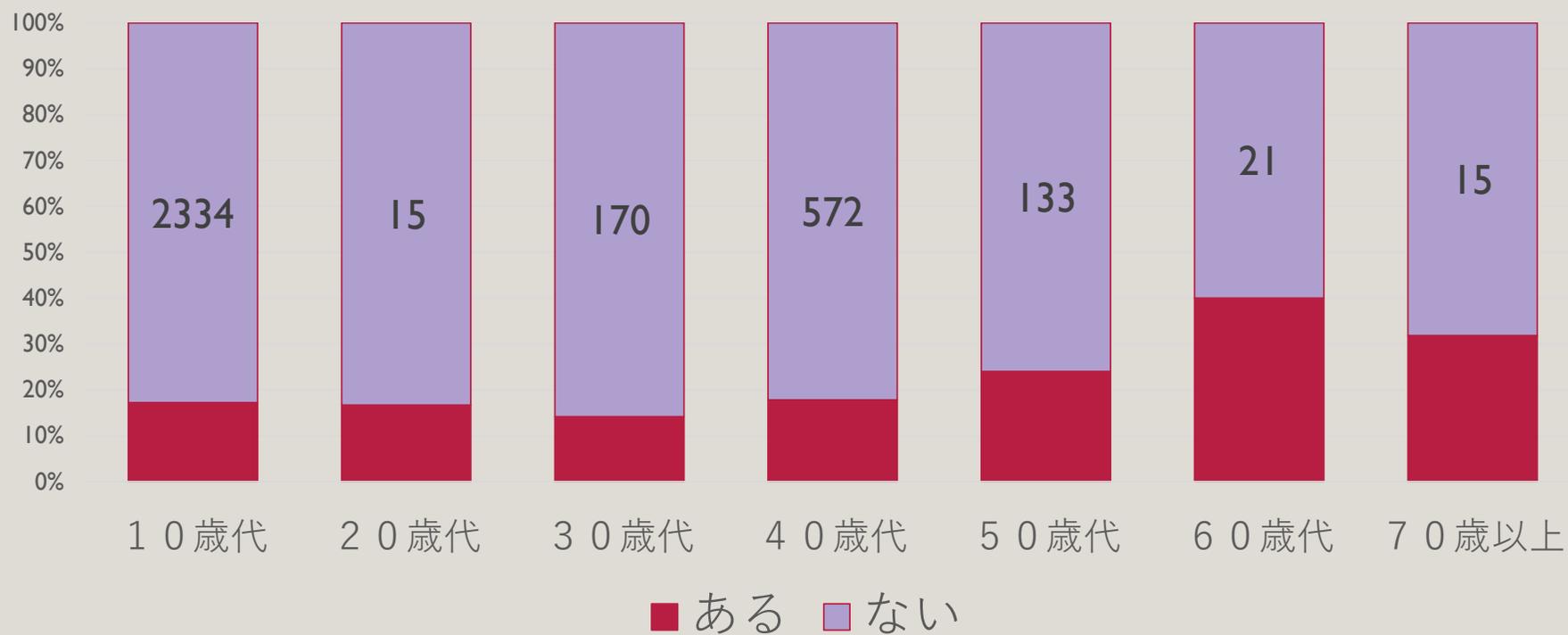


運動好き × スポーツの関わり方



28

年代別 × 大会運営関わり割合



29 分析のまとめ（健康分野）

- 朝食摂取や睡眠の重要性は、周知の事実であるが、岩国地域のデータからも明らかとなった。
- 学校生活が充実している生徒ほど、地域とのつながりを肯定的に捉えていることから、地域連携教育は、学校生活の充実に有効である。

30 分析のまとめ（健康分野）

- 青年期の朝食摂取状況が、中学生の割合より低下している現状を**中学生が**どのように**考え**、**当事者意識**をもたせることが必要である。
- **食育**の一層の**充実**が大切である。

31 分析のまとめ（運動・スポーツ分野）

- 岩国地区の中学生の 8 割が運動を肯定的に捉えている。
- 「運動が好き」という人は、多くの運動に関わる傾向にある。

32 分析のまとめ（運動・スポーツ分野）

- 運動・スポーツを「する」ことに対する**目的意識**を今後、どのように実践につなげていくか。
- 「**支える**（スポーツ）」「（スポーツを）**知る**」の**価値**をどのように高めていくか。

33

【研究の視点④】

- **各中学校の特色を生かした実践について**

35 岩国市立川下中学校の取組

視点2 心を豊かにする

・心を揺さぶる体験

 学校保健委員会【視点1・2】

テーマ「スポ食」でつなぐ未来～よりよい自分になるために～





講師
広島東洋カープ
トレーナー部コンディショニング担当
森下 拓実 様

36 岩国市立川下中学校の取組

視点3 生活を整える

- よりよい生活習慣の定着

小中一貫教育 タイムコントロールチャレンジ【視点3】

岩国小・川下小・川下中
あったか教育 タイムコントロールチャレンジ 3年 1期

毎日の生活リズムを整えることは、充実した楽しい学校生活を営むための基本です。
自分の生活を記録し、振り返ってみましょう。

提出日: 5月22日(月)

目標を定めよう!		起床時刻	7時 00分	就寝時刻	23時 00分	朝食	授業中の集中力	睡眠
日付 (曜日)	起床時刻		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
5月14日 (日)	8時 00分							
5月15日 (月)	8時 00分							
5月16日 (火)	7時 00分							
5月17日 (水)	7時 00分							
5月18日 (木)	8時 00分							
5月19日 (金)	8時 00分							
5月20日 (土)	8時 00分							
5月21日 (日)	8時 00分							

睡眠の記録

朝食の内容、目覚め、授業中の集中力や意欲、メディア

1週間の評価

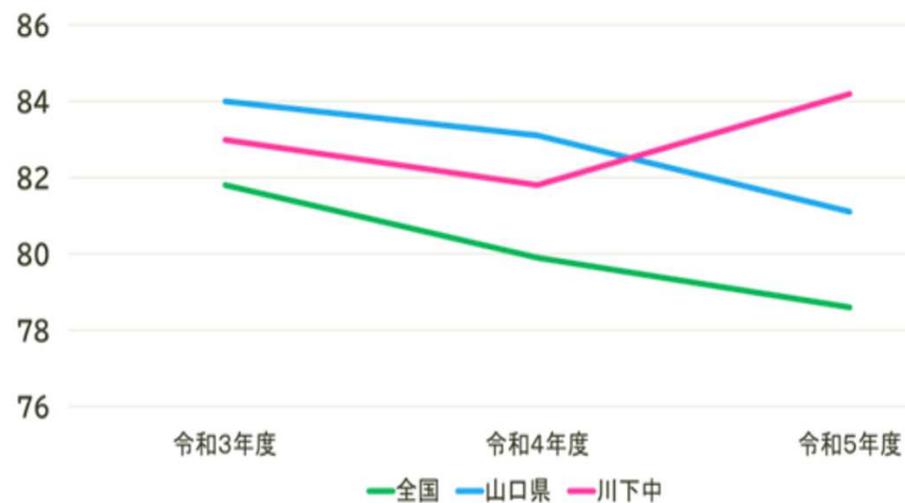
家庭学習とメディアのバランス	△
睡眠時間と授業中の意欲や集中力の関係	○
朝食のバランスと授業中の意欲や集中力の関係	△

担任のコメントも!

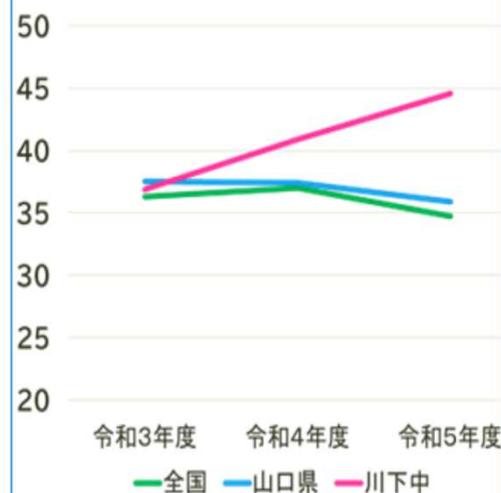
37 岩国市立川下中学校の取組

全国学力・学習状況調査 結果より

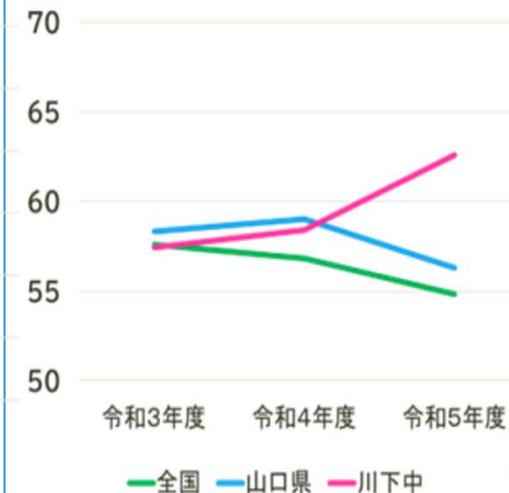
❖ 朝食を毎日食べていますか。



❖ 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。



❖ 毎日、同じくらいの時刻に起きていますか。



和木町立和木中学校の取組



～ アスレティックトレーナーとの連携 ～

○ 生涯スポーツを見越した部活動支援について

- ① 年間（7～3月）を通して実施
- ② 部活動単位で、受指導
- ③ 体幹トレーニングを中心に学習



【効果】

- 運動への意識が高まった。
- 新体力テストの各測定値が、上がった。



研究の成果と課題

【成果】

- ① 岩国地区内の保健体育科教諭や養護教諭と連携して、研究課題に向けた取組を組織的に行うことができた。

- ② 朝食や睡眠、運動・スポーツの重要性について、本地域のアンケート調査においても、その重要性が確認できた。

研究の成果と課題

【課題】

- ① 健康分野と運動・スポーツ分野の調査を別に行ったため、栄養・睡眠と運動の関係性（クロス集計）ができず、研究を深めることができなかった。
- ② アンケート調査項目を精選することで、研究の目的に迫る取組につなげる必要がある。

41 次年度に向けて

- 各校の特色を生かした取組の集約と各事例の周知・啓発
- 効果的な調査・研究方法等を協議・検討して、岩国地区内の生徒の意識を把握し、健康や運動に対する意識変容を促すために、「推進委員会」を中心とした組織の進行管理を図る。