

令和7年9月19日
令和7年度健康・体力づくり推進フォーラム

これからの健康・体力づくりに求められるもの

順天堂大学 スポーツ健康科学部
教授 関 伸夫

本日の内容

1

健康・体力づくりの考え方

2

体育の授業に求められること

3

子供たちに必要な力とは

本日の内容

1

健康・体力づくりの考え方

2

体育の授業に求められること

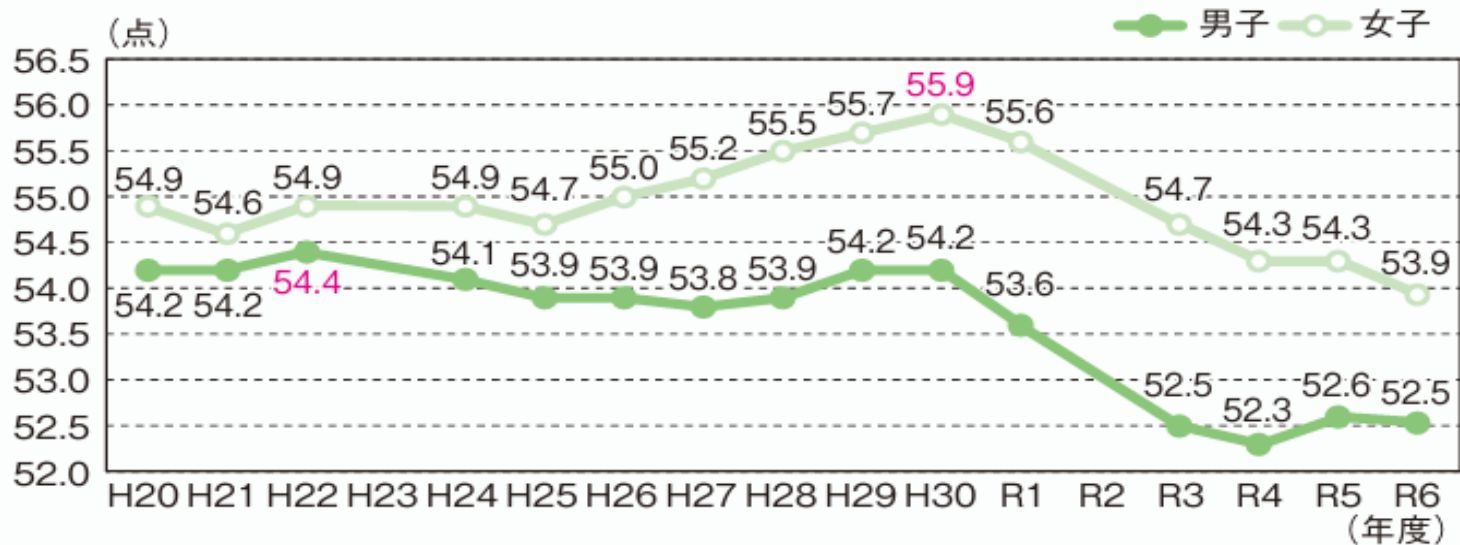
3

子供たちに必要な力とは

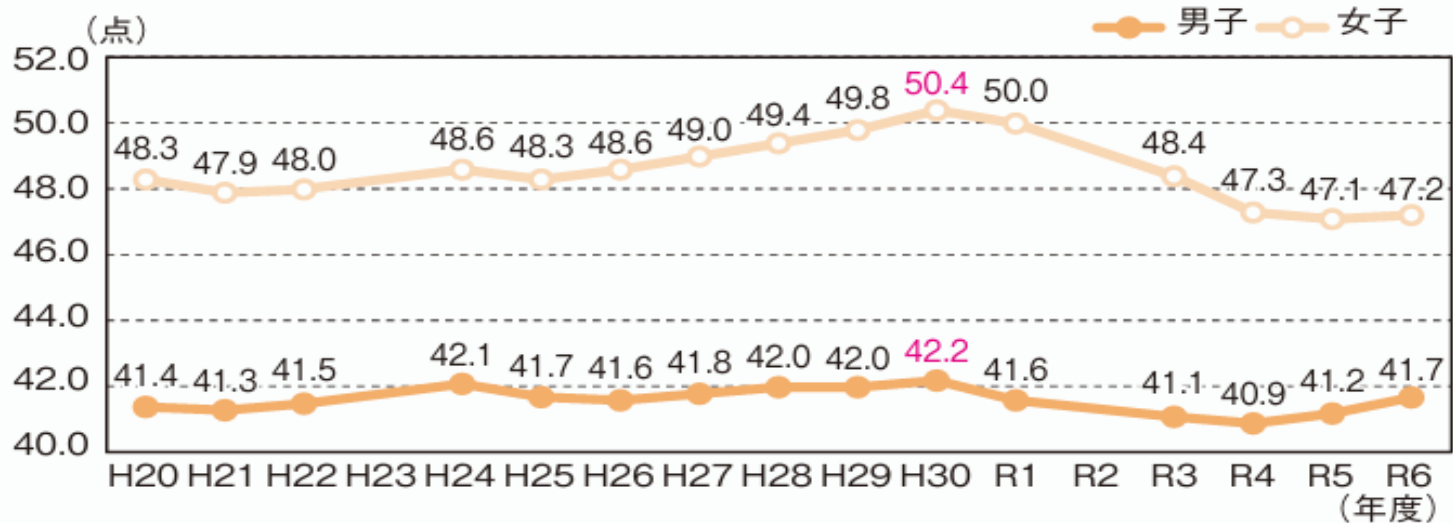
子供の体力の現状

体力合計点の年次推移

小学生



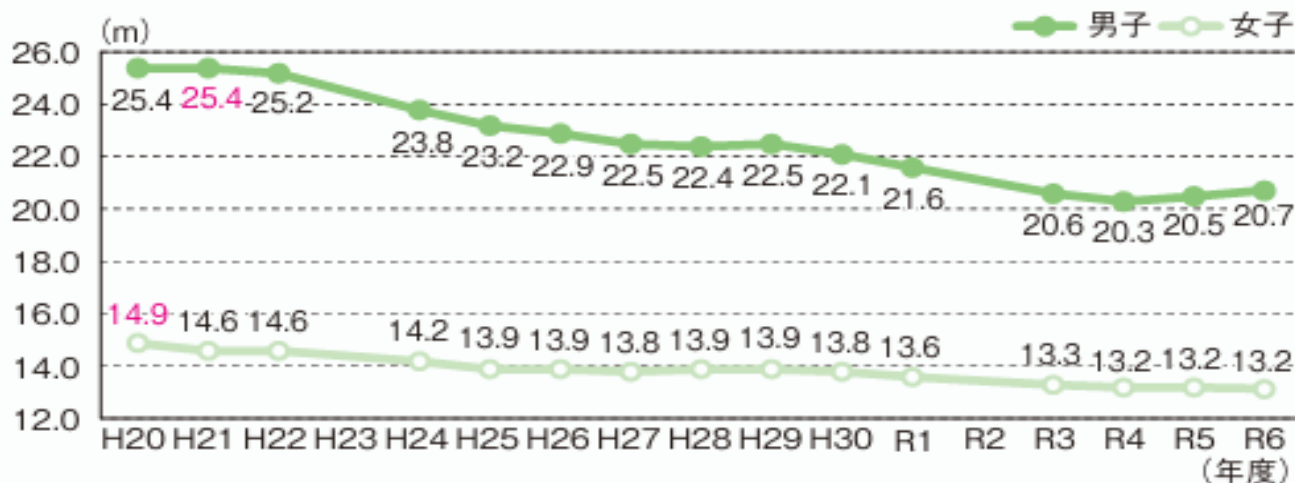
中学生



子供の体力の現状

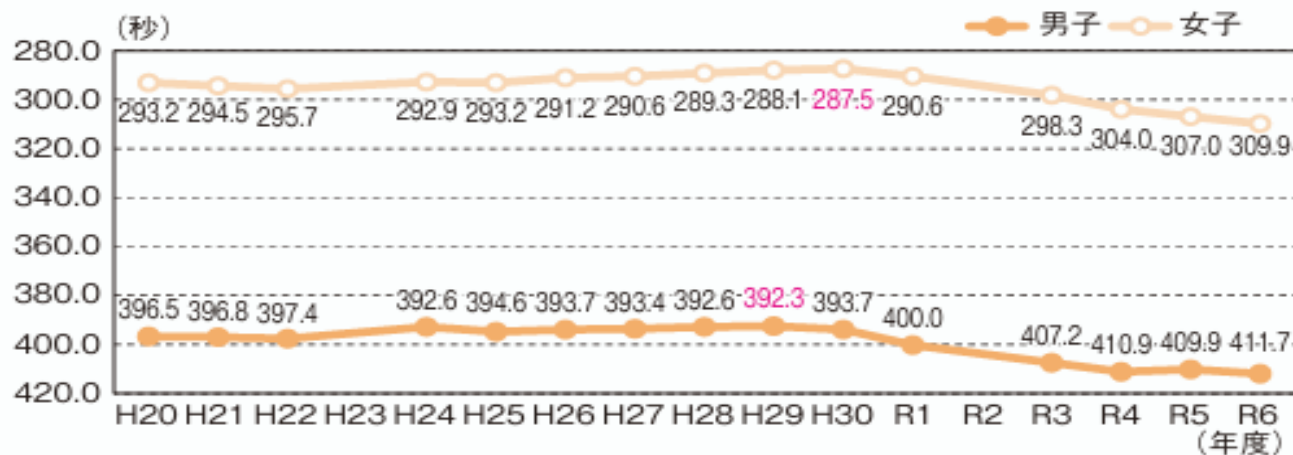
小学生

ソフトボール投げ



中学生

持久走 (男子 1500 m、女子 1000 m)



子供の体力の現状

トップ > 教育・受験・就活 > 教育 > ニュース

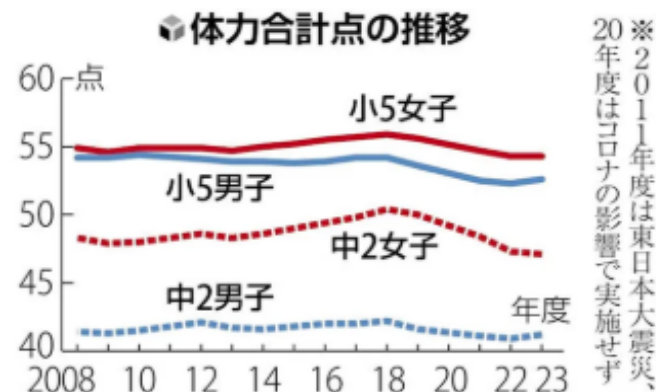
子どもの体力低下に歯止め「コロナ明けで運動量増えた」...全国体力テスト

2023/12/22 22:32

📌 保存して後で読む



スポーツ庁は22日、小中学生を対象にした2023年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（全国体力テスト）」の結果を公表した。体力合計点の全国平均は小中の男子で上向き、コロナ禍で続いた体力低下傾向に歯止めがかかった。コロナ禍前の水準には戻っていないが、スポーツ庁は「コロナ明けで子どもの運動量が増え、回復基調にある」とみている。



調査は4～7月、小学5年と中学2年の約190万人を対象に実施し、50メートル走や握力など8種目で体力合計点（80点満点）を算出した。全国平均は小学男子が52・6点、中学男子は41・2点で、過去最低だった22年度から0・3ポイント増えた。小学女子は54・3点で横ばいで、中学女子は47・1点と微減だった。

読売新聞オンライン(2023.12.22)

健康・体力づくりの考え方

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持の増進のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており「生きる力」を支える重要な要素である。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編

学校における体力向上に
向けた取り組み

- 朝ランニング
- 業間トレーニング
- 体育での補強運動
など

学習指導要領等における「体力の向上」

中学校保健体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。

(2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と**体力の向上を目指し**、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

中学校学習指導要領(平成29年告示)

体力の向上を目指しとは、運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて**体力の向上を図る能力を育て**、心身の調和的発達を図ることである。(中略)

そのためには、体育分野で学習する運動を継続することの意義や体力の高め方などや保健分野で学習する心身の健康の保持増進に関する内容を基に、自己の体力の状況を捉えて、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることが必要である。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編

学習指導要領等における「体力の向上」

学習指導要領第1章総則第1の2(3)

1968(昭和43)年総則の第3に
「体育」の項目を設ける。

(3) 学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮し、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

の充
向上
進に
活動
など
また、
ら、日
生涯を
れるよう配慮すること。

本項で示す体育に関する指導については、積極的に運動する生徒とそうでない生徒の二極化傾向が指摘されていることなどから、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくとともに、現在及び将来の体力の向上を図る実践力の育成を目指し、生徒が自ら進んで運動に親しむ資質・能力を身に付け、心身を鍛えることができるようにすることが大切である。

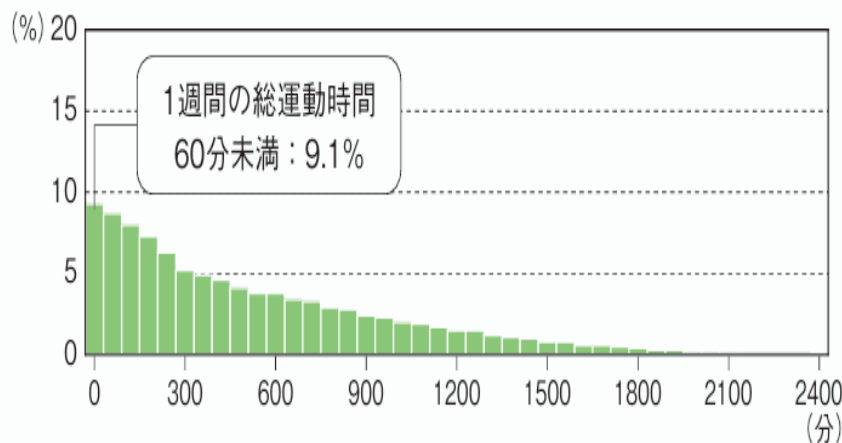
中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編

健康・体力づくりにおける子供たちの
現状を捉える視点について改めて考
えてみましょう

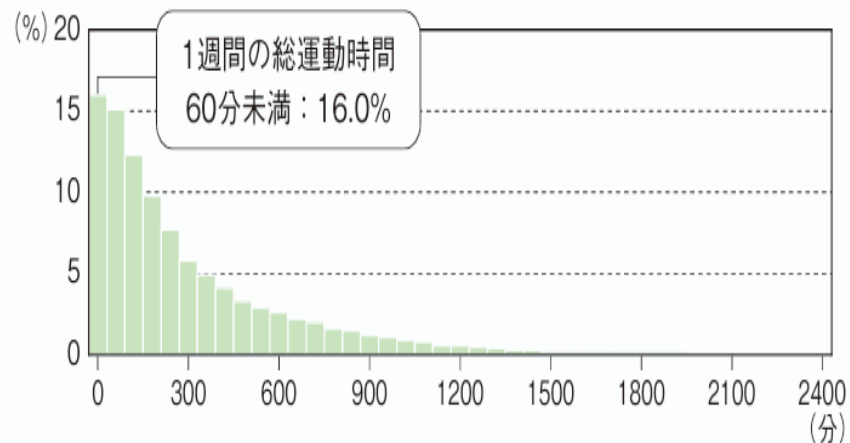
例えば 1週間の総運動時間

小学生

●男子

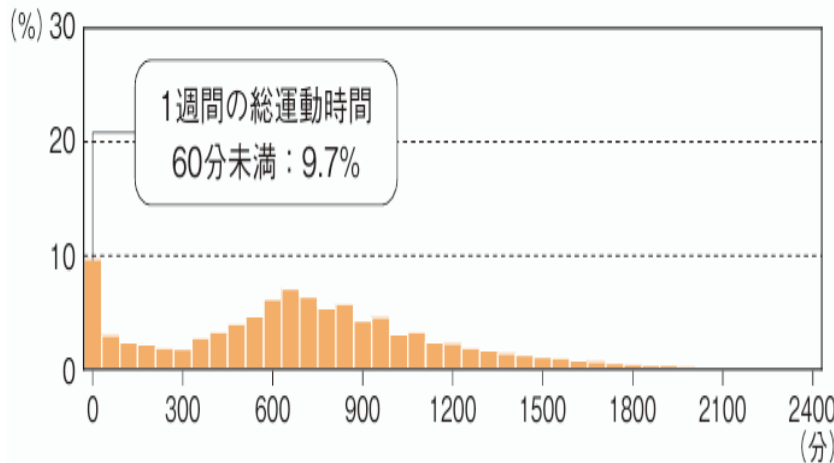


●女子

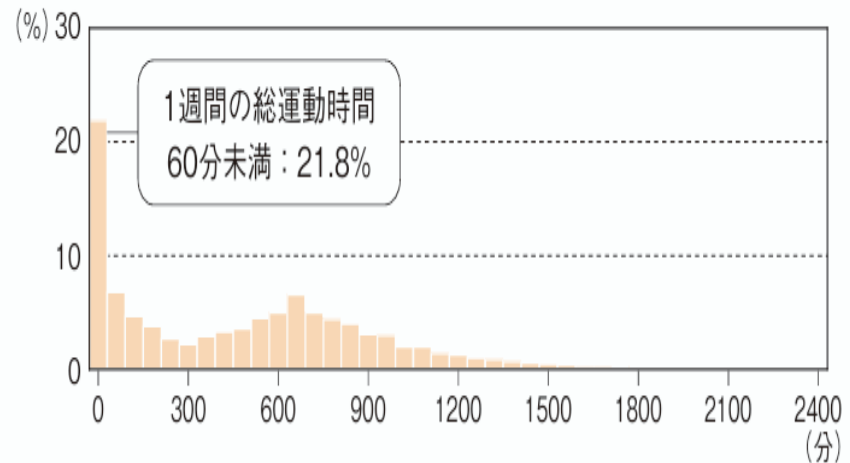


中学生

●男子



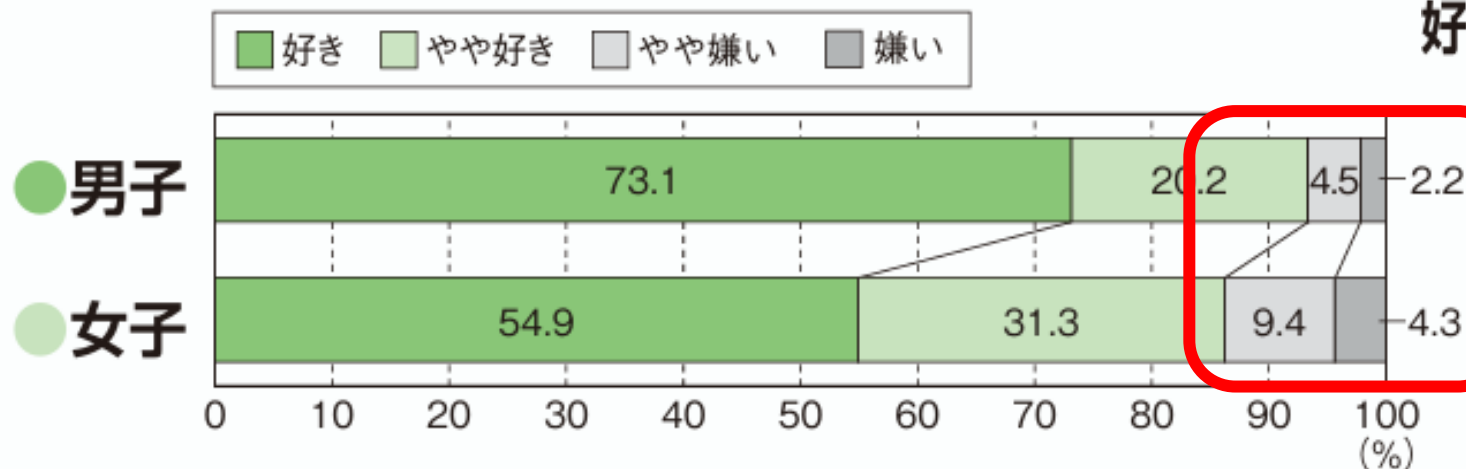
●女子



例えば 運動やスポーツの愛好度

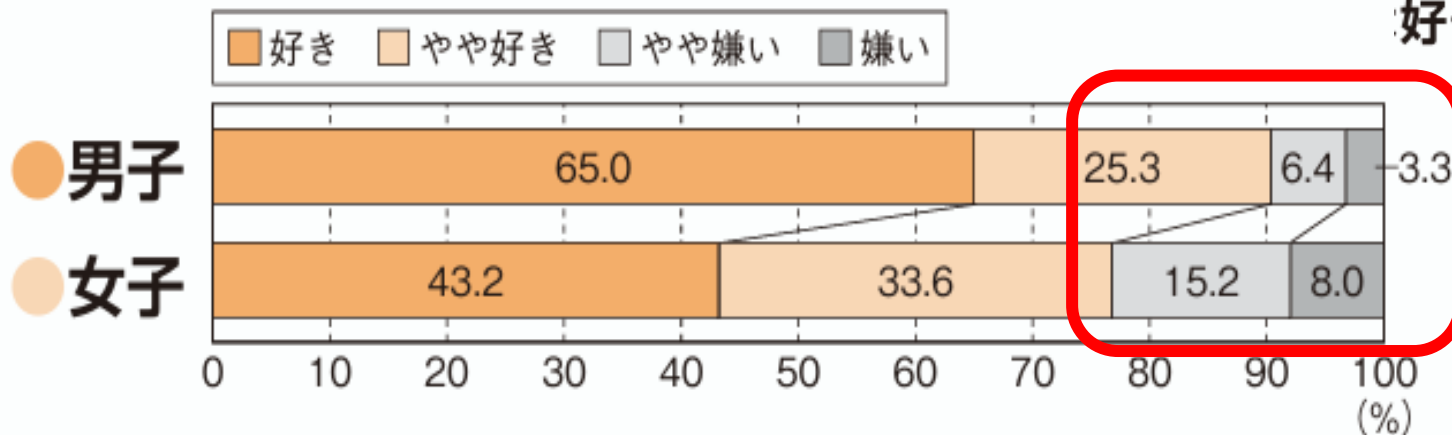
小学生

質問1 運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか



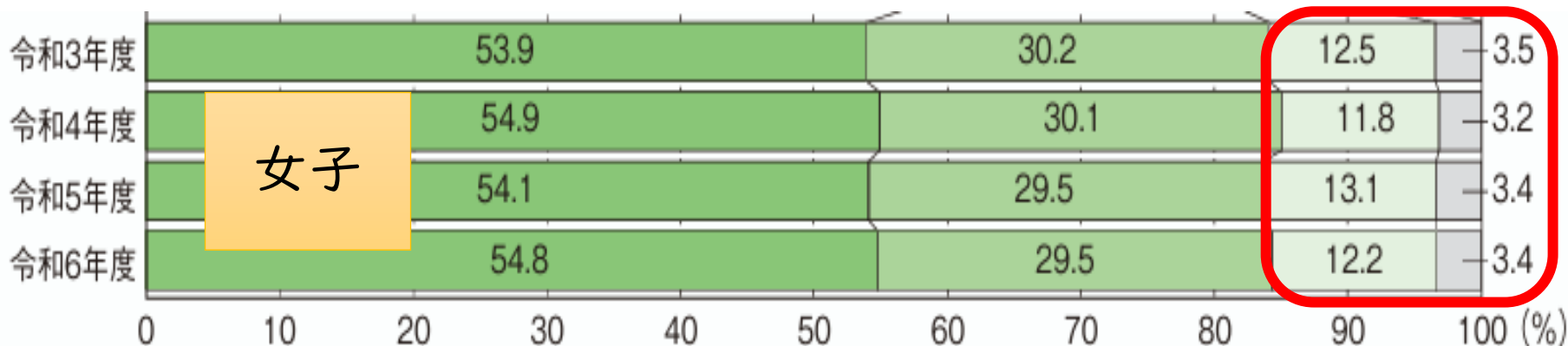
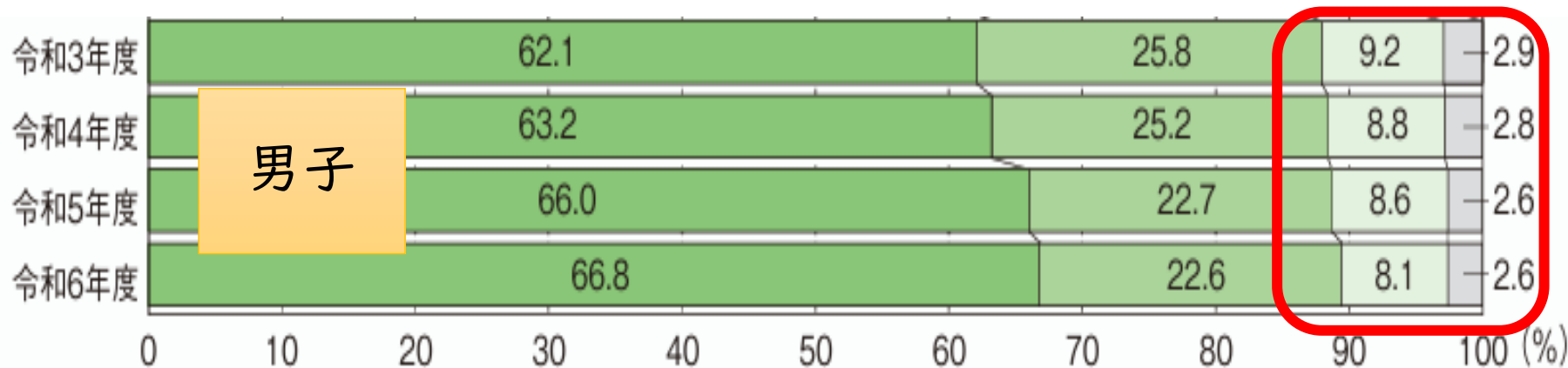
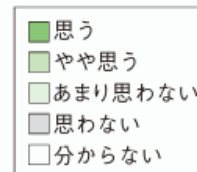
中学生

質問1 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか



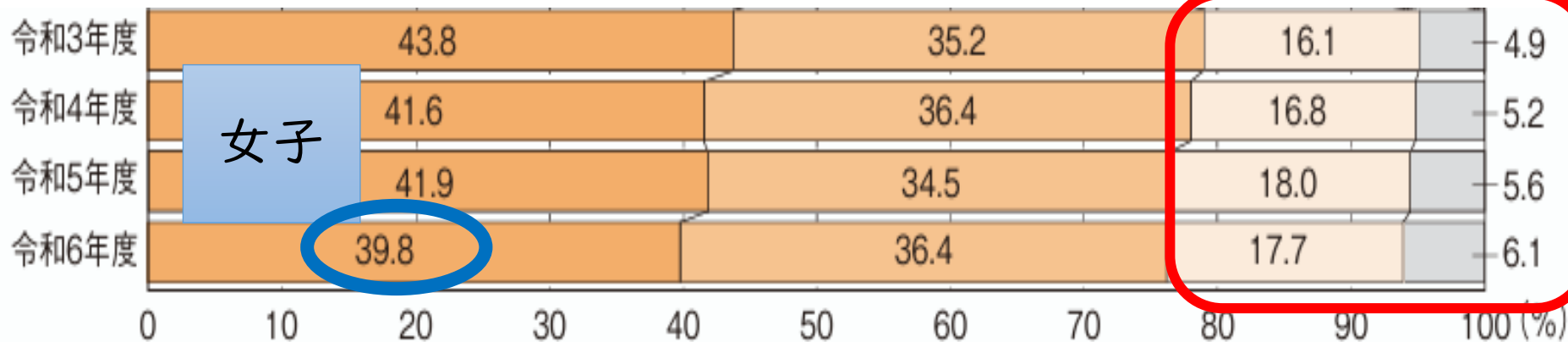
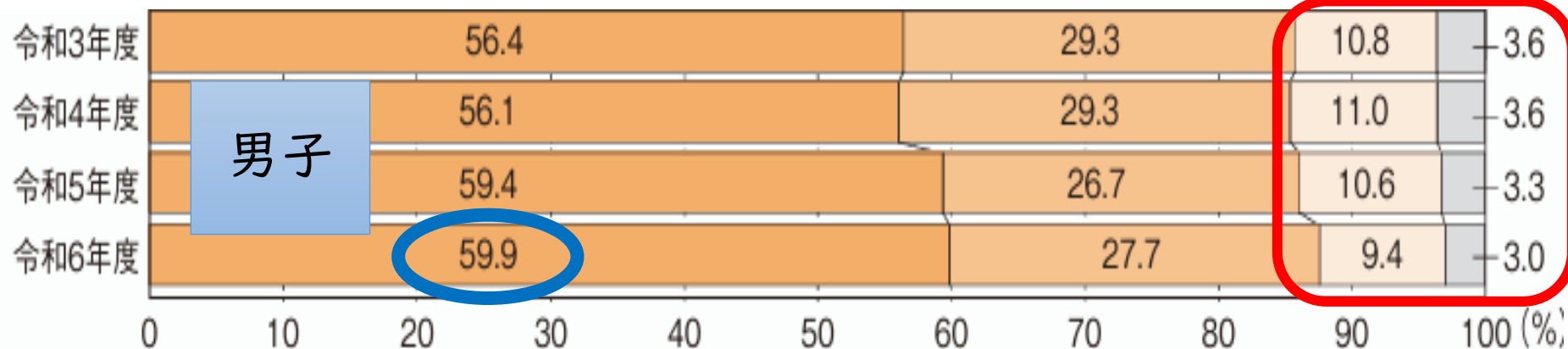
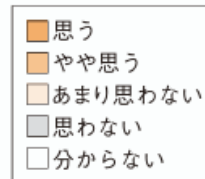
例えば 卒業後の運動への意欲（小学校）

卒業しても運動する時間を持ちたい

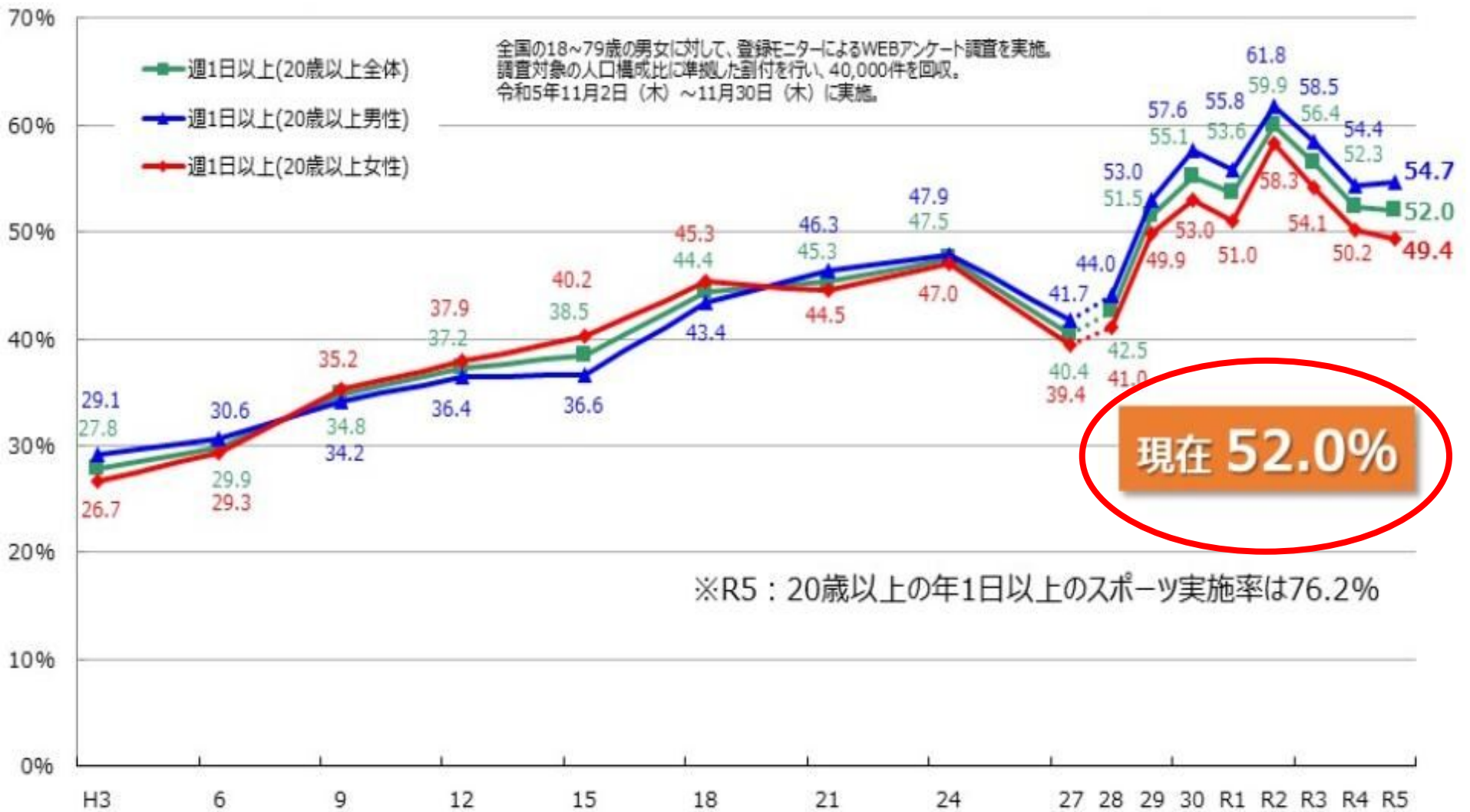


例えば 卒業後の運動への意欲（中学校）

卒業しても運動する時間を持ちたい



成人のスポーツ実施の状況



健康・体力づくりの考え方

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持の増進のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており「生きる力」を支える重要な要素である。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編

学校における体力向上 に向けた取組

- 朝ランニング
- 業間トレーニング
- 体育における補強運動
など



生涯を通じて運動・スポーツ に関わるための素地・素養 の獲得に向けた取組

- 喜びや楽しさの経験
- 必要性の認識
- 自己の状態に応じた課題設定
- 必要な知識の習得 など

本日の内容

1

健康・体力づくりの考え方

2

体育の授業に求められること

3

子供たちに必要な力とは

体育の授業に求められること

- ① 教科の目標の達成に向けた授業づくり
- ② 体づくり運動の充実
- ③ 体育理論の充実

体育の授業に求められること

- ① 教科の目標の達成に向けた授業づくり
- ② 体づくり運動の充実
- ③ 体育理論の充実

体育科・保健体育科の目標「柱書」

【小学校】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

【中学校】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

【高等学校】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

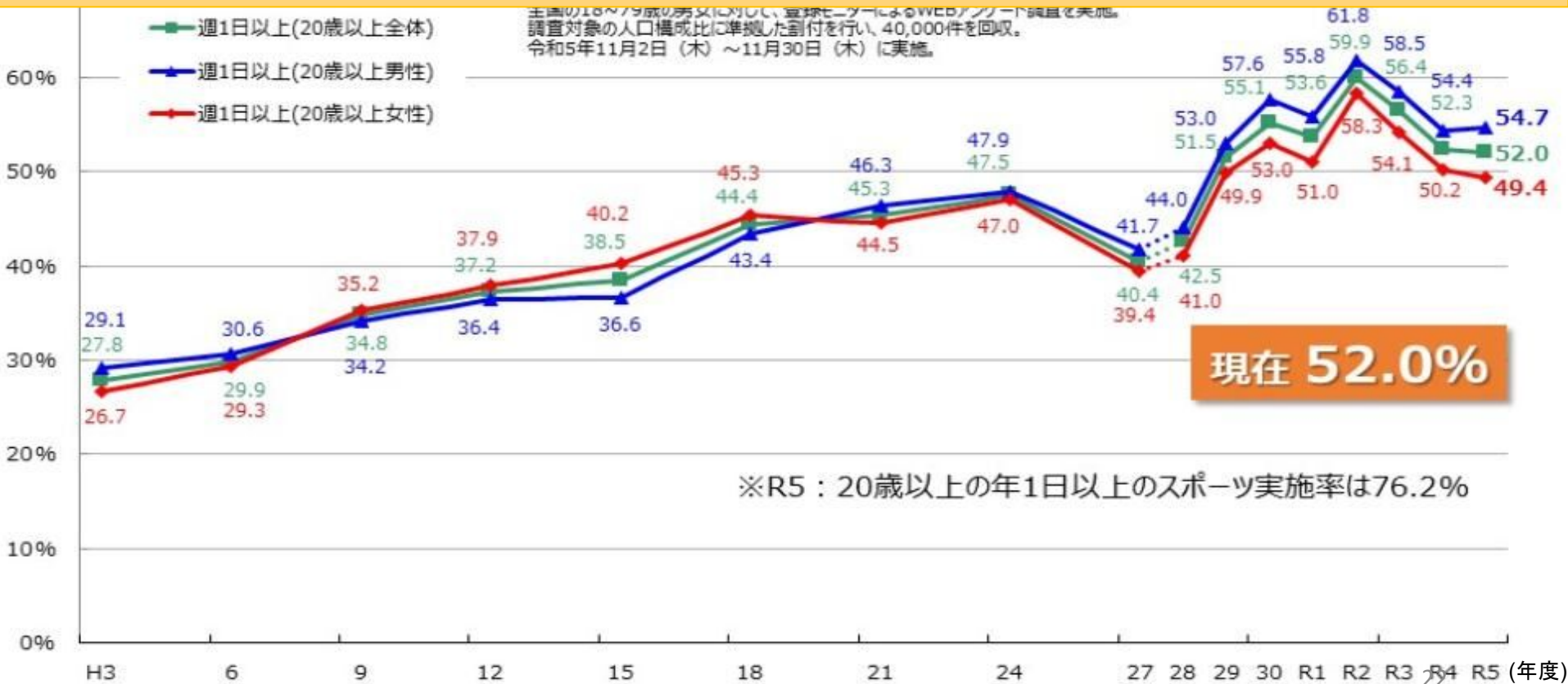
中学校保健体育科の目標の変遷

改訂年	中学校保健体育科の目標
1969 (昭和44)	(体育分野の目標) (2) スポーツやダンスの技能を習得させ、積極的に運動を実践する習慣を育て、生活を健全にし明るくする能力や態度を養う。
1977 (昭和52)	運動の合理的な実践を通して運動に親しむ習慣を育てるとともに、健康・安全について理解させ、健康の増進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。
1989 (昭和64)	運動の合理的実践と健康・安全についての理解を通して、運動に親しむ習慣を育てるとともに健康の増進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。
1998 (平成10)	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、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。
2008 (平成20)	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、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。

成人のスポーツ実施率の状況

第3期スポーツ基本計画

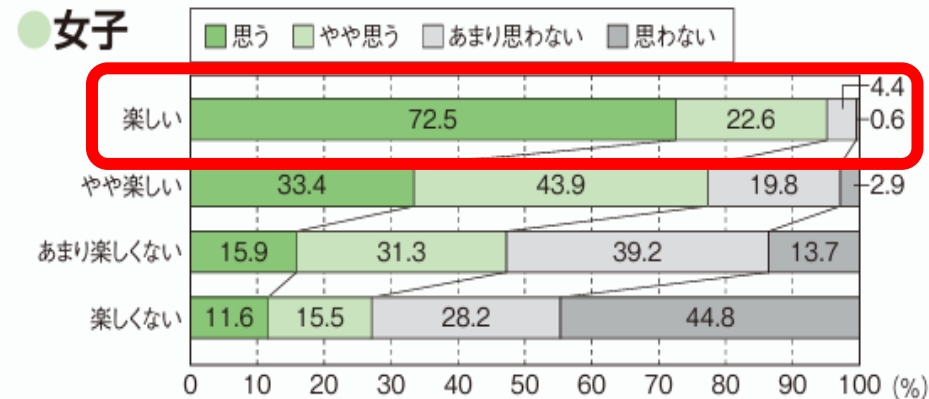
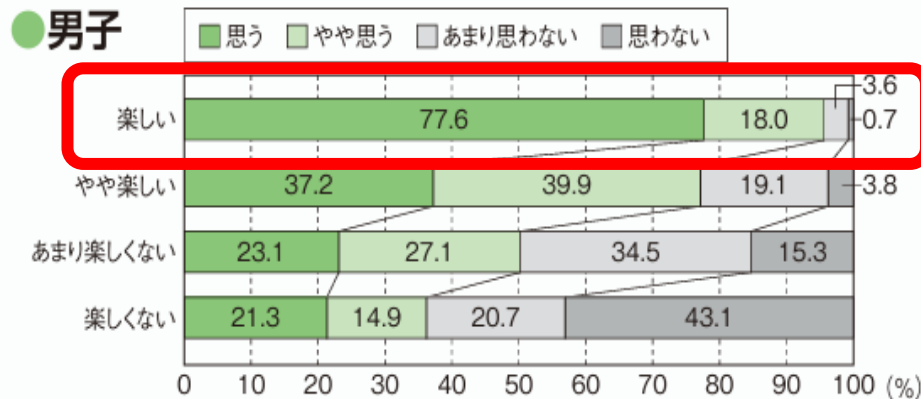
- ・成人の週1回以上のスポーツ実施率： 70%（障害者は40%）になる
- ・成人の年1回以上のスポーツ実施率： 100%に近づく（障害者は70%程度）
- ・1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。



体育の授業と卒業後の運動やスポーツの実施意欲

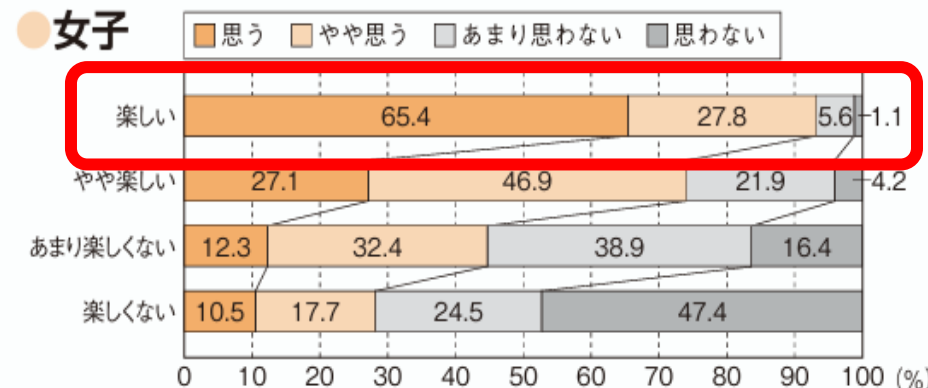
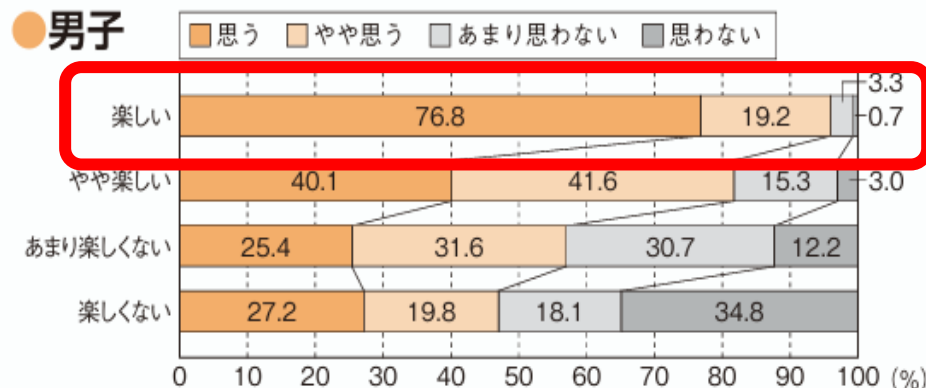
小学生

質問9 「体育の授業は楽しい」 × 質問3 「中学校でも運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」



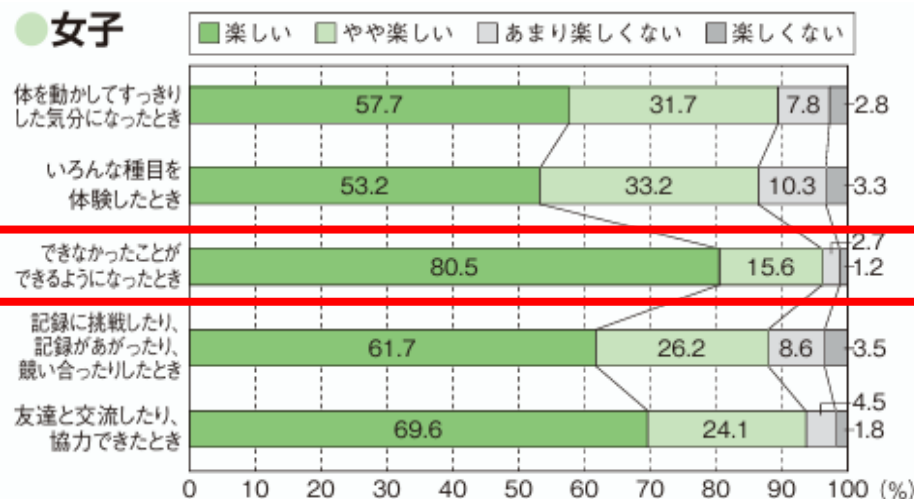
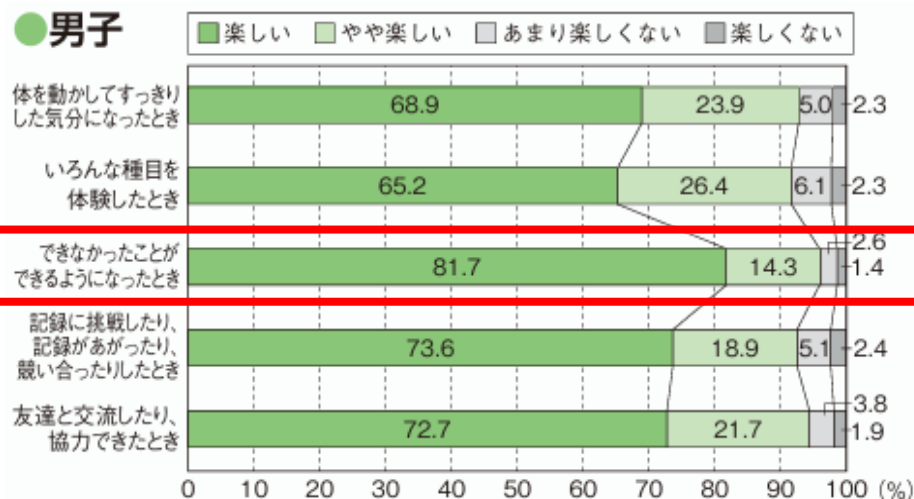
中学生

質問9 「保健体育の授業は楽しい」 × 質問3 「卒業後も、運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」

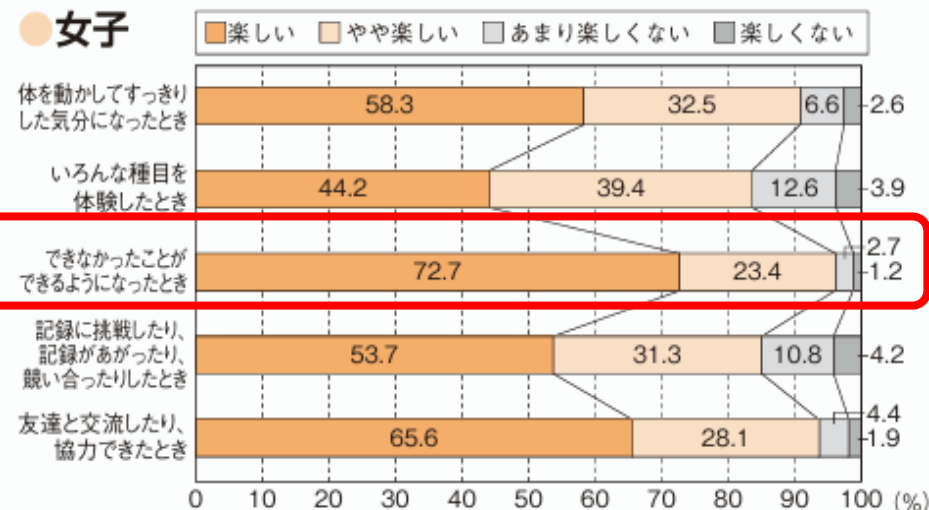
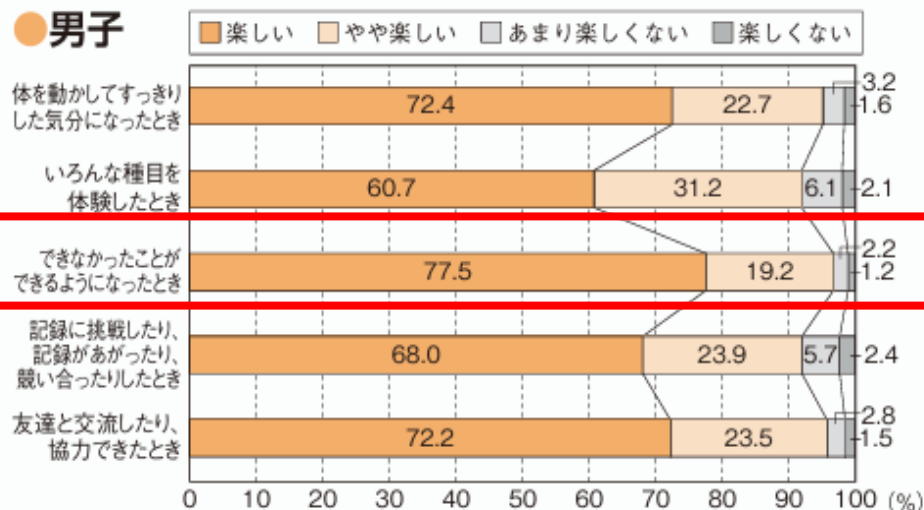


どんなときに「体育の授業が楽しい」と感じるか

小学生



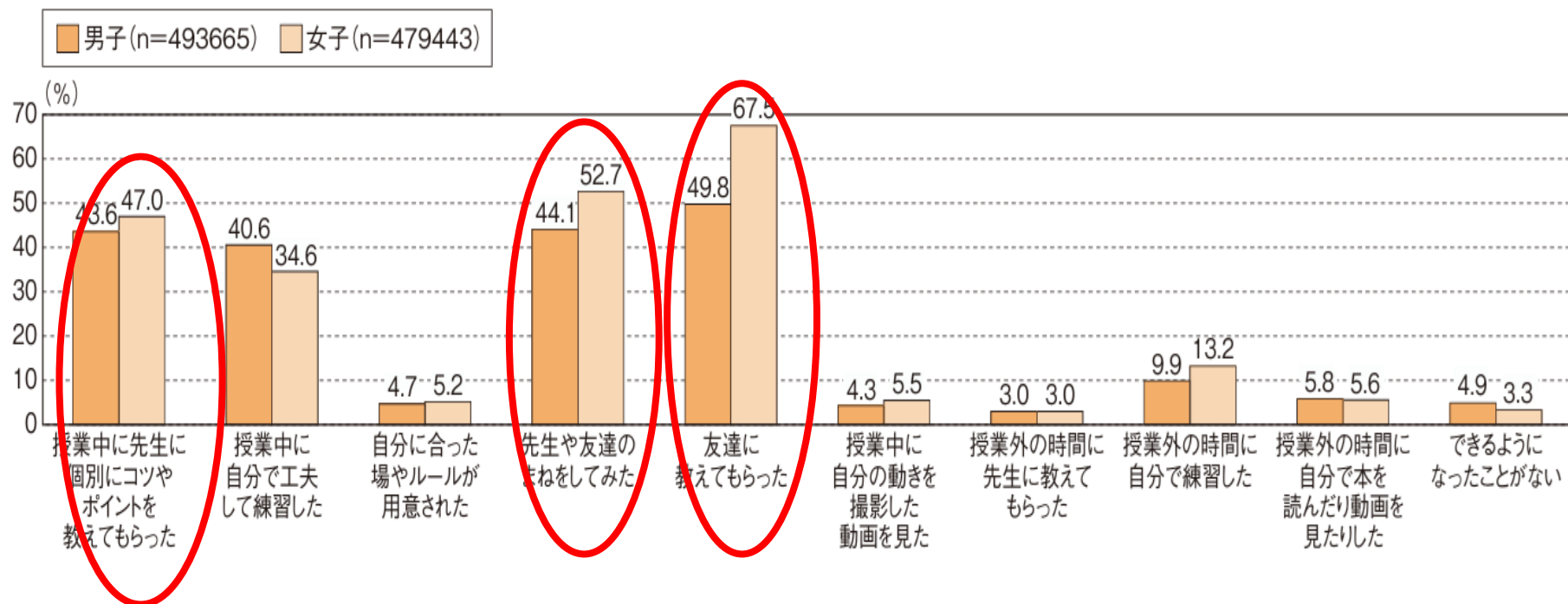
中学生



「できなかったことができるようになった」きっかけ

中学生

質問24 これまでの保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。当てはまるものを全て選んでください。



教科の目標の達成に向けた授業づくり

- (1) 運動の合理的な実践を通して、**運動の楽しさや喜びを味わい**、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため・・・

中学校学習指導要領 保健体育〔体育分野〕〔第3学年〕目標(1)

それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、運動することそのものを楽しんだり、その運動の特性や魅力に触れたりすることが大切であることを示したものである。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編

教科の目標の達成に向けた授業づくり

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編

B 器械運動

[第1学年及び第2学年]

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、技ができることや技を繰り返したり組み合わせたりすることを学習している。

中学校では、技の難易度を上げて、技がよりよくできることや自己に適した

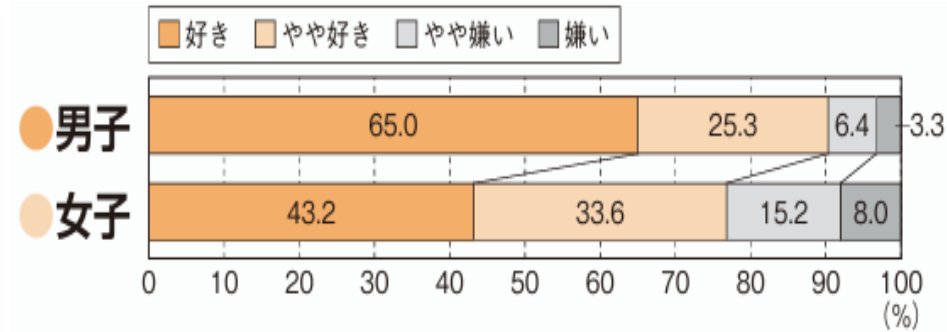
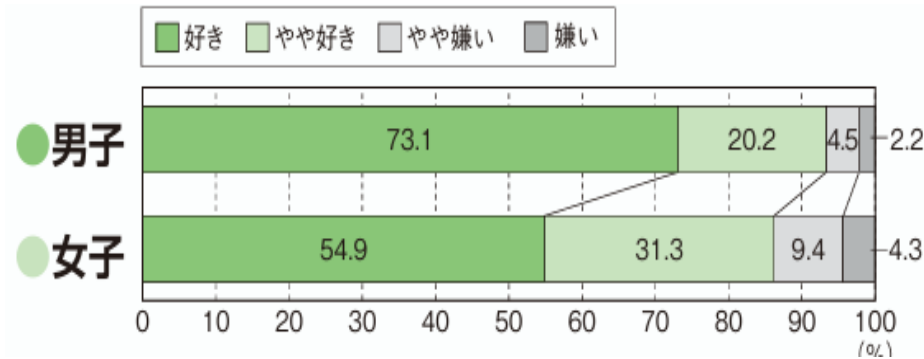
教師が各領域の機能的な特性を理解した上で、児童生徒が各領域の運動の楽しさや喜びを味わうことのできる授業について試行錯誤することが、「運動は楽しい」そして「体育の授業は楽しい」という子供を育てることにつながる。

器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることが

運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツをすることは好きですか。

小学生

中学生

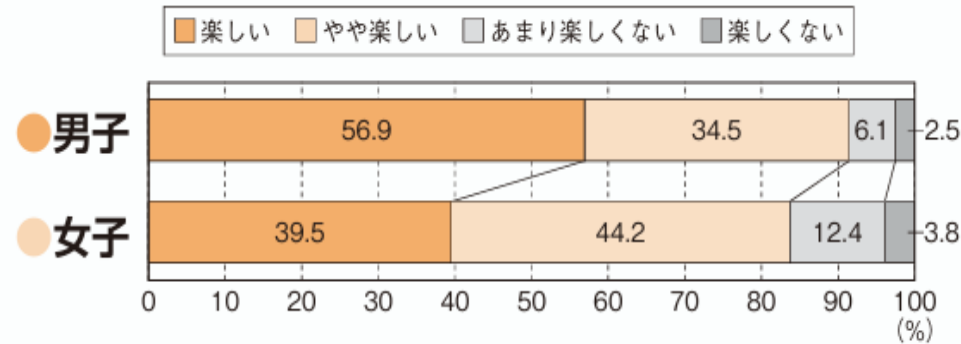
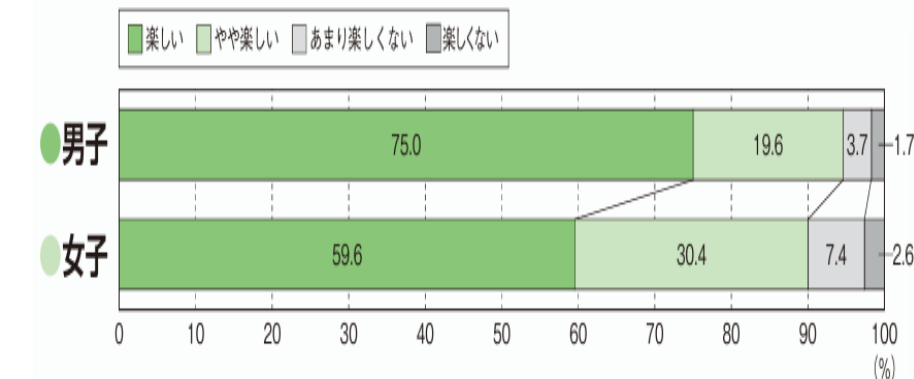


中学生になると、「好き」と回答している割合が、男子約8ポイント、女子約10ポイント低下

体育・保健体育の授業は楽しいですか。

小学生

中学生



中学生になると、「楽しい」と回答している割合が、男女とも約20ポイント低下

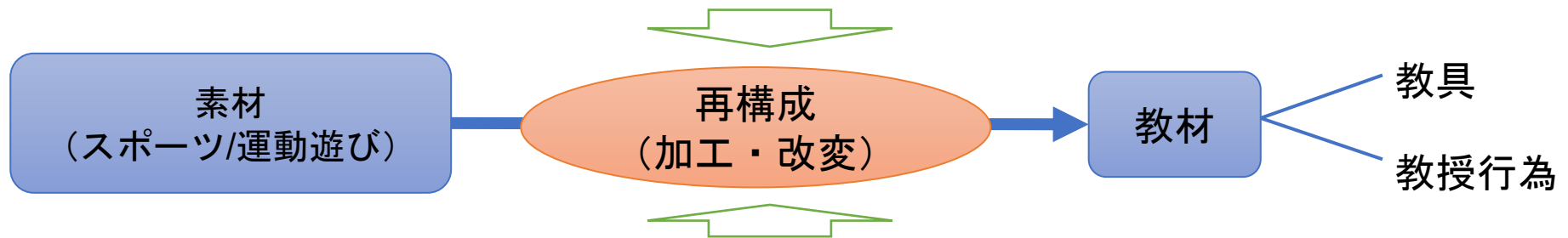
教材づくりの基本的視点

学習内容の明確さ

知識・認識 (わかる)	技術・戦術 (できる)	社会的行動 (かかわる)
----------------	----------------	-----------------

<内容的視点>

その教材が習得されるべき学習内容を典型的に含みもっていること



その教材が学習者の主体的な諸条件に適合しており、学習意欲を喚起することができること

<方法的視点>

学習機会の 平等性	能力の発達段階や興 味・関心	プレイ性 の確保
--------------	-------------------	-------------

学習意欲の喚起

体育の授業に求められること

- ① 教科の目標の達成に向けた授業づくり
- ② 体づくり運動の充実
- ③ 体育理論の充実

体づくり運動の充実

令和4年度 小学校学習指導要領実施状況調査の結果について（体育（運動領域））

1. 平成29年学習指導要領の主な改訂のポイント

- 「知識及び技能」として、知識を技能と関連付けて示す。
- 「思考力、判断力、表現力等」として、表現力を新たに示す。
- 「学びに向かう力、人間性等」として、従前に引き続き内容を示すとともに、共生の視点を新たに示す。

2. 学習指導要領実施状況調査から明らかとなった成果と課題

- 互いの動きや考えのよさを認め合うことのように運動やスポーツの価値である、公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全等に関する態度の理解については、相当数の児童ができています。
- 体ほぐしの運動の目的の理解や、クロールにおける自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫することに関する思考力、判断力については課題があると考えられる。

3. 2の成果と課題を踏まえた改善の方向性

○指導上の改善点

体ほぐしの運動の目的や必要性について、教師が理解し、授業において丁寧に言葉で児童に説明したり、活動を通して理解できるようにしたり、活動後に価値付けたりするなどして、その意味を児童が理解できるようにする。

- ・クロールの呼吸の仕方に関する課題に応じた様々な練習方法について、教師が理解し、授業において適切に児童に提示することが求められる。

4. 調査問題例（ペーパーテスト 小学校/体育（運動領域））

「互いの動きや考えのよさを認め合うこと」の問題例（別紙1参照）

- 今回の学習指導要領改訂により、「共生」の視点が新たに示された。
- 「学びに向かう力、人間性等」に関連し、共生の理解を問う問題を出題。【通過率 90.6%】

※本調査は、「学びに向かう力、人間性等」に関する理解度を把握するものであることに留意が必要である。

「体ほぐしの運動の目的を理解すること」の問題例（別紙2参照）

- 前回調査では、体ほぐしの運動の目的の理解に課題があると考えられた。
- 「知識及び運動」に関連し、体ほぐしの運動の目的を理解することを問う問題を出題。【通過率 37.3%】

「クロールの自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫すること」の問題例（別紙2参照）

- 前回調査では、クロールの自己の能力に適した課題の解決の仕方の思考・判断に課題があると考えられた。
- 「思考力、判断力、表現力等」に関連し、課題の解決の仕方を工夫することの理解を問う問題を出題。【通過率 38.5%】

「体ほぐしの運動の目的を理解すること」

体育 第6学年 (1) 体ほぐしの運動の目的
この問題から、体ほぐしの運動の目的の一つである、仲
り合ったりすることに関する「知識及び運動」の知識の
・体ほぐしの運動の目的を理解していることが必要。

1 体育の授業を思い出しながら、あとの問題に答えましょう。

(1) Aさんは、体育の授業の中で、体ほぐしの運動を行いま
した。授業の中で行った運動は下の図にある4
つの体ほぐしの運動の目的として、最も適しているものはどれ
でしょうか。

次の1から4の中から1つ選び、その番号を□の中に書
きましょう。



みんなでリズムを合
わせては
ずむ運動



円になって背中や肩をゆす
たりたいたりする運動



風船サッカー



手つなぎおにごっこ

- 1 力強い動きを高めること
- 2 自分の思いどおりに体を動かす力を高めること
- 3 体のやわらかさを高めること
- 4 仲間のよさを認め合ったり関わり合ったりすること

(1) Aさんは、体育の授業の中で、体ほぐしの運動を行
いました。授業の中で行った運動は下の図にある4
つです。これらの4つの体ほぐしの運動の目的として、
最も適しているものはどれでしょうか。

次の1から4の中から1つ選び、その番号を□の中に
書きましょう。

みんなでリズムを合
わせては
ずむ運動

円になって背中や肩
をゆすったりたいた
りする運動

風船サッカー

手つなぎおにごっこ

- 1 力強い動きを高めること
- 2 自分の思いどおりに体を動かす力を高めること
- 3 体のやわらかさを高めること
- 4 仲間のよさを認め合ったり関わり合ったりすること

体づくり運動の充実

小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編

2 体育科改訂の趣旨及び要点

(1) 体育科改訂の趣旨

③ 改善の具体的事項

体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、様々な基本的な体の動きを身に付けるようにするとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識できるようにする。また、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。

体づくり運動の充実

中学校第1学年及び第2学年

次の運動を通して、**体を動かす楽しさや心地よさを味わい**、体づくり運動の意義と行い方、**体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。**

中学校第3学年及び高等学校入学年次

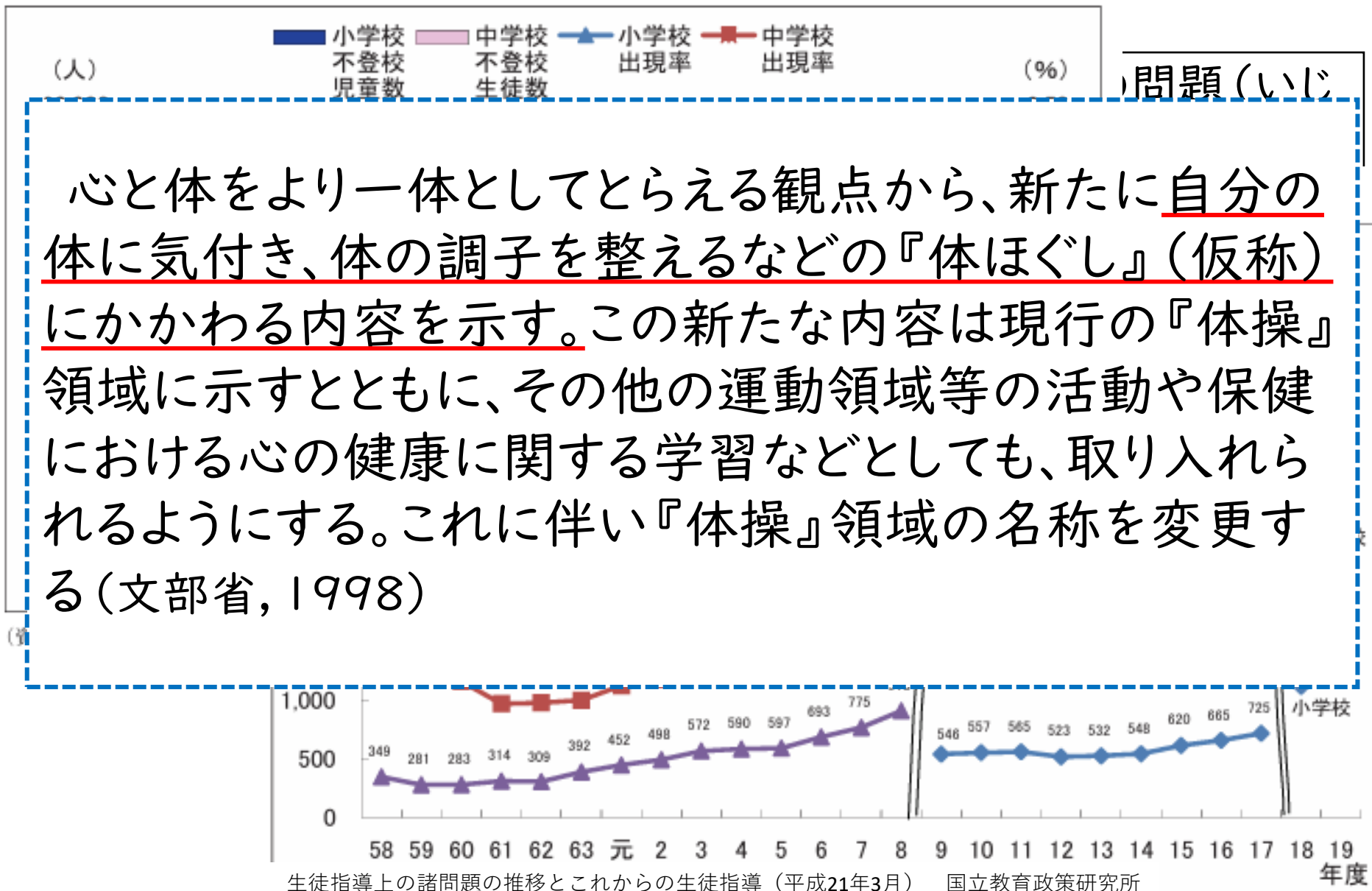
次の運動を通して、**体を動かす楽しさや心地よさを味わい**、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、**目的に適した運動の計画を立てて取り組むこと。**

高等学校入学年次の次の年次以降

次の運動を通して、**体を動かす楽しさや心地よさを味わい**、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、**自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。**

体づくり運動の充実

3-5図 不登校児童生徒（50日以上欠席者）数等の推移



体ほぐしの運動

ア 体ほぐしの運動

手軽な運動とは、誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動を示している。

心と体の関係や心身の状態に気付きとは、運動を通して、体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互いに関係していること、さらに、他者の心と体とも関わり合っていることに気付くことである。また、自らの心が軽くて解放された状態なのか重く沈んだ状態なのかを自覚したり、体の動かし方には個人差があることなどに気付いたりすることである。

仲間と積極的に関わり合うとは、共に運動する仲間と進んで協力したり助け合ったりすることで、楽しさや心地よさが増すように関わりをもつことである。

このように体ほぐしの運動は、心と体の関係や心身の状態に気付くこと、仲間と積極的に関わり合うことをねらいとして行われる運動である。

指導に際しては、これらのねらいを関わり合わせながら、運動を経験するだけでなく、心や体の状態を軽やかにし、ストレスの軽減にも役立つなど、自他の心と体の関係や心身の状態を確かめながら学ぶことができるように留意することが大切である。

体の動きを高める運動

イ 体の動きを高める運動

体の動きを高める運動の**体の動き**とは、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力の総称を示している。それぞれの動きを高めるための運動を行い、調和のとれた体力を高めることが大切である。

ねらいに応じて運動を行うとは、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるためのねらいを設定して、自己の健康や体力の状態に応じて、体の動きを高める運動を行ったり組み合わせたりすることを示している。

新体力テストなどの測定結果を利用する際には、例えば、測定項目の長座体前屈は体の柔らかさの一部を測定するものではあるが、これ以外にも体の柔らかさを高める必要があることや、成長の段階によって発達に差があることなどを理解させ、測定項目の運動のみを行ったり、測定値の向上のために過度な競争をおおったりすることのないよう留意することなどが大切である。

実生活に生かす運動の計画

イ 実生活に生かす運動の計画

実生活に生かす運動の計画では、自己の日常生活を振り返り、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために、体の動きを高める運動の計画を立てて取り組むことが大切である。

ねらいに応じて運動を行うとは、健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなど、自己の体力に関するねらいを設定して、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立てて取り組むことである。

健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むとは、第1学年及び第2学年で学習した「ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること」を踏まえて、運動不足を解消する、体調を維持するなどの健康に生活するための体力や運動を行うための調和のとれた体力を高めていく運動の計画を立てて取り組むことである。

体育の授業に求められること

- ① 教科の目標の達成に向けた授業づくり
- ② 体づくり運動の充実
- ③ 体育理論の充実

体育理論はなぜ必要か

「する・みる・支える・知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成に向けて、運動やスポーツの価値や文化的意義等を学ぶ**体育理論**の学習はもとより、学習する領域が有する特性や魅力を理解すること、運動実践につながる態度の形成に関する知識を理解すること、保健で学習する健康・安全の概念と体育の分野で学習する健康・安全の留意点との関連を図ることなど、**知識を基盤とした学習の充実が必要である。**

豊かなスポーツライフとは？

Q) 我が国の成人のスポーツライフはどうなっているか。

1. この1年間に週1日以上運動やスポーツを実施した。

52.0% ※1

2. この1年間に「直接現地」または「テレビやインターネット」の試合を
観戦した。

68.7% ※2

3. この1年間に運動・スポーツに関するボランティア活動を行った。

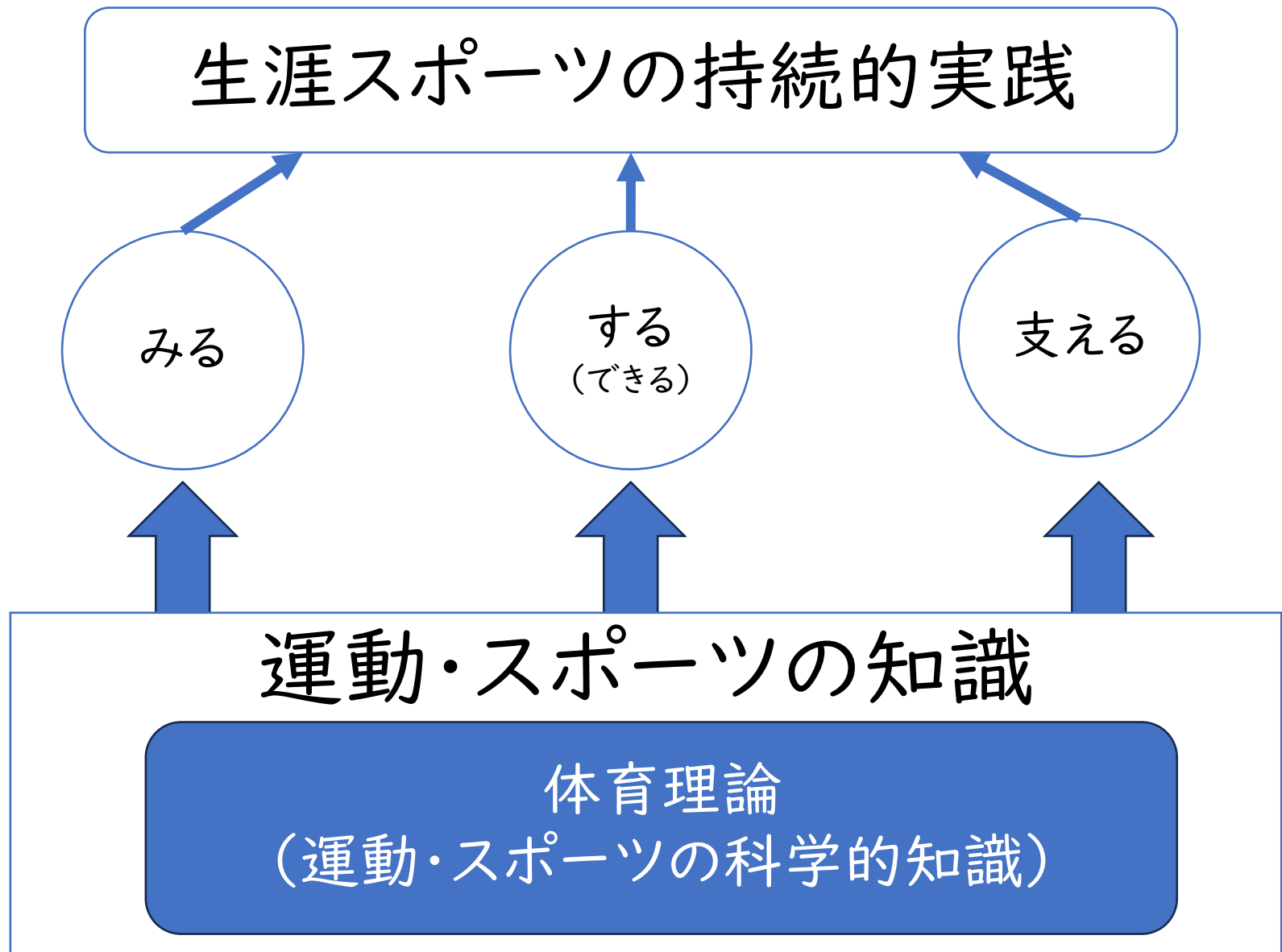
※スポーツの指導、スポーツ大会の運営、自身やお子さんが所属するスポーツチームの運営（送迎や飲料の準備）を含む。

9.9% ※3

4. この1年間に、スポーツについて調べた。

※1～3出典「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和5年度スポーツ庁）

体育理論は生涯スポーツ実践の源



体育理論の内容

中学校の体育理論の内容は主に、中学校期における運動やスポーツの合理的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となる運動やスポーツに関する科学的知識等を中心に示している。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編

高等学校の体育理論の内容は中学校体育理論の学習成果を踏まえ、「する、みる、支える、知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを卒業後にも主体的に実践できるようにするため、主に現代におけるスポーツの意義や価値、科学的、効果的なスポーツの実践、豊かなスポーツライフの設計等に関わる内容で構成されている。
特に、高等学校では、スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことを目指している。

高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説保健体育編

中学校 体育理論

各学年3単位時間以上

H 体育理論

(1) 文化としてのスポーツの意義について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 文化としてのスポーツの意義について理解すること。

(ア) スポーツは、文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であること。

(イ) オリンピックやパラリンピックなどの国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。

(ウ) スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。

イ 文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、思考し判断するとともに、他者に伝えること。

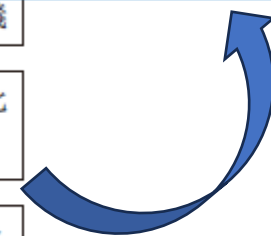
ウ 文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、学びに向かう力、人間性等

文化としてのスポーツ
の意義

(ア) 現代生活におけるスポーツの文化的意義

(イ) 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的
的な意義や役割

(ウ) 人々を結びつけるスポーツの文化的働き



知識及び技能

思考力、判断力、表現力等

学びに向かう力、人間性等

高等学校 体育理論

各年次6単位時間以上

高等学校入学年次

1 スポーツの文化的特性や
現代のスポーツの発展

(ア) スポーツの歴史的発展と多様な変化

(イ) 現代のスポーツの意義や価値

(ウ) スポーツの経済的効果と高潔さ

(エ) スポーツが環境や社会にもたらす影響

高等学校その次の年次

2 運動やスポーツの
効果的な学習の仕方

(ア) 運動やスポーツの技能と体力及びスポーツ
による障害

(イ) スポーツの技術と技能及びその変化

(ウ) 運動やスポーツの技能の上達過程

(エ) 運動やスポーツの活動時の健康・安全の
確保の仕方

高等学校それ以降の年次

3 豊かなスポーツライフの
設計の仕方

(ア) ライフステージにおけるスポーツの
楽しみ方

(イ) ライフスタイルに応じたスポーツとの
関わり方

(ウ) スポーツ推進のための施策と諸条件

(エ) 豊かなスポーツライフが広がる未来の
社会

体育理論の重要性

「スポーツを『する』という視点で受け止めてきた体育授業に対して、スポーツへの興味関心の拡大に基づく社会的存在としての意味の拡大により、スポーツを『見る』、『支える』といった視点から、スポーツの知識を学び、理解することが学校体育の使命であるという認識がある。つまり、**国民的教養としてスポーツを捉え、それにふさわしい学びの場を体育理論の授業の役割期待として示されたのだと受け止める必要がある。**

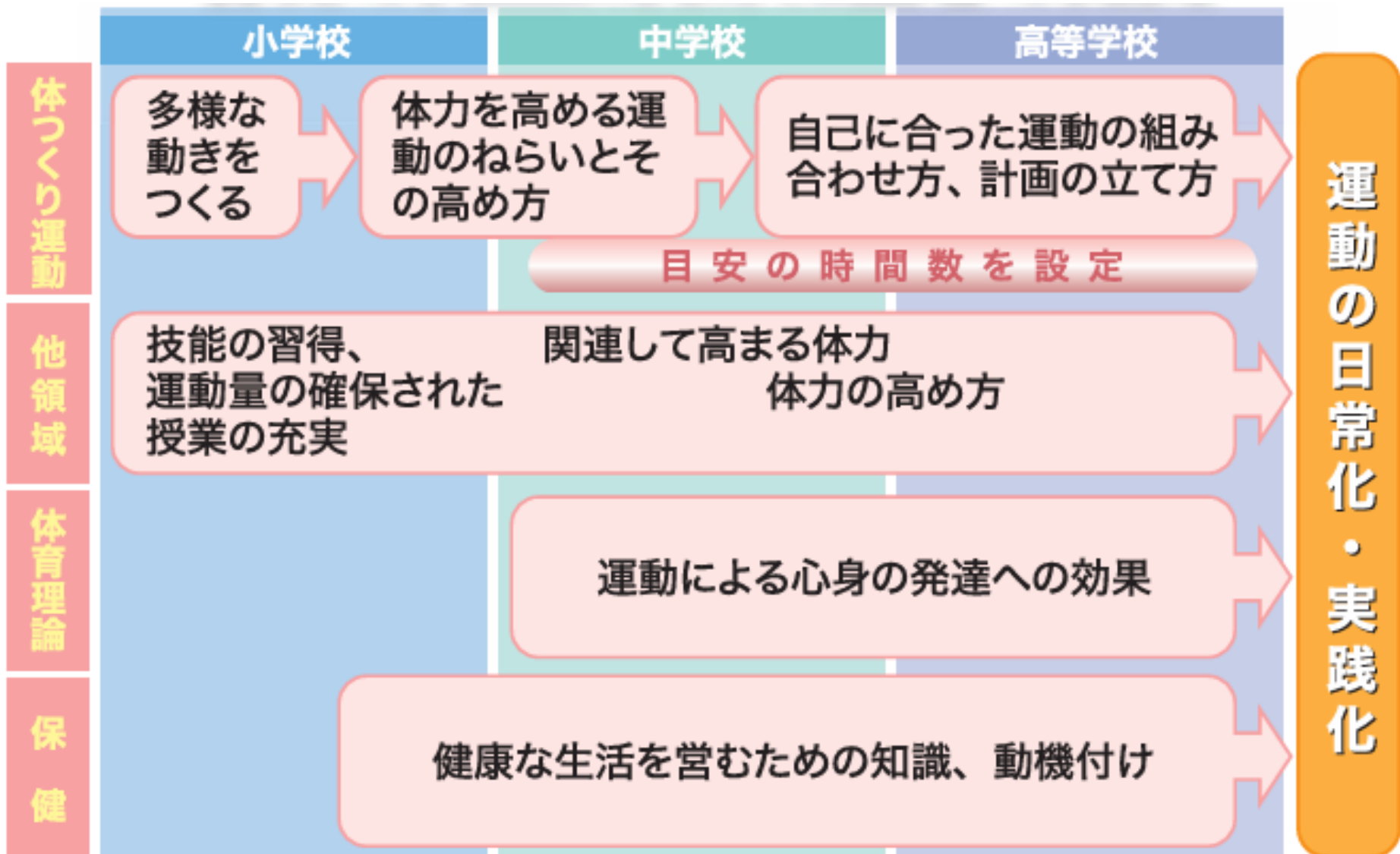
吉田文久：学校体育における「体育理論」の新たな位置づけとその授業づくり

(その①)―「文化としてのスポーツ」の学びを位置づける授業の構想に向けて―. 日本福祉大学子ども発達学論集, 2016

21世紀に生きる子供たちが健康で生きがいをもって生涯を生き抜いていくために、運動やスポーツが知的なレベルで捉え、できることと同時に、**運動やスポーツの仕方、あるいは原理や原則、そして社会的な意味や文化的意義**をわからせることが保健体育の授業に求められている。

佐藤、友添(2011)

健康・体力づくりに向けた指導の充実



本日の内容

1

健康・体力づくりの考え方

2

体育の授業に求められること

3

子供たちに必要な力とは



第3期 スポーツ基本計画

(令和4年3月25日)

第3期スポーツ基本計画

第3章 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策

(1) 多様な主体におけるスポーツの機会創出

【政策目標】

国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築する。

b. 子供・若者の日常的な運動習慣の確立と体力の向上

[今後の施策目標]

- ✓ 体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆる「**フィジカルリテラシー**」）の育成を図る。

Physical Literacyとは

Ke, Suzuki et al. *JPFSM*, 2022

○ Whiteheadの定義

「生涯にわたる身体活動の価値を認め、参加するための**動機、自信、身体能力、知識、理解**」

○ Dudleyらの定義

「我々が活動的な生活を送るのに役立つスキル、知識、行動を構築することである。それは運動動作や身体活動を通して生じ、**身体的、心理的、社会的、認知的能力**を統合する総体的学習である」

Physical Literacy

- 1) **Physical literacy**：諸外国の動向
- 2) 身体リテラシー：国内（NF）の動向
- 3) **Physical literacy**の測定評価
- 4) JSPOの研究プロジェクトの概要

Long Term Athlete Development (LTAD)

- ・カナダスポーツ行政局 (Sport Canada)
- ・カナダスポーツ政策2002 (10ヶ年計画) により、競技団体はそれぞれの競技団体の競技特性に応じた**LTADモデル**を作成し、**ジュニア競技者育成の基本政策**に据えることになった。

Physical literacyとは、「**基礎的動作スキル及び基礎的スポーツスキルを発達させることを意味**し、これにより子どもはさまざまな身体活動、リズム運動（ダンス）、スポーツ活動において、自信を持って、うまくコントロールしながら活動できる。また**Physical literacy**は、その場の活動において回りで何が起きているかを“読む”能力でもあり、またその状況に適切に対応できる能力でもある (P.5) 」

Figure 1 Canada's Long-Term Athlete Development Model



(Canadian Sport Centres, 2016)

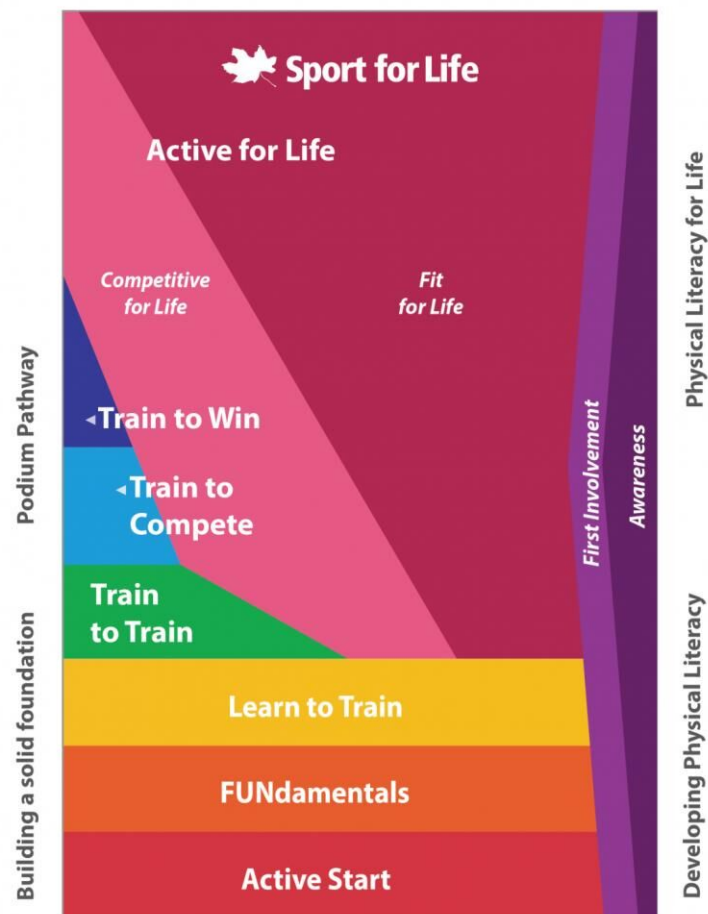
そして・・・LTD Athleteだけでなく



2019



Long-Term Development in Sport and Physical Activity



Physical Literacy

- 1) Physical literacy：諸外国の動向
- 2) 身体リテラシー：国内（NF）の動向
- 3) Physical literacyの測定評価
- 4) JSPOの研究プロジェクトの概要

日本陸上競技連盟 競技者育成指針

普及用リーフレット

一人でも多くの人が陸上競技を楽しみ、
そして関わり続けるために



2017年

JAAF
Japan Association of
Athletics Federations



基礎的な運動能力を 適切に発達させる活動を支援します

陸上競技は走・跳・投という人間の基本的な運動を基礎として構成されたスポーツであることから、生涯にわたって身体リテラシー（※4）を育む上で最適なスポーツであるといえます。

本連盟は、陸上競技を通じた身体リテラシーの育成に関する調査研究を進めていくとともに、科学的知見や実践的な指導理論に基づく最適な育成プログラムを提示することにより、学校運動部活動やスポーツクラブなどへの支援を継続的に推進します。

※4 身体リテラシー

さまざまな身体活動やスポーツ活動などを、自信をもって行うことができる基礎的な運動スキルおよび基礎的なスポーツスキルのこと。身体リテラシーには、運動を楽しく、有能感（Competence）をもって、意欲的に行えるといった心理的な側面、あるいは仲間と協調したりコミュニケーションしたりできる社会的な側面も含まれます。この身体リテラシーが身につくことによって、生涯を通して健康的で活発なライフスタイルを送ることが期待できます。

全日本柔道連盟のPhysical Literacy



公益財団法人全日本柔道連盟

コード

配慮の上で慎重な指導を行う必要がある。

大会での競技成績等に対する相対年齢効果の存在が、同一年齢の後半月生まれ（特に早生まれ）の小学生や中学生の自己効力感^{*12}や運動有能感^{*13}の発達を阻害する結果、将来性を有する晩成型児童生徒の早期ドロップアウト



発育発達の途上にある柔道実践者に短期間での成果（直近の試合での勝利等）を求めるべきではなく、生涯にわたって醸成されるPhysical Literacy（以下、身体リテラシー）^{*16}を、十分な時間をかけて高めていく必要がある。



用語解説

*15 パーンアウト

「燃え尽き症候群」とも呼ばれ、スポーツ選手が慢性的な身体的・精神的疲労によって競技に対する意欲を失って、燃え尽きたように消耗した状態になることを指す。運動・スポーツ以外にも、仕事や勉強等に打ち込んで没頭してきた人が陥るケース等がある。

*16 Physical Literacy（身体リテラシー）

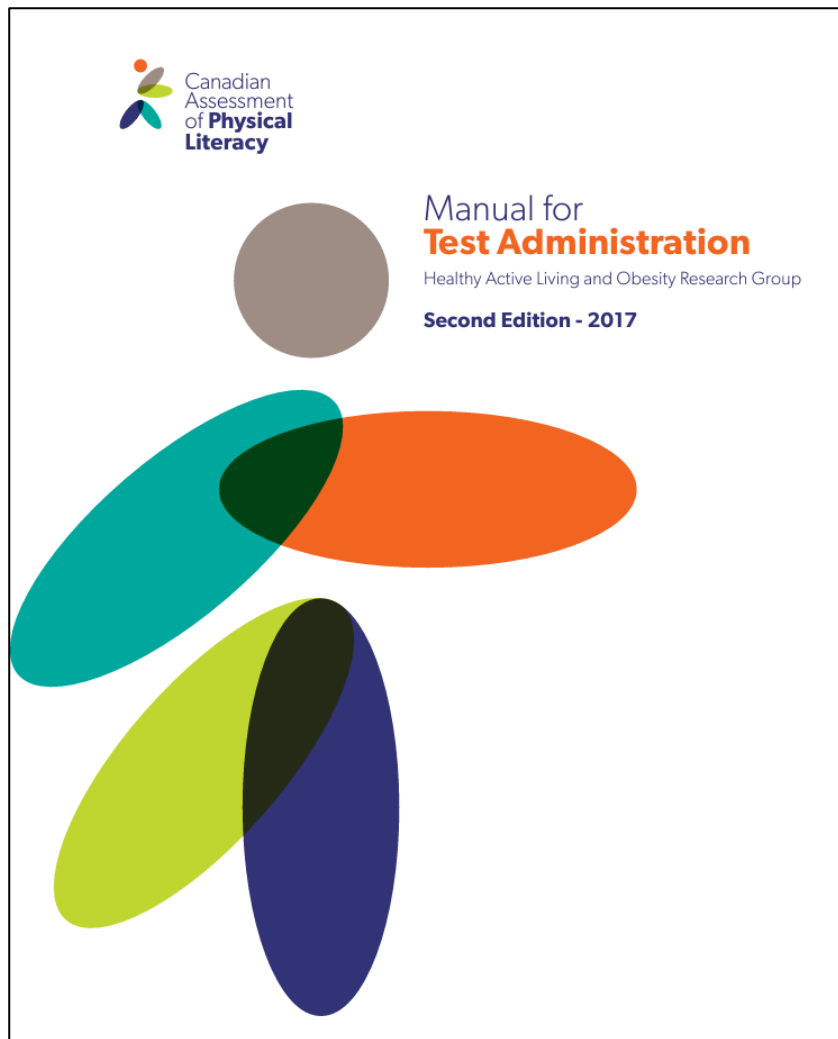
身体リテラシーの定義については、十分な国際的コンセンサスはないものの、身体活動（用語解説17参照）を促進する

要因の一つとして注目されている概念である。国内では、学校教育における体育・保健体育の授業に期待される役割についての言及の中で、「生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆるフィジカルリテラシー）」の育成を図る（第3期スポーツ基本計画、2022年）と、子どもを念頭に、獲得が推奨されるものとして用いられている。国際的には、この概念の適用は子どもから高齢者まで広く拡張され、身体活動を通して心身共に健康で幸福な生活を営むことを可能にする資質や能力と解釈されることが多い。

Physical Literacy

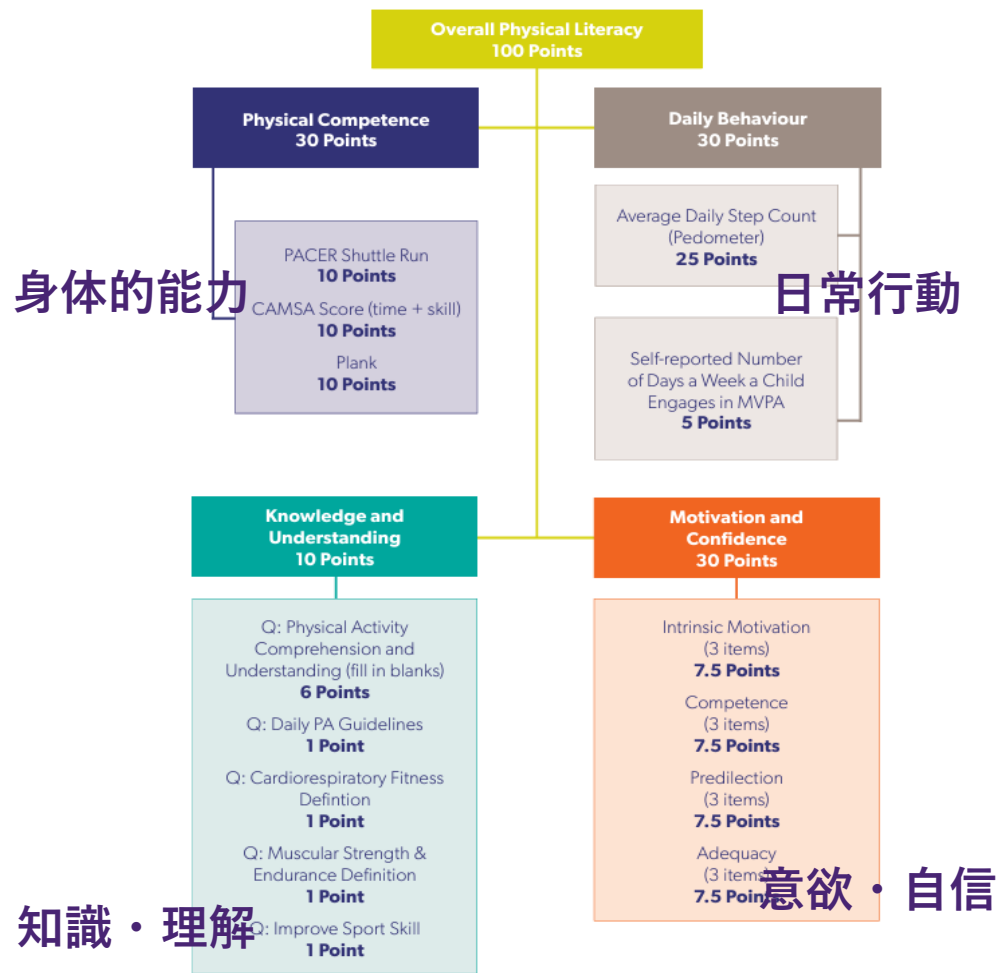
- 1) Physical literacy：諸外国の動向
- 2) 身体リテラシー：国内（NF）の動向
- 3) **Physical literacy**の測定評価
- 4) JSPOの研究プロジェクトの概要

Canadian Assessment of Physical Literacy: CAPL-2



8～12歳対象

Figure 2: Comprehensive Scoring System



- * CAMSA; Canadian Agility and Movement Skill Assessment
- * MVPA; Moderate-to-Vigorous Physical Activity
- * PACER; Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run

Physical Literacyの測定評価

Figure 1: The Core Domains of Physical Literacy



<知識と理解に関する質問>

Q1. あなたを含めて子どもたちは、身体活動（早歩きやランニングなど、心臓の鼓動や呼吸を速めるような活動）に毎日何分くらいかけるべきでしょうか？

【選択肢】 a) 20分, b) 30分, c) 60分（1時間）, d) 120分（2時間）⇒正解はc（1点）

10点満点で評価される。

<意欲と自信に関する質問>

質問ごとに2つの文を読み、自分により近いと

思う方の文を選んでから、それが自分にぴったり当てはまるか、あるいはまあまあ当てはまるか、のいずれかを選択する。表中の数値は選択した場合の評価得点を表している。

○自分に最も近いものは？

	自分にぴったり当てはまる	自分にまあまあ当てはまる	自分にまあまあ当てはまる	自分にぴったり当てはまる	
活動的な遊びが好きではない子がいます	0.6	1.2	1.8	2.5	活動的な遊びが大好きな子がいます
スポーツをすることが全然楽しくない子がいます	0.6	1.2	1.8	2.5	スポーツをして楽しい時間を過ごす子がいます
スポーツをすることが好きではない子がいます	0.6	1.2	1.8	2.5	スポーツをすることを心から楽しめる子がいます

好み（Predilection）の得点（最低1.8点～最高7.5点）

Physical Literacyの測定評価

Figure 1: The Core Domains of Physical Literacy



CAPL-2 CAMSA Agility Course Training Video
By Healthy Active Living and Obesity Research

<https://www.youtube.com/watch?v=sqGkFxoP3U>

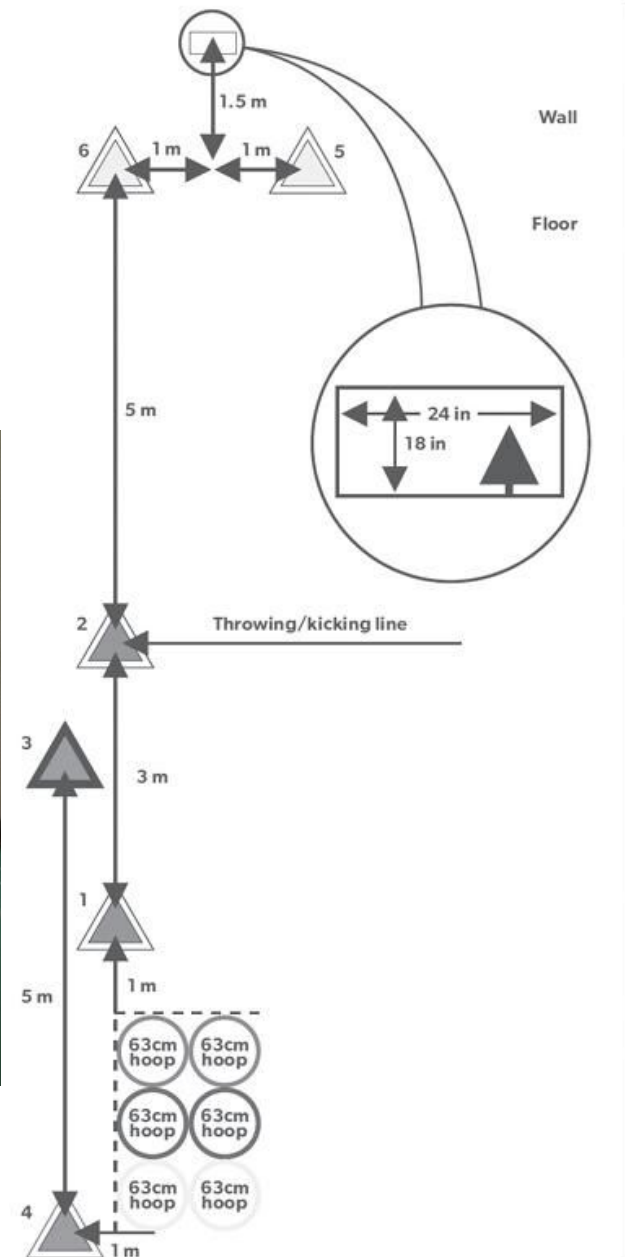


図3 CAMSAレイアウト

Physical Literacy

- 1) Physical literacy：諸外国の動向
- 2) 身体リテラシー：国内（NF）の動向
- 3) Physical literacyの測定評価
- 4) JSPOの研究プロジェクトの概要

Physical Literacy



テキスト



JP / EN



問合せ・FAQ

トップページ>スポーツ医・科学研究>フィジカルリテラシー

お知らせ

概要紹介

研究倫理

JSPPOサイエンスカフェ

スポーツ医・科学研究プロジェクト

熱中症を防ごう

アンチ・ドーピング

多様な性のあり方

スポーツと環境

フィジカルリテラシー

スポーツ医・科学研究

日本版フィジカルリテラシー評価尺度の開発・検証 および普及啓発に関する研究

生涯にわたる健康づくりにおける身体活動・運動・スポーツの重要性がますます高まっており、子どもから高齢者に至るまで、それらを促進(あるいは阻害)する要因をより深く理解することが重要です。この点に関して、近年、国際的に身体活動の促進要因の1つとして「フィジカルリテラシー」という概念が着目されています。フィジカルリテラシーの定義そのものに未だ曖昧な点もありますが、生涯を通じて身体活動を維持するための動機づけ、自信、身体的資質、知識および理解に関わることがらで、日本では第3期スポーツ基本計画に子ども・若者の日常的な運動習慣の確立と体力の向上に関する記述の中で、「生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力」を「いわゆるフィジカルリテラシー」というように表現されています。

そこで、本研究では、子どもから高齢者に至るまで幅広い世代を対象とした日本版フィジカルリテラシー（Physical literacy）に関する評価尺度の開発およびその妥当性・信頼性等に関する検証を行うとともに、フィジカルリテラシー（Physical literacy）の普及・啓発に向けた実践的な取り組みの基礎となる情報収集を行うことを目的とします。



フィジカルリテラシーとは



日本版フィジカルリテラシー評価尺度の開発



研究報告書

2020年度～2023年度

「身体リテラシー（Physical Literacy）評価尺度の開発」

2024年度～

「日本版フィジカルリテラシー評価尺度の開発・検証および普及啓発に関する研究」