

H27ライフスタイル調査による
運動習慣の観点からの**提言**

運動が好きな児童、運動が得意な生徒を育てよう
～ 望ましい運動習慣の確立を目指して ～



小・中・高の12年間を通して、運動やスポーツを継続する児童生徒を育てるために、運動習慣の確立のポイントを提案します。

1 様々な運動に取り組ませる工夫をしよう！…小学校

- ・体育学習では、各種の運動の基礎を培う時期となります。様々な運動を通して、運動に親しむ基礎を培うことができるようにしましょう。また、学習したことを家庭などで生かすことができるような工夫をしましょう。
- ・業前・業間運動への取組を工夫するなど、学校における運動の場を確保しましょう。
- ・特別活動(健康安全・体育的行事等)では、地域の実情、児童の実態等に応じて、シーズンスポーツも含めた様々な運動に取り組めるようにしましょう。

2 運動やスポーツに楽しく取り組ませる工夫をしよう！…中学校

- ・体育学習では、多くの領域の学習を経験する時期となります。領域の特性に触れさせながら、運動することの楽しさを味わうことができるようにしましょう。
- ・体育学習で学んだことを学校の教育活動全体や実生活で生かすことを考えさせましょう。
- ・一週間の運動時間では、全国平均と比較して、十分な運動時間が確保されています。特別活動(健康安全・体育的行事、部活動等)においては、運動と休息とのバランスを配慮しながら、安全かつ効果的な活動に心がけましょう。

3 継続できるスポーツを見付けさせる工夫をしよう！…高等学校

- ・体育学習では、選択制授業を効果的に活用する等、豊かなスポーツライフの実現のために、卒業後に継続できる運動やスポーツを見付けさせるための工夫をしましょう。
- ・学年が進むにつれて、運動時間が減少しています。学校や地域の実情に応じて、生徒の多様なスポーツ活動の機会を保証しましょう。
- ・登下校を徒歩または自転車通学にするなど、日常的な運動が大切です。日常生活において、主体的に運動に関わる資質や能力を育てましょう。



望ましい運動習慣の確立を目指して取り組んでいきましょう！