

H30児童生徒の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!運動が得意!」から「運動習慣の確立」へ
～豊かなスポーツライフの実現に向けて～



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。

【小学校】

運動やスポーツを日常生活の中に積極的に取り入れ、生活の重要な一部とすることにつながる指導を工夫しましょう!

- ・様々な運動(遊び)に進んで楽しく取り組むことができるようにしましょう。
- ・1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。業前・業間運動の取組を工夫するなど、学校における年間を通した運動の機会を確保しましょう。特別活動(健康安全・体育的行事等)では、地域の実態や児童の発達の段階等を考慮して、シーズンスポーツも含めた様々な運動に取り組むことができるようにしましょう。

【中学校】

学校の教育活動全体に運動やスポーツを積極的に取り入れ、実生活、実社会などで生かすことにつながる指導を工夫しましょう!

- ・各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことができるようにしましょう。
- ・1週間の運動時間では、全国平均と比較して約2倍の運動時間が確保されています。健康安全・体育的行事、部活動等では、地域の実態や生徒の発達の段階等を考慮して計画を立てるとともに、運動と休養のバランスに配慮した安全かつ効果的な活動を心がけましょう。

【高等学校】

運動の合理的、計画的な実践を通して、卒業後においても継続的なスポーツライフを営むことにつながる指導を工夫しましょう!

- ・各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことができるようにしましょう。
- ・1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。選択制授業の効果的な実施や「体づくり運動」の充実を図る等、日常的に運動やスポーツに親しむ必要性や重要性を学ぶことができるようにしましょう。



運動やスポーツを「する」ことで楽しさや喜びが得られることは、スポーツの価値の中核となっています。また、運動やスポーツには、「みる・支える・知る」といった多様な関わり方もあります。

日常生活の中で運動やスポーツに積極的に関わり、豊かなスポーツライフの実現を目指しましょう!