

H29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
～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 運動習慣の確立に向けて、様々な運動に取り組むことができるように工夫をしよう!・・・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。
- ・ 体育学習で学んだことを家庭などで生かすことができるようにしましょう。
- ・ 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むことができるようにしましょう。

2 運動習慣の確立に向けて、運動やスポーツに楽しく取り組むことができるように工夫をしよう!・・・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教育活動全体や実生活で生かすことができるようにしましょう。
- ・ 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)では、運動と休息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 運動習慣の確立に向けて、スポーツを継続できる工夫をしよう!・・・高等学校

- ・ 体育学習では、卒業後に運動やスポーツを継続できるようにする時期となります。選択制授業を効果的に行い、少なくとも一つの運動やスポーツの特性や魅力に深く触れる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、地域などの実社会で生かすことができるようにしましょう。
- ・ 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。「体づくり運動」の充実を図る等、豊かなスポーツライフの実現のために、社会生活においても、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。