

R3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・継続に向けて～



調査の結果から、1週間の総運動時間は、全ての校種で令和元年度よりも低下しています。本県児童生徒のもつ、運動やスポーツに対する高い意識を主体的で継続的な実践へとつなげるためには、発達段階や実態に応じた取組を進めることが重要です。ここでは、各校種ごとに、運動習慣の確立のためのポイントを提案します。

【小学校】

いろいろな運動（遊び）を身近な生活の中に積極的に取り入れ、運動やスポーツが生活の一部となることにつながる取組を進めよう！

- 例) ①いろいろな運動（遊び）を体験する場（授業）と、体験した運動（遊び）を日常的に楽しむ場（業間等）を連動させるなど、運動の機会を確保する。
- ②「〇〇タイム」や「〇〇週間」など、運動（遊び）が苦手でも楽しみながら自発的に取り組むことができる、「時間・空間・仲間」を意図的に設定したプログラム等を提供する。

【中学校】

運動やスポーツを学校の教育活動に積極的に取り入れ、その特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことにつながる取組を進めよう！

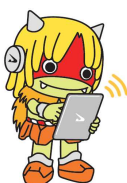
- 例) ①視覚化（ICTの活用等）や役割分担（多様な関わり方）などの工夫を図ることで、「分かる・できる」を実感し、仲間と協力する楽しさや喜びを味わうことができるようにする。
- ②生徒会や委員会活動等を活用し、生徒が中心となって健康安全・体育的行事等を企画・運営できるようにするなど、生徒の主体的な活動や地域との関わりを支援する。

【高等学校】

運動やスポーツの合理的・計画的な実践を通して、生涯にわたって運動やスポーツに多様な形で関わることにつながる取組を進めよう！

- 例) ①課題解決の過程を重視した「選択制授業」や「体づくり運動」の実践を通して、日常的に運動やスポーツに親しむことの必要性や、運動の効果を実感することができるようにする。
- ②様々な違いを超えて、みんなが参加し楽しめる授業や特別活動・部活動等の実践に加え、校外での交流やボランティア活動等への積極的な参加を支援する。

Webを活用し、豊かなスポーツライフの実現へ



☆ 自分の身体知っていますか？

スポーツ庁HP「室伏広治のセルフチェック」

☆ 動きのコツから指導のヒントまで、魅力的な情報が満載

日本スポーツ協会HP「アクティブチャイルドプログラム（ACP）」