

県が対策に乗りだした

この状況を打開すべく、県は子どもの体力アップを目標として、平成26年度から、**ぐんまの子どもの体力向上推進事業**を始めました。この事業が始まってから、体力優良証（体力テストの総合点がAの子どものもらえる証）を受けた子どもの割合が過去最高となるなど、成果が上がりに始めています。事業の一部をご紹介します。



● 全公立小中学校で「体力向上プラン」を作成
各学校で、子どもの体力をアップさせるための独自の年間計画を考えて、それに沿った取組を行っています。



● 体力向上指導者研修会を実施

全公立小中学校の体育主任を集めて、子どもの体力についての理解を深め、指導力を向上させるための研修会を行っています。

● 体力向上推進モデル校の指定

先進的な取組を行う県内七つの小中学校をモデル校として指定し、体育専科教員の配置や、地域のスポーツ指導者の派遣などの支援を行っています。

家庭も体力アップの大事な場

「時間がなかなかとれない」、「近くにスポーツの施設がない」…。そんな場合でも、ちょっとした心がけで、子どもの運動に対する意識を高めることができます。

★ **スポーツを話題にしたり、一緒に観戦したりしましょう。**

保護者のスポーツに対する関心が高い家庭の子は、体力テストの点数が高いという結果が出ています。

★ **買い物など、近場への移動は、子どもと一緒に徒歩や自転車で。**

日々の小さな運動の積み重ねが体力アップにつながります。



また、国のホームページでは、子どもの体力についての子ども向け・大人向けの情報が載っている他、数値を入力することで、体力テストの結果を知ることができます。ぜひご覧ください。

「子どもの体力向上ホームページ」で検索!

モデル校紹介

かな 藤岡市立 神流小学校

昨年度からモデル校に指定されている神流小学校では、どのような取組を行っているのでしょうか。

神流小の体力テスト評価
A、Bの子の割合
39% (H25)
→**61%** (H26)

★ スポーツ教室

マラソンや水泳の選手、大学の駅伝部員らが先生になります。魅力あふれる先輩方との出会いは、運動面以外でも子どもたちに大きな刺激をもたらします。

★ 学校保健委員会カード

スポーツ教室の感想を書いたり、親子で生活習慣の川柳を考えたりする際に使います。このカードが学校と家庭を行き来して、保護者の関心を高めています。

★ ランランタイム

「走る」は全ての体力の基礎。週3回、各自のペースで楽しく走っています。

★ 体育専科の先生

全学年の授業計画を立て、学校全体で歩調をそろえて授業を進めています。また、授業を担当と一緒に二人体制で行うことで、技能の指導が行き届くことに加え、服装や姿勢といった学習規律の指導もしっかりとできます。

★ スポーツテストの日

春と秋の二回。学校支援ボランティアの協力で、体力テストを実施しています。

ボランティアに励まされて、子どもたちもやる気満々です。

一流の水泳選手による指導



一流のマラソン選手による指導



体力測定の様子

先生たちの声

子どもたちが目を輝かせて、全力で取り組むようになりました。運動を「できるようになった」と実感している子どもが確実に増えてきています。

コラム2 生活習慣と食も大事!

私たちの体を作る普段の生活習慣や食生活も、体力に大きく関係しています。生活習慣や食生活の乱れは、体力の低下を招くだけでなく、高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病を引き起こすおそれもあります。

子どもも、生活習慣病と無縁ではありません。驚くべきことに、**肥満の子どもの割合は、25年前の2倍**に増えているのです。そして、群馬県では、全国平均と比べて、肥満の子どもの割合が高い傾向にあります。

これを踏まえ、県では医師や栄養士、大学教授、そして教育委員会事務局職員からなる「生活習慣病予防対策検討委員会」を、今年度立ち上げます。肥満を初めとした生活習慣病を予防する手立てを考えます。



生活習慣の乱れ大丈夫?

バランスのよい食事をとっていますか?

朝食をきちんととっていますか?

早寝早起きをして、必要な睡眠時間を確保していますか?

