

## 2 運動の日常化・習慣化

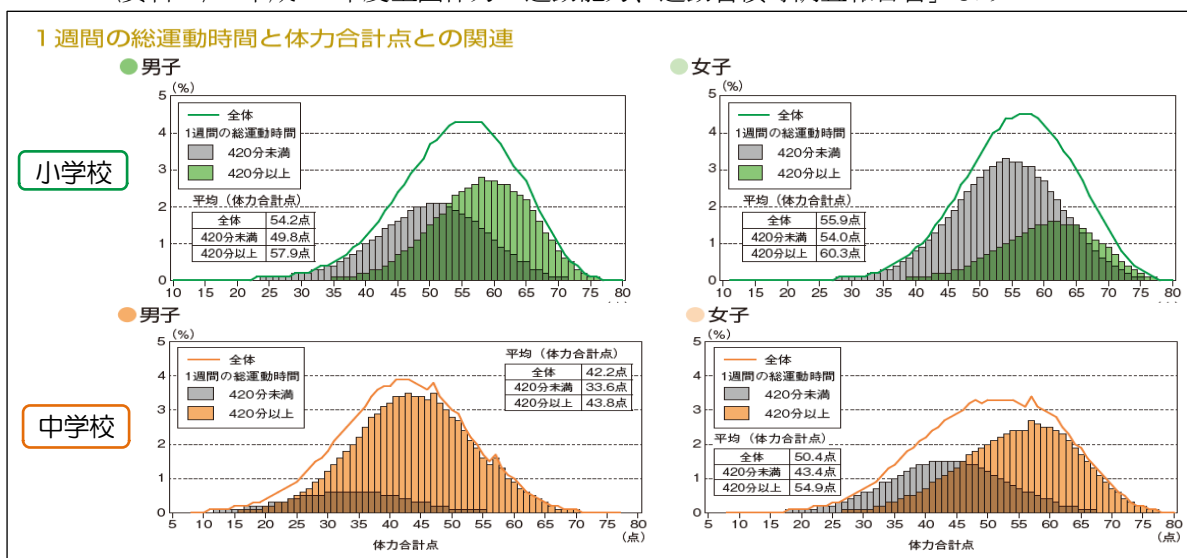
### (1) 運動の日常化・習慣化の必要性について

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（資料1参照）から分かるように、児童生徒の体力・運動能力と運動習慣は大きく関連しており、日常的な運動習慣のある児童生徒ほど、体力合計点が高いことが分かります。

そのことから、児童生徒の体力向上の取組の一つとして、児童生徒の運動の日常化・習慣化を目指した実践が多くの学校や地域で行われており、その有効性が示されています。（全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書でも、その好事例が紹介）

また、子どもの体力向上のための取組ハンドブック（平成24年3月：文部科学省）では、青少年期に育まれた運動の日常化・習慣化は、生涯にわたり大きく影響することや、その運動の日常化・習慣化に学校が与える影響は大きく、学校がそのきっかけづくりをすることが重要であると述べられています。

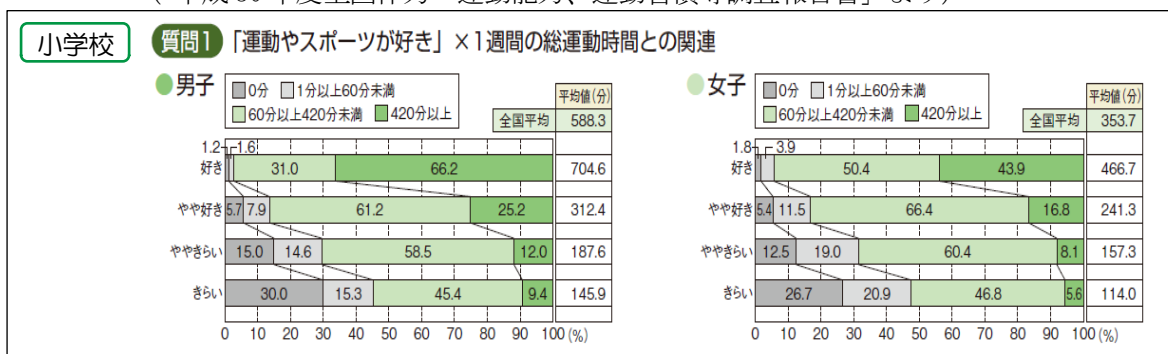
〈資料1〉「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より

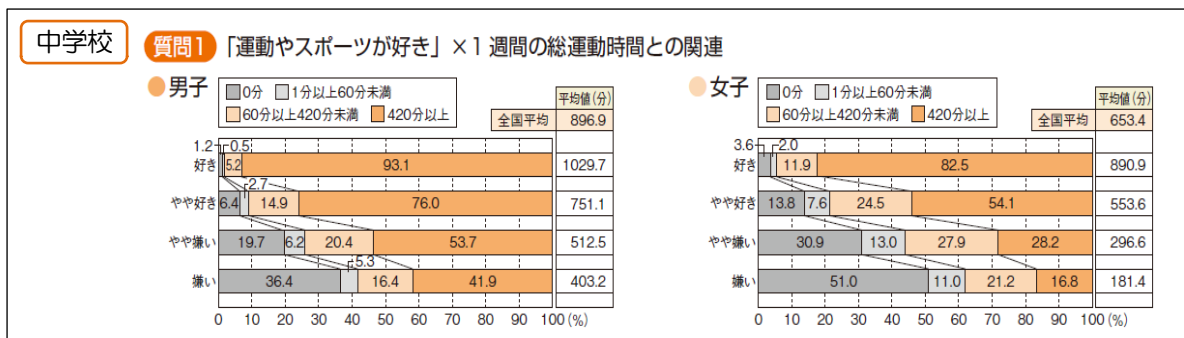


### (2) 運動に対する意識が運動の日常化・習慣化に与える影響

全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書の中で、児童生徒の運動に対する意識が、児童生徒の運動の日常化・習慣化に大きく影響することが分かります。（資料2参照）また、運動に対する肯定的な意識が運動の日常化・習慣化につながり、否定的な意識が運動の日常化・習慣化の妨げになっているだけでなく、小学校から中学校に上がるにつれて、その影響は大きくなっていることが分かります。

〈資料2〉「運動やスポーツをすることは好きか」の質問と1週間の総運動時間との関連（「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より）





### (3) 運動の日常化・習慣化に向けて

児童生徒の運動の日常化・習慣化に向けて児童生徒の「運動に対する肯定的な意識」への変容が重要なポイントと捉え、この意識の変容を目指した取組（運動するきっかけとなる体験）が大切であると考えています。具体的に述べると、「楽しい・嬉しい」等とすることができる体験や日常的に運動する経験を通して運動の大切さを実感することにより、児童生徒の「運動に対する肯定的な意識」への変容が図られると考えています。そして、こうした取組は、継続的に行うことが大切であると考えています。

#### ① 運動するきっかけづくりの計画 P について

計画で大切なことは、児童生徒の実態（体力・運動能力結果や運動の日常化に関する調査結果）をしっかりと把握する（R：リサーチ）ことです。児童生徒の実態から、何を、いつ、どこで、誰と、どのようにしなければならないのか、具体的な内容が分かり、計画が立てやすくなると思います。

#### ② 運動するきっかけづくりの体験の実施 D について

実施で大切なことは、前述したように、「楽しい」「嬉しい」等とすることができる運動の体験や日常的に運動する経験を通して、運動の大切さを実感させることです。そして、体育や保健体育の授業と体育的行事や日常生活を関連させていくことで、より効果的になると考えます。また、多くの関係者（保護者や学校職員、運動指導員など）が関わることで、さらに成果は高まることが期待されます。

#### ③ 児童生徒の意識や行動に関する変容の評価 C について

実施したことを必ず評価することが大切です。そのときに、実施した内容や方法が適切であったのかというだけでなく、実施したことによって、児童生徒の意識や行動はどのように変容したのかを評価することが必要であると考えます。

#### ④ 取組の見直し（計画～実施～評価）A について

前述したように、取組は継続的に行うことが大切で、取組の評価結果を基に、取組全体を見直し、修正及び改善しながら進めていくことによって、成果はより高まっていくと考えます。児童生徒が日常的に運動するためには、「時間・空間・仲間」に「手間」を加えた4つの間で考えたPDCAサイクルによる取組によって、児童生徒の運動の日常化・習慣化を図ることが大切であると考えています。

