

# 1 体力向上の基本的な考え方

## 体力のとらえ方

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、**「生きる力」の重要な要素である。**

(平成20年1月17日 中央教育審議会答申)

「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」より

子どもたちの体力の低下は、将来的に国民の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われる実態が危惧される。

運動をするための体力

健康に生活するための体力

体力テストの結果のみを上げるのが目的ではなく、**総合的に調和のとれた体力の育成を目指す！**

## 健やかな体の育成

### 【基本的考え方】

- 学校保健、学校給食、食育の充実により、現代的な健康課題等に対応し、子どもの心身の健康の保持増進を図る。さらに、子どもの安全・安心を確保するため、防災教育を含む学校の安全に関する教育を推進する。
- 子どもの体力の向上傾向が維持され、確実なものとなるよう、学校や地域における子どものスポーツ機会の充実を図る。

### 【現状と課題】

- 感染症やアレルギー疾患、メンタルヘルスなど児童生徒の現代的健康課が多様化・深刻化の傾向にあり、これらに適切に対応することが必要である。また、子どもたちの食生活の乱れによる健康への影響が問題となっており、望ましい生活習慣や食習慣を身に付けさせるため、子どもたちへの食に関する指導の充実が喫緊の課題となっている。
- 一方、子どもの体力は、おおむね低下傾向に歯止めが掛かってきているが、昭和 60 年頃と比較すると、基礎的運動能力は低い状況であり、また、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に認められていることから、運動習慣が身に付いていない子どもに対する支援の充実等が課題である。

### 【主な取組】

- 学校保健、学校給食、食育の充実
- 学校や地域における子どものスポーツの機会の充実
- 新学習指導要領の着実な実施とフォローアップ
- 学校における体験活動の充実 など

第2期教育振興基本計画について（答申）（中教審第163号）「平成25年4月25日」より