

体力向上の基本的な考え方

人間の発達・成長における体力の意義をふまえると、求められる体力は以下のように整理できます。

「体力」は人間活動の源であり、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。

「運動するための体力」・・・運動をするための基礎となる身体的能力

(調整力、瞬発力、持久力など)

「健康に生活するための体力」・・・体の健康を維持し、病気にならないようにする体力

教師一人一人が、このように体力をしっかりととらえ、児童・生徒の発達の段階に応じて、体力を自己の生活にとって意味のあるものと理解させるとともに、自ら体力を高めていくような資質や能力を育てることが求められます。

そのためには、小・中・高それぞれの校種で以下の点に留意しながら、体育・保健体育の授業や運動部活動だけに体力向上を任せるのではなく、家庭や地域と連携しながら学校教育活動全体で「運動の日常化・生活化」を図り、児童・生徒一人一人の体力を向上させていきましょう。

次代を担う子ども達に求められる体力

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【中教審答申 20.1.17】

子どもの体力向上のための総合的な方策について（中央教育審議会答申 14.9.30 より）

運動をするための体力

健康に生活するための体力

調和のとれた体力の向上を目指す