

新型コロナウイルス感染症に伴う 体力の保障について

- 1 コロナ禍以前の体力の保障について
- 2 休校中の体力向上について
- 3 学校再開後の体力向上について
- 4 今後の取組
- 5 保育・幼稚園課における取組
～身体を動かすことが好きな子を目指して～

コロナ禍以前の体力の保障について（男子の現状）

体力合計点		長野市	長野県	全国
総合集計		202.0	201.7	200.8
カテゴリー別	小5男子	54.1	54.1	53.6
	小5女子	55.4	55.8	55.6
	中2男子	43.2	42.3	41.6
	中2女子	49.3	49.5	50.0

分析結果

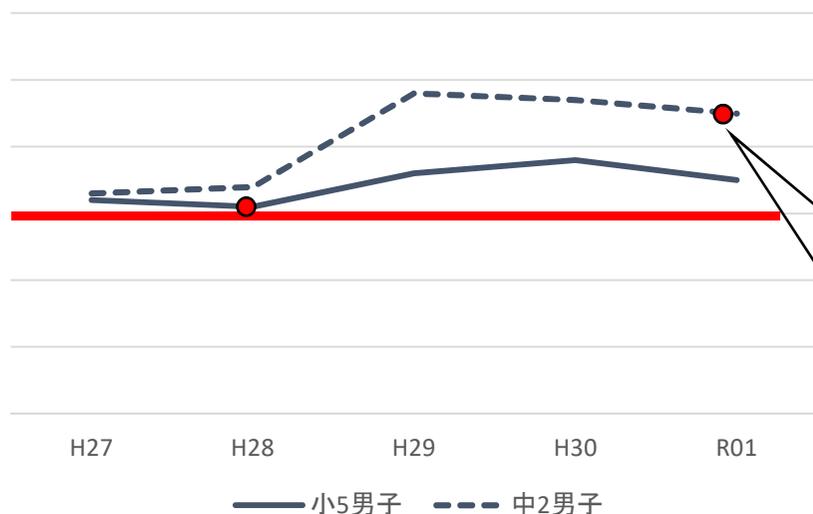
【体力合計点】

総合集計は、国・県平均を上回る。小5男子、中2男子は国・県平均以上である。

【同一集団の比較】

中2男子は小5の頃（H28）から向上し、小5～中2の3年間で全国を上回る体力の向上が認められた。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の平均値（令和元年）



体力合計点の平均値の年度別推移（全国平均を50として）

H28 (小5)	R01 (中2)
50.1	51.5

H28-R01 同一集団の比較
（全国平均を50として）

コロナ禍以前の体力の保障について（女子の現状）

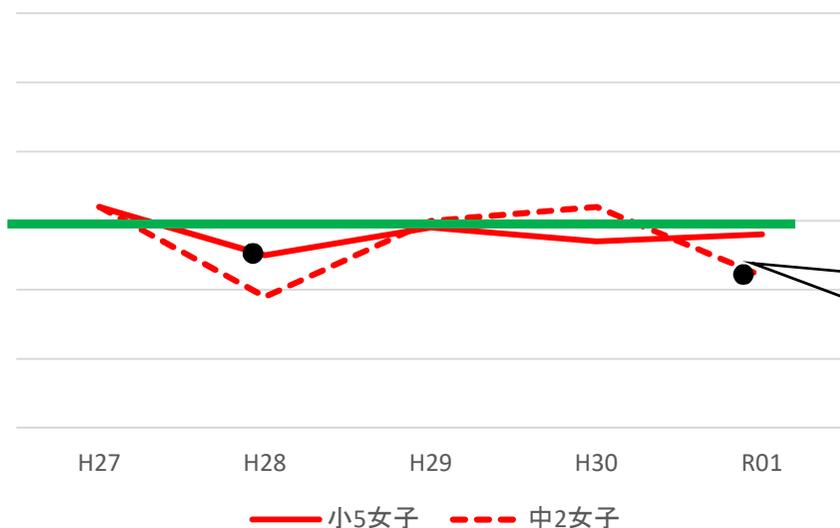
体力合計点		長野市	長野県	全国
総合集計		202.0	201.7	200.8
カテゴリー別	小5男子	54.1	54.1	53.6
	小5女子	55.4	55.8	55.6
	中2男子	43.2	42.3	41.6
	中2女子	49.3	49.5	50.0

分析結果

【体力合計点】
小5女子、中2女子は全国平均をやや下回る。

【同一集団の比較】
中2女子は小5の頃（H28）からやや減少

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の平均値（令和元年）



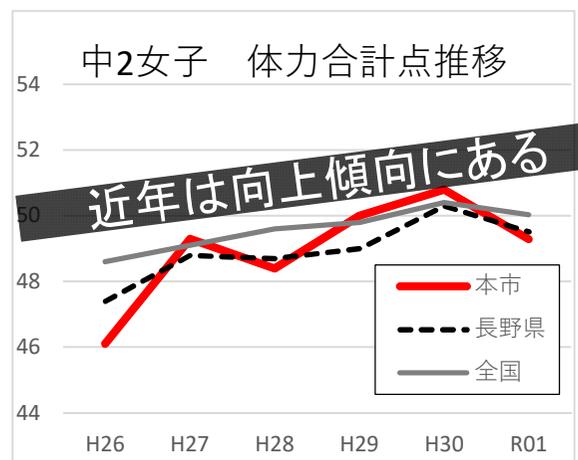
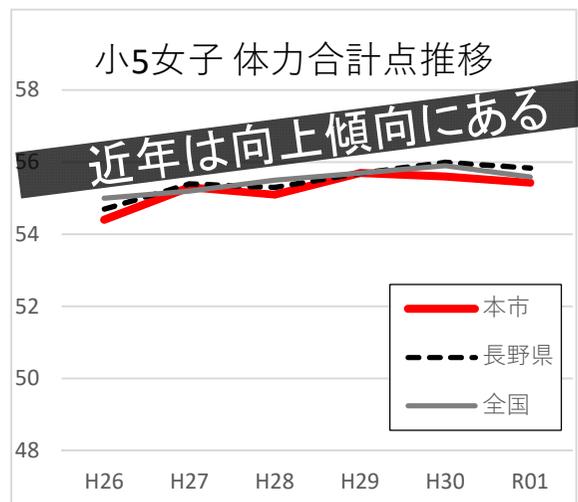
H28 (小5)	R01 (中2)
49.6	49.3

H28-R01 同一集団の比較
(全国平均を50として)

体力合計点の平均値の年度別推移(全国平均を50として)

コロナ禍以前の体力の保障について

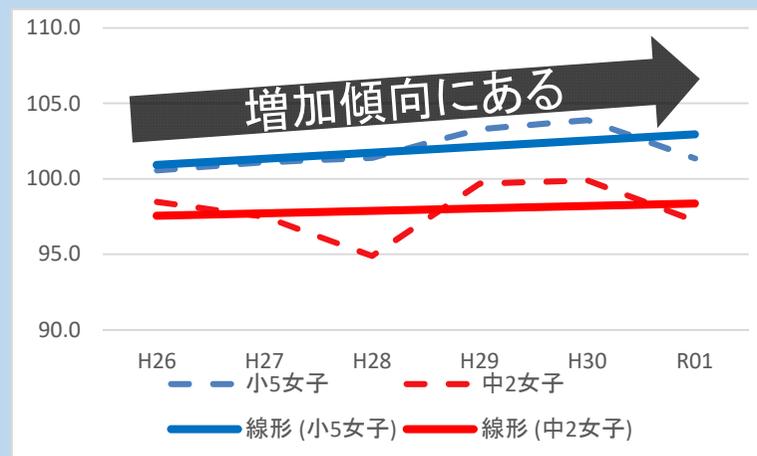
女子については課題はあるものの…



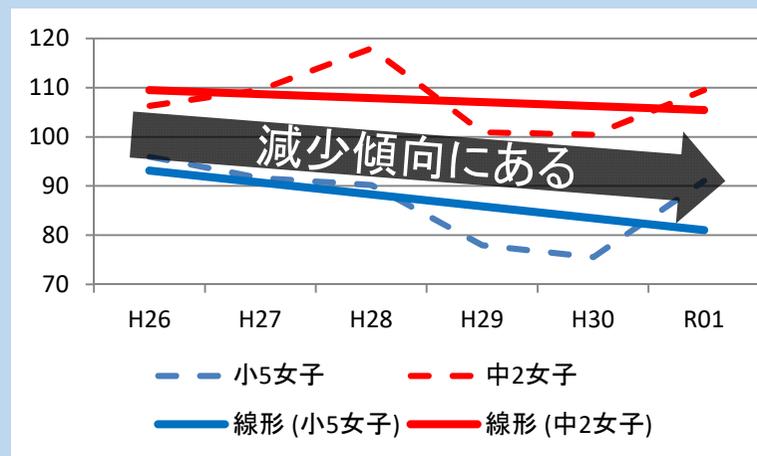
【体力合計点】

近年は向上傾向にある。

運動が「好き」「やや好き」の割合 経年変化



運動が「嫌い」「やや嫌い」の割合 経年変化



「幼児期から夢中になって遊び、身体を動かすことが好きな子どもたちを育てる」
体力向上、運動習慣の形成に向けた事業の成果



しなのきわくわく運動遊び（柳沢プログラム普及事業）



子どもへの事後アンケートでは96%が「楽しかった」と回答。保護者からも「教えていただいた運動遊びを家庭でも行いたい」と好評であった。

【継続】 今年度も、感染症対策を施し、参加人数を制限して4会場で実施予定



長野市版 運動サーキット事業



古牧小学校

高学年が低学年を補助して一緒にスラックラインで遊ぶ



スラックライン検定を実施して、意欲付けを図った。



緑ヶ丘小学校

校地内の運動環境をPTAと共に整備した。

「週3日以上、外で遊びますか？」

	4月 設置前	11月
男子	71.5%	88.7%
女子	44.4%	81.4%

【継続】モデル校4校、普及推進校8校で実施
クライミングウォール設置研究校2校を指定

休校中の体力向上について

【体育分野からのアプローチ例】

◇ 休校中の課題として運動(なわとび等)を実施

	□NHK Eテレ「ふしぎエンドレス」の動画が見られる人は「①ふしぎを見つけるには？」を見る。	
体育 く	□なわとび(いろいろなわざにちょうせんしてなわとびカードに色をぬってきろくする)	□なわとび(いろいろなわざにちょうせんしてなわとびカードに色をぬってきろくする)
	□ストレッチ(立ったままこしをまげ、ひざをのばして床にゆび先がつく)	□ストレッチ(立ったままこしをまげ、ひざをのばして床に手のひらがつく)
	□ふとんの上で前回り・後ろ回り(ワークシート)	□ふとんの上で前回り・後ろ回り(ワークシート)
	□NHK Eテレ「体育ノ介」番組動画が見られる人は、なわとび・前回り・後ろ回りを見てみる。	
進 め	□ワークシート①まい	□ワークシート①まい
	◎「あいさつ名人」	◎「やめられない」

◇ 「運動取組カード」を配付



発達段階に応じた運動と強度・回数を例示

◇ 児童会 企画「家からつながろう なべっこ集会」(鍋屋田小学校)



みんなと「つながりたい」という願いのもと、練習してきた「パプリカ」を同じ時間に踊った

学校再開後の体力向上について ①

9

【問題の所在】 学校再開後に見られた子どもたちの様子から気をつけたい点

表情が暗い／姿勢が悪い／すぐ「疲れた」と言う

よく転ぶ／ケガ、骨折が多い(5月～8月でケガ29件のうち骨折17件)

◇3密を避けながら、運動機会を確保するにはどうするか？



「心のリフレッシュ校外活動事業」

～ 心のケア × つながり × 体力向上 ～



飯綱高原 小天狗の森アスレチック



走り回る2・3年生



地附山では 中学生も

「水泳学習スタートプログラム事業」

～ 心のケア × つながり × 泳力向上 ～



インストラクターの専門的な指導のもと、水の心地よさ、水の怖さを友だちと経験(1年生)

学校再開後の体力向上について ②

10

【各校における体育授業の工夫例】

「しっぽ取りゲーム」



密を避けるため、しっぽの長さを伸ばす工夫をした。(三本柳小学校)

健康体力向上 授業



体幹トレーニングを通して、骨折やケガに強く、姿勢のよい体づくりを目指した。(長野中学校)

「ダンスレッスン」



中条小、松代小、松ヶ丘小

ダンスの専門講師による体育授業。笑顔で積極的に体を動かし、オリジナルのポーズを考えるなど、身体表現の楽しさを味わった。

「ヨガ 体験」



豊野東小学校

ヨガの専門講師による体ほぐしの運動。体を動かすことの爽快感を味わうことに加え、心の落ち着きを取り戻す児童の姿があった。

【問題の所在】 学校行事の見直しが求められる中で、「運動会」の実施をどうするか？
◇運動会に向けた練習は貴重な体力向上の機会



実施に向けた各校の工夫例



保護者に練習を公開



城山小学校

大玉送りなどの種目をカット。運動会本番の参観人数も制限した。参観できない保護者のために、運動会前の週を「参観ウィーク」として、子どもたちが精一杯練習に取り組む姿を学年ごと公開した。

新「組体操」



南部小学校

例年実施している「組体操」を形を変えて実施した。集団で組む技ではなく、ひとりひとりの技を生かした発表に変更。本番では、練習の成果を存分に発揮した。

児童が職員会で提案



鍋屋田小学校

運動会実施のための感染対策を児童が自ら職員会に提案した。学校行事を自分たち自身で企画・運営するという主体的な姿は、自学自習を推進してきたひとつの成果である。

今後の取組

運動機会の確保を推進している学校の取組を周知

12

改善策

日課に体力作りを組み込む



西条小

日課を変更し、2時間目終了後に、全校で体力作りを実施している。



豊野西小

登下校中にも運動遊びができる環境を整えている。

改善策

運動サーキットの環境を整備する



城山小 中庭サーキットでの運動遊び

新設のクライミングウォールを中心に、ステップ用フープや平均台を設置し、「中庭サーキット」が完成。休み時間には低学年児童を中心に運動遊びを楽しんでいる。



大豆島小 アスレチック

PTAが中心となってアスレチック環境を整備。今後は、休み時間を中心に運動遊びを実施する予定。

中学生女子への直接的なアプローチ策が弱い…

改善策

「ダンスレッスン」や「健康体力向上授業」等を広げていく



「ダンスレッスン」の拡大



「健康体力向上授業」の拡大

身体を動かすことが好きな子を目指して

保育・幼稚園課



くまあるき

穴くぐり



くまあるき



1 本橋わたろう

1 歳児保育室で
牛乳パックで作成した 1 本橋
高さ 7 c m



2 歳児遊戯室で
平均台 高さ 3 0 c m



鉄棒でポーズ

豚の丸焼き



すずめのポーズから前回り降りへ



隙間時間を楽しく

部屋まで「けんけん」で戻ろう 水道に行く途中に「ケンパ」



保育士の研修



楽しく継続

竹馬



短縄跳び

