

# 1 体力づくりの推進

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関わっており、「生きる力」の重要な要素である。

## 体育科、保健体育科の授業充実

- ◇心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識できるようにする。
- ◇「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。
  - ・運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けることができるようにする。
  - ・各種の運動を適切に行うことにより、その結果として体力の向上を図ることができるようにする。
  - ・自己の体力や体の状態に応じた高め方を理解するとともに、学習したことを家庭などで生かすことができるようにする。(小学校)
  - ・自己の体力の状況を捉えて、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。(中学校)

## 体力づくり活動の推進

- ◇教育活動全体や実生活を通して、体育活動が計画的・継続的に実践される指導計画を工夫し、発達の段階を踏まえて基礎的な体力の向上を図る。
  - ・「体力向上プラン」については、「新体力テストの数値」、「運動に対する意識や運動習慣形成」の2点から目標設定し、各校の実態に応じた取組を推進する。
  - ・「讃岐っ子パワーみんなでチャレンジ」事業及び「あそびンピック」事業等の取組を推進する。
  - ・「さぬきっ子チャレンジカード」の活用等、運動習慣の二極化の改善に向けた取組の充実を図る。

## 家庭や地域との連携

- ◇家庭や地域と連携して、児童生徒が主体的に体育やスポーツ活動に取り組むことができるようにする。
  - ・休日の運動部活動についての地域移行を推進する。(中学校)
  - ・家庭と連携して主体的に運動やスポーツに取り組むことができるようにする。

### ■「体力合計点」の推移 (全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

