

かがやけ信州っ子体力アップ事業

長野県教育委員会スポーツ課

目標

「体力向上への意識を醸成し、学校・家庭・地域が連携して子どもが自発的に運動量を増やす環境整備を行い、体力の向上を図る」

1 すべての学校で実施いただきたい事業

(1) 「体力向上プラン2011」1校1運動事業

既存の体力向上への取組や学校内組織、及びスポーツ課事業を活用した1校1運動

- ・ すべての学校で、体力向上プランを全職員で共有し、1校1運動を実施！
- ・ すべての学校で、体力テストの実施による体力実態の把握！

2 学校で活用いただきたい、スポーツ課が各校をサポートする事業

各事業の詳細については、その都度配布される実施要項をご参照ください。

(1) 体力テスト集計システム

体力テストの結果を県教委に送付することで、全国平均、県平均と比較した学校別データ、個人用経年データ、市町村教委別データなどがフィードバックされるシステム

(3) 子どもの体力向上支援事業

体力向上プログラムを収録したDVDを県下の全市町村教委、全小学校へ配布

(5) 出前体力づくりゼミナール

小学校教員を対象とした、学校単位での講習会
1時間程度の校内の職員研修会などでの活用が可能

(7) ながのスポーツスタジアム

小・中学生がクラスごとにいろいろな運動種目に挑戦し、県の専用ホームページ上で記録を競い合うスポーツスタジアム

(2) 体力向上対策促進協働事業

学校(協力校)・市町村教委・県教委が協働して行う体力向上対策

(4) キッズ運動遊びどこでもゼミナール (低学年対象)

保護者、地域の指導者、教員を対象とした「運動遊び」の方法や「体づくり運動」の指導法についての講習会

(6) 学校体育実技協力者派遣事業

小・中・高等学校の体育授業に専門的な技術、指導力を備えた外部指導者を派遣



3 健康からのアプローチ(保健厚生課の事業)

(1) 健康相談支援体制整備事業

(2) 専門医派遣事業

(3) 学校における食育の推進



4 地域との連携からのアプローチ(文化財・生涯学習課の事業)

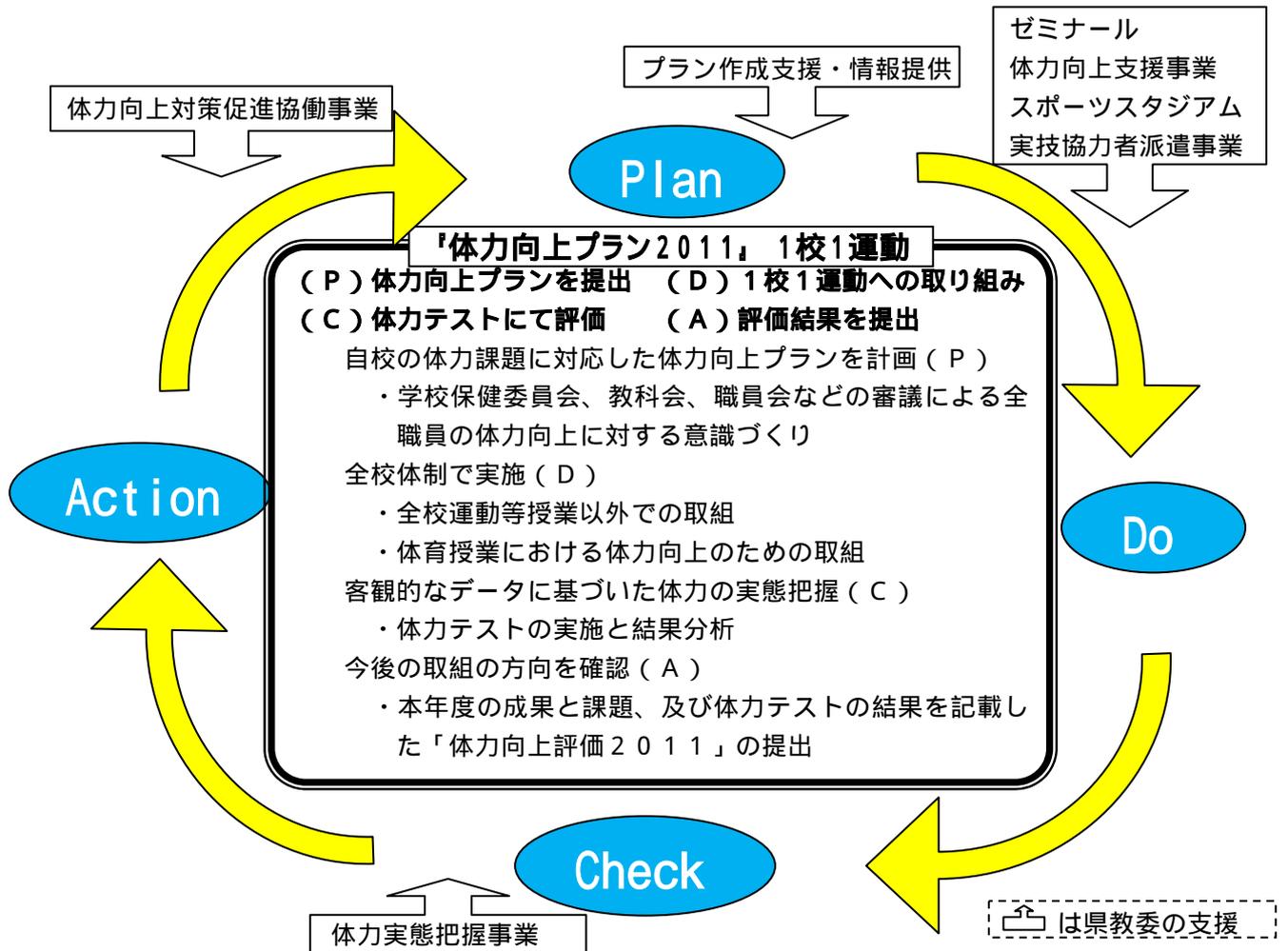
地域で支える学校サポート事業

「かがやけ信州っ子 体力アップ事業」の具体的な方策の内容

1 「体力向上プラン2011」1校1運動事業

既存の体力向上への取組や学校内組織、及びスポーツ課事業を活用した1校1運動

- ・ すべての学校で、体力向上プランを全職員で共有し、1校1運動を実施！
- ・ すべての学校で、体力テストの実施による体力実態の把握！



(1) 「体力向上プラン2011」1校1運動事業の概要

各校における体力向上に向けた既存の取組を活用したり既存の組織を機能させたりするとともに、スポーツ課の実施する体力アップ事業を有効に活用して体力向上策に取組む。教科会、学校保健委員会、職員会議などで審議し、一つの運動の実施について全職員で共通理解し、全校で実施する取組を明らかにする。(「体力向上プラン2011」1校1運動)

- * 体力向上プランを体育主任が作成して提出するのみで、全校で共有されていないこともあったので、**全校での実施可能な取組をプランに位置づけ共通理解する。**

体力テストを実施し、自校の児童・生徒の体力実態を把握する。

- * すべての学年で、すべての種目を実施することが難しい場合は、**できる学年、できる種目からの実施でよい。**(例えば、入学した小学校1年生の実施が困難な場合は2年生からの実施でもよい。)

体力テスト結果の分析、本年度の成果や課題を「体力向上評価2011」にまとめる。

- * これまでの「体力向上プラン」の様式を、「プラン」と「評価」に分けて提出する。**記載内容はこれまでの様式と変更なし。**

(2) 「1校1運動」について

全校で実施することが可能な運動を決めだす。学校規模により、全校児童・生徒が同時にできないこともあるので、共通内容の取組であればよい。

これまで各校で実施している体力向上への取組でよい。

児童会活動や生徒会活動を機能させたり、スポーツ課の事業を活用したりする。

1校1運動の例

休み時間の外遊びの奨励

休み時間に遊ぶ前に必ず校庭を2周走る。(縄跳び走りなら1周、体育館なら3周など)
朝、登校したら必ず「雲梯」を行う。

休み時間に全校運動の充実(長野県1周マラソンなど)

学有林(山)の有効活用(自然の中の遊び場づくり)

授業形態の工夫(交換授業、小中連携) 体育授業での体力づくり

運動遊び・スポーツのできる時間の確保(「清掃時間運動」等)

子どもが運動遊びをしたくなるような運動遊びコースの設置(P T Aや地域との連携)

児童会活動、生徒会活動の活性化(休み時間クラスマッチなど)

P T A活動(親子スポーツレクなど)

学校行事の活用(長距離を歩く遠足の復活、新体力テストの行事化)

総合運動部、ダンス部、駅伝部などの創設

地域の特色あるスポーツを校技として体力づくりに活用(スキー、スケート、相撲など)

休み時間や全校運動、文化祭などを活用して「ながのスポーツスタジアム」へ参加

など

「清掃時間運動」とは(「清掃時間運動」についての質問が多く出されたので説明します)

大規模校で清掃分担区に人数が余っている場合は、半数の児童・生徒が清掃を行い、半数の児童・生徒が運動を実施します。また、小規模校では一週間のうちに清掃をしない日を一日設けて、全校またはクラスごとに運動を実施する取組です。

実践例1)清掃と運動を一週間交代で行い、清掃をしない生徒が体育館に集まり、生徒会活動として音楽を流して清掃時間中エアロビクスダンスを行い、体力向上に効果を上げている。

実践例2)毎週水曜日を清掃なしの日とし、クラスごとに運動を実施して体力面やクラス内の人間関係をよくしている。(木曜日の朝清掃は通常通り)

(3) 小学校における体力テストの実施例

朝の活動の時間を利用して、一日一種目ずつを兄弟学年(1-6年、2-5年、3-4年)で計測し合って実施。

全校職員で、計測種目を分担し、児童がそれぞれの測定場所をローテーションしていく方法で、半日で実施。

保護者のボランティア参加を募り、計測者として協力してもらい短時間で実施。

(4) 学校及び市町村教育委員会に実施・協力をいただきたいことのポイント

《学校》

体力向上プランを職員会で審議し、全職員で共有して1校1運動に取組む。
自校の体力実態を把握するために、体力テストを実施する。また、そのための時間を、特別活動の時間(学校行事の健康安全・体育的行事)あるいは、体育・保健体育の授業時数の一部として計画的に確保する。

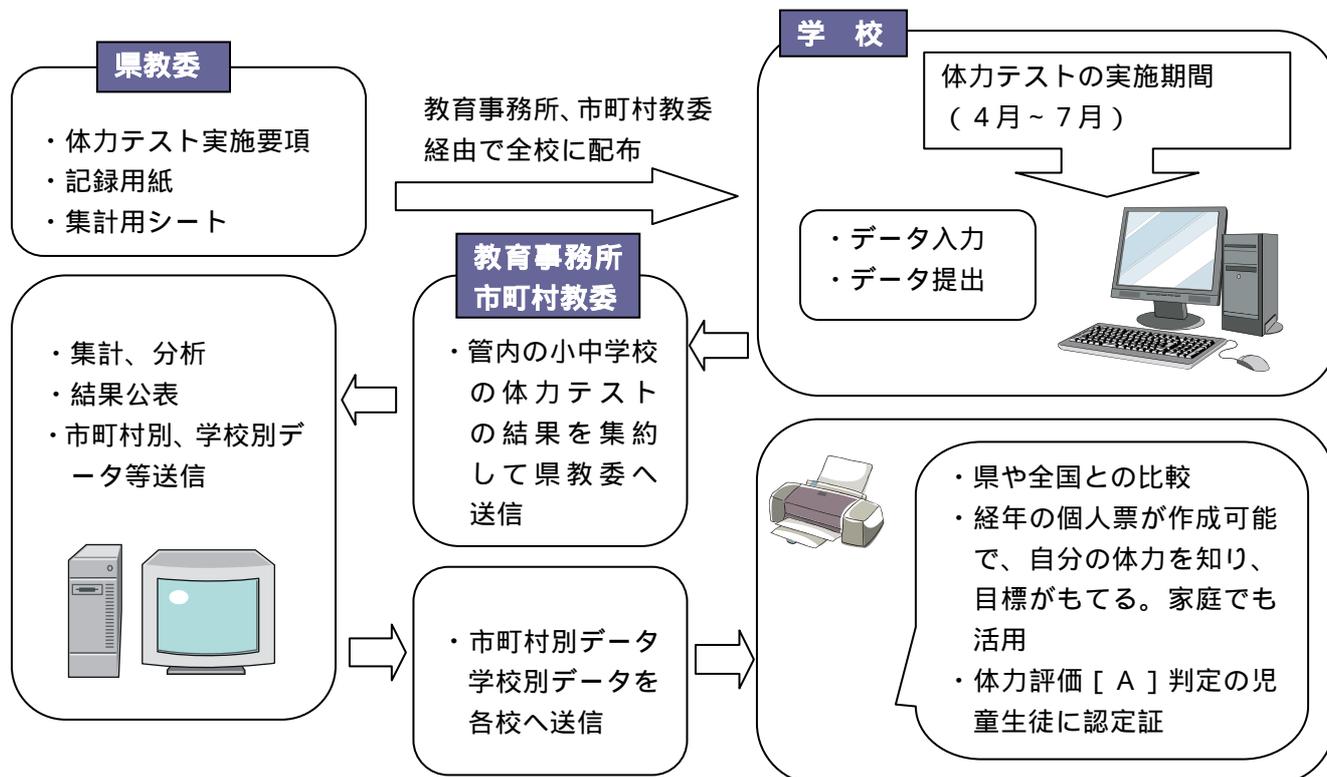
《市町村教育委員会》

体力向上プランや体力テストの結果を集約し、教育事務所を經由してスポーツ課に提出するとともに、設置管理する学校の取組や体力実態を把握する。
体力テストの測定用具が整備されていない学校に対して、段階的に整備ができるような財政的支援を行う。

2 学校をサポートするスポーツ課の体力アップ事業（各校で活用を！）
各事業の詳細については、今後配布予定の事業案内（実施要項など）を参照

（1）体力テスト集計システム

体力テストの結果を県教委に送付することで、全国平均、県平均と比較した学校別データ、個人用経年データなどが学校に無料でフィードバックされるシステム



長野県版体力テスト集計システムの概要

県教委より、実施要項、記録用紙、集計用シートを配信する。

学校は、集計用紙（エクセル使用）に児童・生徒の個々の体力テストの結果を入力し、市町村教育委員会、教育事務所を経由して、県教委スポーツ課に送信する。

県教委より、以下のデータを返信する。（無料）

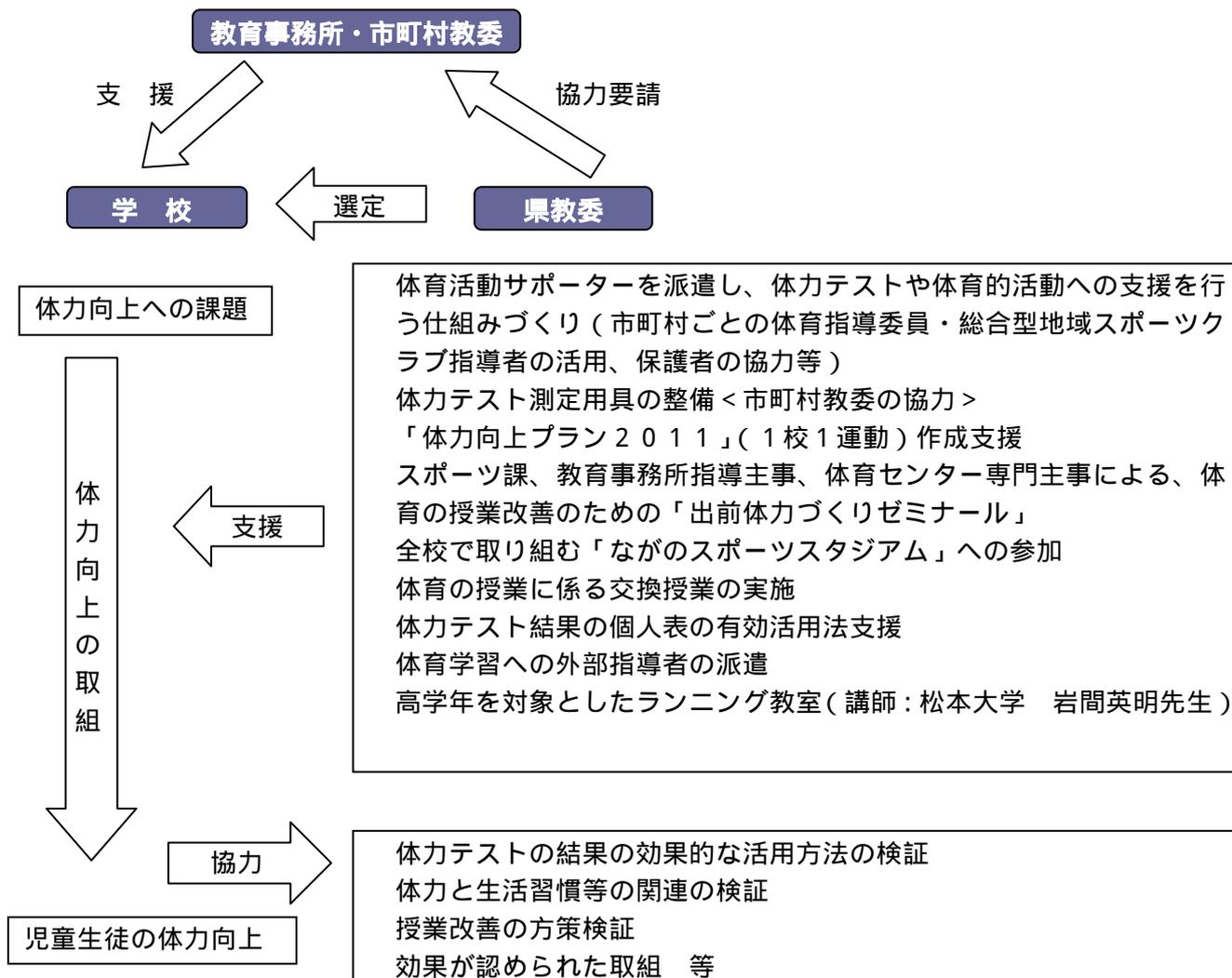
- ・ 県平均、全国平均と比較した各校の平均データと傾向の分析
- ・ 小学校は6年間、中学校、高等学校は3年間の経年個人票
- ・ 市町村教委別データ（自市町村のみで、他市町村のデータは配信しません。）
- ・ 申請のあった学校には、認定証を配信します。

市町村教育委員会は、管内小中学校のデータを県教委へメール送信したり、県教委からのデータを各校に配信したりする。

高等学校のデータは、直接県教委へ提出（メール送信）する。

(2) 体力向上対策促進協働事業

学校(協力校)・市町村教委・県教委の協働して行う体力向上対策



体力向上対策促進協働事業の概要

自校の児童生徒の体力に問題意識をもち、体力向上に積極的に取組もうとしている学校が、市町村教委、県教委と協働して体力向上対策に取組み、体力向上PDCAサイクルを確立する。

問題意識とは・・・

- ・体力テストを実施しておらず、体力向上プランに客観的なデータが活用されていない
- ・体力低下及び運動離れが課題となっている
- ・全校運動等、授業以外で継続的な取組が行われていない
- ・部活動を充実させ体力向上を図りたい など

各教育事務所3校(小学校2校、中学校1校)、県内15校の協力校を選定。

効果が認められる取組を普及啓発し、全県の学校の体力向上プランを充実に反映させる。

市町村教育委員会のかかわり

管内学校への実施要項及び希望調査の配布
 希望校のとりまとめと希望調査結果の提出
 協力校の体力向上策への実施支援

(3) 子どもの体力向上支援事業

体力向上プログラムを収録したDVDを県下の全市町村教委、全小学校へ配布

DVDの配布

大学教授、小学校教諭、体育担当指導主事・専門主事などで組織する体力向上支援委員会が作成した体力向上プログラムを収録したDVDを県下の全市町村教委、全小学校へ配布する。

- ・ 小学校低学年用DVD：平成22年4月、配布済み
- ・ 小学校中・高学年用DVD：平成23年4月、配布予定

(4) キッズ運動遊びどこでもゼミナール(低学年対象)

保護者、地域の指導者、教員を対象とした「運動遊び」の方法や「体づくり運動」の指導法についての講習会

地域の指導者、保護者を対象にした講習会 県下8地区で開催予定

- ・ 講師：松本短期大学 柳澤秋孝教授、信州大学 渡辺敏明准教授
- ・ 対象：保護者、地域の指導者(指導委員、保育士、教員など)、低学年児童

講師による低学年児童への指導を見たり一緒に体験したりして、運動遊びの方法について地域の指導者や保護者が講習を受ける運動遊び教室(どこでもゼミナール)を開催する。

県教委で作成した小学校低学年プログラムの内容や、それぞれの講師のオリジナル運動遊びを紹介し、運動遊びの重要性や家庭で子どもとできる運動遊びを啓発していく。

市町村教育委員会へ開催要項を送り、市町村教育委員会が開催希望を提出する。

教員を対象にした郡市単位、支会単位での講習会 県下8地区で開催予定

- ・ 講師：スポーツ課指導主事・体育センター専門主事
- ・ 対象：郡市単位、支会単位での教職員

県下16郡市の校長会において開催要項を配布いただき、郡市単位、支会単位で、主に小学校の教職員を対象に開催。スポーツ課指導主事・体育センター専門主事が出かけ、県教委で作成した小学校低学年運動プログラムをもとにした指導法や新学習指導要領に基づいた「体づくり運動」の指導法について紹介する講習会を開催する。

(5) 出前体力づくりゼミナール(全学年対象)

小学校教員を対象とした、学校単位での講習会<県下25校程度で開催予定> 1時間程度の校内の職員研修会などでの活用が可能

小学校教員を対象とした学校単位での講習会 毎年県下25校で開催予定

- ・ 対象：小学校教員
- ・ 講師：スポーツ課指導主事、教育事務所指導主事、体育センター専門主事

体育の授業改善のために、要請に応じて、指導主事、専門主事が学校へ出向いて、小学校低学年・中学年・高学年の運動プログラムをもとにした指導法や新学習指導要領に基づいた「体づくり運動」の指導法について紹介する講習会を開催する。

申し込みは各教育事務所生涯学習課へ。

(6) 学校体育実技協力者派遣事業

体育・保健体育科の授業で実施する種目における公立小・中・高校への指導者の派遣

指導者派遣について

小学校への派遣（小学校60校に、各10時間派遣）

小学校では体育が専門ではない先生も体育の指導を行うため、専門的な指導ができる外部講師のニーズは高い。特に水泳指導は安全面、技術指導共に専門的な知識が必要となるため、小学校は水泳の外部指導者を派遣

中・高等学校への派遣（中学校、高等学校それぞれ8校に、各10時間派遣）

中・高等学校の「ダンス」の授業に講師派遣（中・高等学校10校に、各10時間派遣）

(7) ながのスポーツスタジアム

県内の小・中学生がクラスごとにいろいろな運動種目にチャレンジし、県の専用ホームページ上で記録を競い合うスポーツスタジアム

記録の申請について

実施した運動種目の記録を県教委スポーツ課に申請することにより、専用ホームページに掲載・更新される。

記録の申請方法は、ファックスまたはメールにて県教委スポーツ課へ送る。クラスごとの申請でも、学校全クラス分をまとめた申請でもどちらでもよい。

実施種目（次の6種目から選択）

ボールパスラリー1

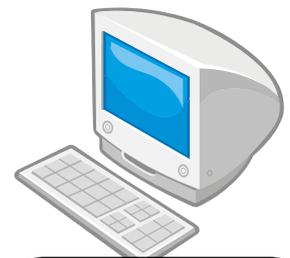
クラスで8の字ジャンプ

クラスで馬とび

ボールパスラリー2

クラスで連続ジャンプ

一人でジャンプ



成績上位校の表彰

認定証交付

参加学校・学級すべて（ホームページからダウンロード）

優秀賞表彰

種目ごと・学期ごと、及び年間の上位1位～6位、及び申請回数の上位を表彰。校長先生より、式典（終了式など）で賞状を授与していただく。

専用HP

・記録を申請すると1週間ごとに種目別順位の公表を行う。

「スポスタフェスティバル」

県民スポーツフェスティバルのランチタイムイベントに「クラスで8の字ジャンプ」の1学期の優秀校が参加フェスティバル参加者の前で取り組みを発表

順位が上がった、もう少しで1位だ

すごく早く跳んでる

クラスでまとまっている姿がいいね！

わたしたちもチャレンジしてみたい

期待される効果

ホームページ上でのランキングにより、児童生徒のチャレンジ意欲、記録達成感が増大
運動遊びの習慣化及び児童生徒の体力の向上

3 健康からのアプローチ（保健厚生課の事業）

（1）健康相談支援体制整備事業

目的

精神科医等の専門医の電話相談等を通じて養護教諭が行う健康相談に対する医学的なサポート体制の充実に図り、児童・生徒の健康増進に資する。

概要

養護教諭が行う児童生徒に対する健康相談活動の中で、医学的な助言・支援が必要な場合、メール、電話、FAX等の手段により、専門の医師から直接指導・助言を得る。

（2）専門医派遣事業（子どもの健康を守る地域専門家総合連携事業）

目的

子どもの健康課題を抱える学校に専門医を派遣し、保護者・児童生徒・教職員等に対する啓発、個別の保健相談等を行うとともに、地域保健機関等と連携を図り、児童生徒の現代的な健康課題を学校・地域全体で解決する機会を提供する。

概要

学校医・学校歯科医では対応が難しい分野の専門医により、直接児童生徒に対する相談会を行ったり、教職員や保護者に対して児童生徒の心身の健康に関する理解を深めたりする研修会を行う。

（3）学校における食育の推進

目的

家庭や地域とも連携しつつ学校における食育を推進することで、健康・体力の維持、増進を図る。

概要

各学校における「食に関する指導の全体計画」策定を促進し、学校教育活動全体で食育の推進に取り組む体制を整備するとともに、食育推進に関する研修会や実践事例の紹介等を行って、その取組を支援する。

4 地域との連携からのアプローチ（文化財・生涯学習課の事業）

地域で支える学校サポート事業

目的

地域の実情に応じた、学校・家庭・地域の連携協力体制づくりのための取組を支援し、地域の教育力の向上を図る。

概要

地域に、コーディネーターを中心とした地域住民等からなる支援者（学校支援ボランティア）による学校支援体制づくりを支援する。

事業の詳細は、保健厚生課、文化財・生涯学習課から出される事業案内（実施要項など）を参照。