

とやま元気っ子育成推進事業

# とやま元気っ子育成ハンドブック



富山県教育委員会

## はじめに

この度『とやま元気っ子育成ハンドブック』を発刊いたしました。

昭和60年ごろをピークに、全国的に児童生徒の体力の低下傾向が続いています。この傾向は本県も同様であり、その原因として、学校での運動や体育・スポーツ活動をはじめ、子どもたちを取り巻く生活環境の変化が考えられています。

そのような中、幼稚園や学校は、子どもたちが生涯にわたって運動やスポーツに親しむための基礎を培う大切な役割を担っており、今や学校だけでなく、家庭や地域の方々と一緒になって、子どもたちが思い切り運動できる環境をより一層整えていくことが求められています。

この「ハンドブック」には、各幼稚園や学校が「元気っ子育成計画」を作成するための方向や視点を示しました。本冊子を参考に、各幼稚園や学校で、子どもや幼稚園・学校、地域等の実態に応じた特色ある活動が展開され、運動好きでたくましい心と体をもった子どもたちが育成されることを期待しています。

富山県教育委員会  
スポーツ課長 横嶋 信生

### 本書の活用にあたって

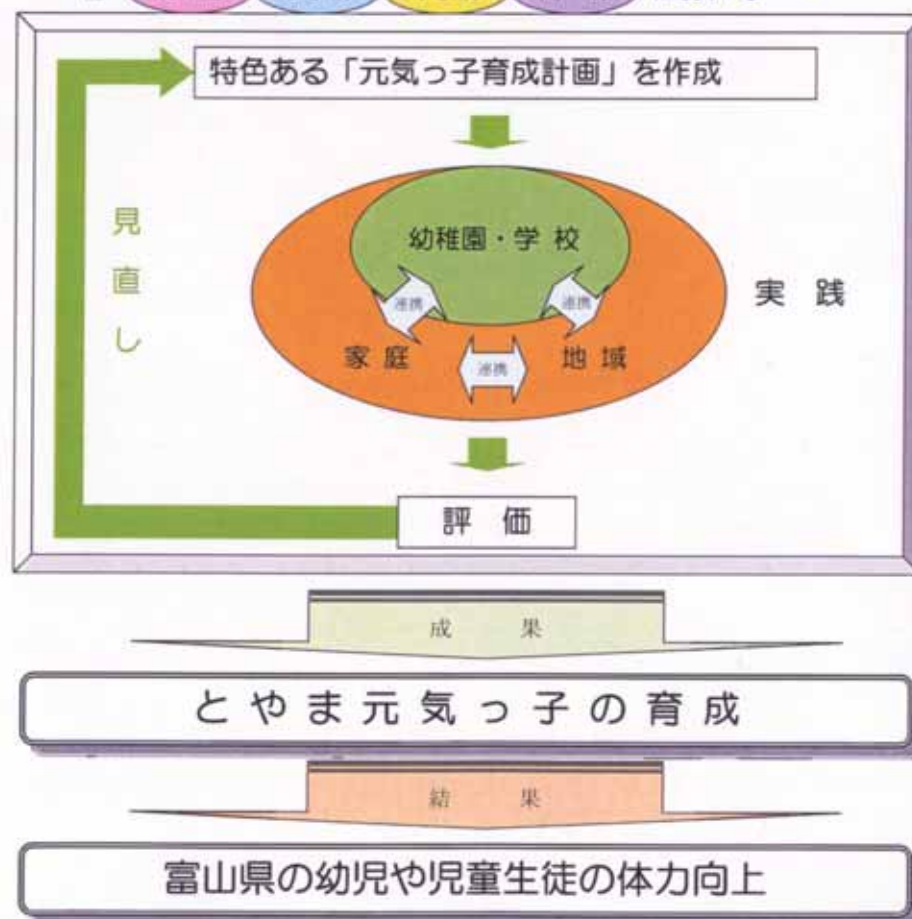
- ・ 「元気っ子育成計画」とは、運動好きでたくましい心と体をもった子どもを育成するために、幼稚園や学校が行う運動や体育・スポーツに関する内容をまとめた年間計画です。
- ・ 本冊子を参考に、毎年、各幼稚園や学校は「元気っ子育成計画」(A4判)を作成し、県教育委員会へ提出してください。
- ・ 「元気っ子育成計画」は、各幼稚園や学校の教育計画をもとに作成し、その中の指標は「とやま型学校評価システム」の重点課題や学校の評価計画と内容を一致させてください。
- ・ この事業は、「体力・運動能力調査」の調査項目の数値の向上を直接の目標としません。各幼稚園や学校の「元気っ子育成計画」が着実に実践された結果、子どもたちの体力の向上が図られるものと考えます。

## 目指す「とやま元気っ子」

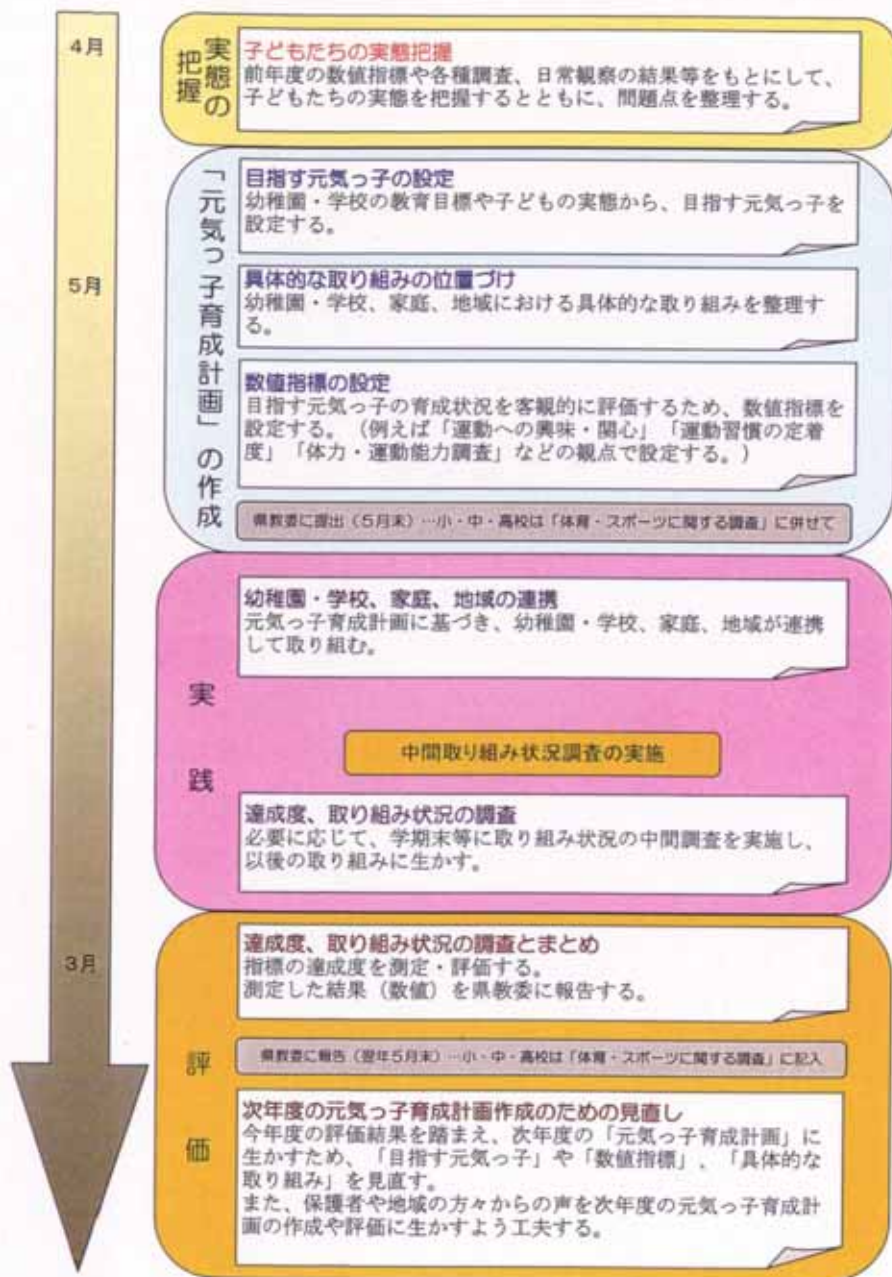
幼稚園	運動遊びが大好きな幼児
小学校	運動が大好きな児童
中学校	進んでスポーツに取り組む生徒
高校	得意なスポーツをもつ生徒

## 「とやま元気っ子」育成のイメージ

各 幼稚園 小学校 中学校 高校 において・・・



各幼稚園・学校における「元気っ子育成計画」作成から評価までの流れ



Q & A

Q1 「元気っ子育成計画」に、どんなことを書けばいいの？

A 各幼稚園や学校の教育計画等をもとに①幼稚園や学校の教育目標 ②子どもの実態 ③目指す元気っ子 ④幼稚園や学校の取り組み ⑤家庭(PTA)の取り組み ⑥地域の取り組み ⑦数値指標の7つの項目で構成します。各幼稚園や学校の特色に応じて、必要な項目を追加します。

Q2 誰が「元気っ子育成計画」を作るの？

A 各幼稚園や学校において、PTAや地域の方々とも相談のうえ体育主任等が作成し、全教職員で共通理解を図ります。

Q3 幼稚園や学校は何をすればいいの？

A 「元気っ子育成計画」に基づいて、保育や授業、休み時間、行事や集会、運動部活動など幼稚園や学校の教育活動全体を通して、運動好きな子どもたちを育てます。また、家庭(PTA)や地域に、連携のための働きかけも行います。

Q4 家庭へは、どんな働きかけをすればいいの？

A 学校から配布するたよりや懇談会などを通して、子どもの体力や運動に関する状況や発達段階に応じた運動例などの情報を提供し、家庭と協力しながら子どもの運動への意欲づけ、習慣化を図ります。また、PTA活動の中に、運動好きな子どもを育てるための行事や講演会の開催、広報誌の作成等を盛り込み、運動やスポーツの機会を増やしたり、啓発に努めたりします。

Q5 地域へは、どんな働きかけをすればいいの？

A 地域の方々に、子どもたちの運動や体育・スポーツに関する情報を提供するほか、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブ、競技団体など地域のスポーツ団体と連携し、子どもたちのスポーツ活動の充実に努めます。また、児童クラブや公民館などが行う体育的な行事に協力したり、思い切り運動できる環境を整えたりします。

Q6 他校の「元気っ子育成計画」を参考にできるの？

A 県教育委員会は、提出いただいた各幼稚園や学校の「元気っ子育成計画」を冊子にまとめ、各市町村教育委員会や各教育事務所に配布します。他の幼稚園や学校の計画を参考にしたい場合は、そちらへ問い合わせてください。

# 幼稚園

## 家庭の取り組み例

- 1 家族のふれあい
  - ・親子で運動遊び (家の中で・公園で・自然の中で)
  - ・徒歩通園
  - ・「アイダアイダ (テレビ体操)」の活用
- 2 PTA活動
  - ・ヘルスアップ教室
  - ・親子レクリエーション
  - ・親子ふれあいスポーツ
  - ・懇談会
  - ・教養講座
  - ・PTA広報
  - ・親子料理教室
- 3 生活習慣の改善
  - ・生活実態調査
  - ・「けんこうづくりノート」の活用
  - ・早ね・早起き・朝ごはん等の習慣化
  - ・調和のとれた食事
  - ・適切な運動
  - ・親子で料理づくり



## 指標例

- 1 運動遊びへの興味・関心
  - ・運動遊びが好きな幼児の割合
  - ・晴れた日に喜んで外遊びをする幼児の割合
- 2 運動習慣の定着度
  - ・毎日30分以上運動遊びをする幼児の割合
  - ・週3日以上運動遊びをする幼児の割合
- 3 幼児運動能力テスト
  - ・前年度の25m走の園平均値を上回る幼児の割合
  - ・園独自の項目・目標値を上回る幼児の割合

## 平成〇〇年度〇〇幼稚園元気っ子育成計画

幼稚園教育目標 「こころ豊かに た くましく生きる 幼児の育成」  
 ○ 明るく元気な子ども ○ 心のやさしい子ども ○ 進んで考える子ども

本園幼児の現状  
 ○遊びを知らない子の増大  
 ○静的な遊びを好む傾向  
 ○生活習慣の乱れ

本園の目指す元気っ子  
 ○ 進んで戸外に出て、体を動かして遊ぶ子  
 ○ 友達と一緒に運動遊びを楽しむ子  
 ○ 健康な生活リズムが身についている子

家庭	幼稚園	地域
1 親子で運動遊び ・「アイダアイダ」の活用 2 PTA活動 ・ヘルスアップ教室(6月) ・親子レクリエーション(8月) ・教養講座 (体力向上を目的・10月) ・親子料理教室(11月) 3 生活リズム改善 ・規則正しい生活リズムの習慣化 ・食生活の見直し ・親子で料理づくり	1 体力の実態把握 ・幼児運動能力テスト 2 運動遊びの充実 ・時間、場所の確保 ・遊具、環境構成の工夫 (かけっこ・鬼ごっこ・ボール遊び・伝承遊び・巧技台などを使った縄跳び など) 3 体育的行事 ・園外保育(毎月1回) ・風まつり(5月) ・運動会(10月) 4 生活・給食指導の充実 ・園における生活指導の工夫 ・栄養士とのT・I指導	1 地域行事への参加 ・地域めぐりウォーキング(5月) ・住民運動会(8月) ・チャレンジランキング(9月) ・元旦マラソン(1月) 2 交流活動への参加 ・夏休みラジオ体操(夏休み) ・小学校の運動会(9月) ・三世代交流スポーツ大会(11月) 3 地域スポーツ団体との連携 ・総合型地域スポーツクラブ ・ジュニアスポーツクラブ

啓発活動、家庭・地域との連携	
1 幼児の現状認識・・・「けんこうづくりノート」の活用	・地域との連携
2 広報活動・・・園だより・保健だよりの発行 地域行事・スポーツクラブの	案内情報発信

### 数値指標

晴れた日に、外遊びをする園児の割合 80%

### 達成度

9%

## 幼稚園の取り組み例

- 1 体力・生活習慣の実態把握
  - ・幼児運動能力テスト
  - ・基本的な生活習慣チェックリスト
- 2 運動遊びが楽しめる環境構成
  - ・動くことを楽しむ…鬼ごっこ・伝承遊び・ダンス 体操・身体表現(動物ごっこ)等
  - ・走ることを楽しむ…かけっこ・リレー・ゲーム等
  - ・遊具を使った遊び…ボール遊び・縄跳び・固定遊具や巧技台を使ったごっこ遊び 一輪車・フラフープ・マット等
  - ・季節を楽しむ遊び…プール遊び、雪遊び等
- 3 体育的行事
  - ・園外保育(散歩・町探検など)
  - ・運動会
  - ・園独自の運動的集会(相撲大会など)
- 4 健康な生活習慣の形成
  - ・生活指導(生活習慣の見直し・徒歩通園の推進)
  - ・食育の取り組み(栄養士や外部講師の活用)
  - ・園だより、学級だより、保健だより、給食だより



## 地域の取り組み例

- 1 地域の行事
  - ・スポーツフェスティバル
  - ・住民運動会
  - ・地域めぐりウォーキング
  - ・元旦マラソン
  - ・スノーフェスティバル
- 2 異世代との交流
  - ・夏休みラジオ体操
  - ・児童館ふれあい広場
  - ・小、中、高校の運動会
  - ・三世代交流スポーツ大会
- 3 スポーツ団体との連携
  - ・総合型地域スポーツクラブ
  - ・ジュニアスポーツクラブ
  - ・親子スポーツクラブ



# 小学校

## 家庭の取り組み例

- 1 家族のふれあい
  - ・親子で運動  
(家の中で・公園で・自然の中で)
  - ・「アイーダアイダ (テレビ体操)」
- 2 PTA活動
  - ・保健体育委員会
  - ・生活実態調査
  - ・講演会、懇談会
  - ・救命講習会
  - ・親子ふれあい活動
  - ・親子運動メニュー
  - ・親子料理教室
- 3 生活習慣の改善
  - ・「健康づくりノート」の活用
  - ・徒歩通学
  - ・規則正しい生活リズム
  - ・調和のとれた食事

## 指標例

- 1 運動への興味・関心
  - ・運動が好きな児童の割合
  - ・昼休みに体育館や運動場で遊ぶ児童の割合
- 2 運動習慣の定着度
  - ・1日30分以上運動する児童の割合
  - ・週3日以上運動する児童の割合
  - ・「みんなでチャレンジ 3015」の達成率
- 3 体力・運動能力調査
  - ・学校独自の項目・目標値を上回る児童の割合
  - ・総合評価D・E群に属する児童の割合



## 平成〇〇年度〇〇小学校 元気っ子育成計画

学校教育目標 「心豊かにたくましく生きる子」

- 助け合う子ども
- 学び続ける子ども
- 自分をきたえる子ども

本校児童の実態

- 外遊びの減少
- 走力の低下
- 運動を楽しむ意欲の低下

本校の目指す元気っ子

- 運動の楽しさを味わい、進んで運動に親しむ子
- 目当てに向かって、繰り返し運動に取り組む子
- 仲間とともに仲よく運動する子

### ＜学 校＞

- 1 体力の実態把握
  - ・新体力テストの実施及び結果の分析と課題把握 (6月)
- 2 体育の授業の充実
  - ・進んで運動に取り組むための学習過程の工夫
  - ・運動の基礎・基本が身に付き、学習の伸びが実感できる指導方法の工夫
- 3 業間運動の充実や外遊びの日常化の推進
  - ・業間運動「ランランタイム」の実施 (晴天:ジョギング、雨天:なわとび)
  - ・朝の活動や休み時間における外遊びの奨励 (体育委員会の活動)
- 4 体力づくりノートを活用した運動の日常化の推進
  - ・「みんなでチャレンジ 3015」「なわとびがんばりカード」
- 5 体育的行事の充実
  - ・運動会 (5月)・水泳記録会 (8月)・校外ウォーキング (10月)・なわとび集会 (2月)
- 6 保健・食に関する指導の充実
  - ・養護教諭との連携による体力向上を意識した保健指導の実施 (望ましい生活習慣の定着)
  - ・栄養教諭や学校栄養職員との連携による食に関する指導の実施 (偏食のない食習慣の定着)
- 7 学校保健委員会の活動の充実
  - ・学校医との連携による、体力・健康をテーマとした「すこやかトーク」の実施
- 8 学校だよりを通じての広報
  - ・スポーツ大会の結果報告



### ＜家庭との連携＞

- 1 育友会保健体育委員会の活動の充実
  - ・学年別親子ふれあい活動の実施
  - ・学年懇談会テーマ「遊びと体力について」
- 2 生活習慣の改善
  - ・各種調査結果による児童の現状認識
  - ・朝食摂取の習慣化、バランスのとれた食事
- 3 運動やスポーツの場づくり
  - ・夏休みのプール開放
  - ・親子マラソン教室、学年スポーツ祭り

### ＜地域との連携＞

- 1 児童クラブ活動の実施運営協力
  - ・相撲大会、卓球大会、なわとび大会
- 2 地域スポーツ団体との連携
  - ・スポーツ少年団
  - ・スポーツクラブ
  - ・総合型地域スポーツクラブ
- 3 安全な遊び場の提供と環境整備
  - ・学校安全パトロール隊
  - ・子ども110番の家

### ＜数値指標＞

「みんなでチャレンジ 3015」の達成率 80%

評価

### ＜達成度＞

%

## 学校の取り組み例

- 1 体力の実態把握
  - ・新体力テスト
  - ・学校独自の継続調査
- 2 体育の授業の充実
  - ・発達段階に応じた運動の実践
  - ・学習過程や指導方法の工夫
- 3 業前・業間運動の充実
  - ・ジョギング、なわとび、伝承遊び
  - ・縦割り班の活動
- 4 体力づくりノート等の活用
  - ・「みんなでチャレンジ 3015」
  - ・「健康づくりノート」
  - ・学校独自のがんばり表
- 5 体育的行事の充実
  - ・運動会や運動集会
- 6 総合的な学習の時間の取り組み
  - ・小学生に適した運動
  - ・体を使った伝承遊び
- 7 保健・食に関する指導
  - ・養護教諭との連携による保健指導
  - ・栄養教諭や学校栄養職員との連携による食に関する指導
- 8 啓発活動
  - ・学級活動
  - ・学校保健委員会
  - ・学校だより、学級だより
  - ・保健だより、給食だより

## 地域の取り組み例

- 1 地域活動の充実
  - ・児童クラブ
  - ・公民館
  - ・放課後子ども教室
- 2 スポーツ団体との連携
  - ・スポーツ少年団
  - ・スポーツクラブ
  - ・総合型地域スポーツクラブ
- 3 安心して遊べる環境づくり
  - ・学校安全パトロール隊
  - ・子ども110番の家



# 高等学校

## 家庭の取り組み例

- PTA活動との連携
  - 広報誌の作成
  - PTA事業との連携
- 生活習慣の改善
  - 健康3原則（食事・運動・休養睡眠）の徹底

## 指標例

- 運動・スポーツへの興味・関心
  - 授業1時間あたりの見学者の人数
  - 得意なスポーツがあると答える生徒の割合
  - 卒業後も運動やスポーツを続けたいと答える生徒の割合
- 運動習慣の定着度
  - 1日30分以上運動する生徒の割合
  - 補強運動の合計回数
- 体力・運動能力調査
  - 新体力テストの学校平均値の3ポイント向上（県平均との差、現在4ポイント）
  - 上体起こし運動の学校平均値の1ポイント向上
- 体力に関係する生活習慣
  - 毎日朝食をとる生徒の割合
  - 偏食をせず、栄養バランスのとれた食生活を心がけている生徒の割合



## 平成〇〇年度〇〇高校 元気っ子育成計画

学校教育目標 高い知性 豊かな情操 強い身体  
 学校教育方針 健康・体力を自ら向上させる 生活態度を育成する

### 本校生徒の体育・スポーツに関する実態

- 体格的には、身長が県平均より低く、体重がやや低い。特に上体起こしの数値が低い。
- 運動部活動加入率が県平均より低く、高校卒業後もスポーツを實踐してゆきたいと答える生徒が28%と、運動・スポーツへの興味・関心が低い。

### 本校の目指す元気っ子

- 健康やスポーツ・体力について関心が高い生徒
- 生涯にわたって運動やスポーツを實踐していることができる生徒
- 得意なスポーツをもつ生徒

### 学 校

- 保健体育の授業
  - ・毎時間の準備運動後に体づくり運動としての効果的な実施
  - ・各運動種目の基礎的な技術や知識の習得と、選別の授業等の効果的な実施による、生涯スポーツにつながる資質の向上
  - ・自らのスポーツ実践だけでなく、観る・支えるなどのスポーツへの多様な関わり方の習得
- 運動部活動
  - ・運動部活動顧問会議での体幹系補強運動の紹介
  - ・合同練習会による体力向上への取り組みと、効果的なトレーニング方法の習得
- 体育大会
  - ・遊走種目に体幹系の体づくり運動を導入
- HR活動・保健活動
  - ・学年だより、保健だよりにより新体力テストの結果、生徒の体力の現状、課題等を掲載
  - ・スポーツ実践と健康の維持増進に関する特集記事の掲載
- 施設設備
  - ・体育館などに新体力テスト結果、生徒の体力の現状、課題等を掲示
  - ・体幹系補強用器具の購入・活用

### 家庭との連携

- 広報誌への掲載
  - ・新体力テストの結果、考察、課題等
  - ・生涯スポーツへの取り組みを啓発する記事
- 生活習慣の改善
  - ・朝食を食べて登校

### 地域との連携

- 学校外部スポーツ団体、指導者との連携
  - ・競技団体との合同練習会
  - ・スポーツエキスパート
- 地域スポーツ行事の紹介
  - ・マラソン大会

### 数値指標

3年次に、卒業後もスポーツを続けたいと答える生徒の割合 40%  
 （現在 28.44%、県平均値 30.15%）



### 達成度

%



## 学校の取り組み例

- 保健体育の授業の充実
  - ・学習過程の工夫
  - ・体づくり運動の充実
  - ・生徒の体力の実態把握
  - ・教師の指導力向上のための研修
- 運動部活動の充実
  - ・運動部活動顧問会議での情報伝達
  - ・合同トレーニング内容の検討
  - ・保護者の部活動参観の実施
- 体育的行事の充実
  - ・体育大会種目の工夫
  - ・球技大会種目の工夫
  - ・マラソン大会の実施
- HR活動・保健活動等の充実
  - ・学校保健委員会の活用
  - ・学年だより、保健だよりの活用
- 施設設備の充実
  - ・施設の整備
  - ・備品の充実

## 地域の取り組み例

- スポーツ団体、指導者との連携
  - ・競技団体との合同練習会
  - ・スポーツエキスパート
  - ・総合型地域スポーツクラブ
  - ・スポーツクラブ指導者
- 地域スポーツ行事の紹介
  - ・マラソン大会
  - ・チャレンジデー

# とやま元気っ子育成プログラム

	幼稚園	小学校			中学校	高校
目指す元気っ子	運動遊びが大好きな幼児	運動が大好きな児童			進んでスポーツに取り組む生徒	得意なスポーツをもつ生徒
発達段階に応じた運動	一つ一つの基本的な動作(走る・跳ぶ・投げる・投げる・投げるなど)	基本的な動作の組み合わせ(いろいろな運動遊び)	リズム感ある動き	巧みな動き 美しい動き	持続的な運動	大きな負荷での持続的な運動
仲間との関わり	一人遊び・仲間遊び	集団遊び・運動			チームスポーツ・個人スポーツ	
家庭や地域での活動	親子の運動遊び	児童クラブ			スポーツ少年団・スポーツクラブ	
		公民館活動				
地域のスポーツ指導者		スポーツ少年団・スポーツクラブの指導員			スポーツエキスパート・スノーコーチ	
		競技団体				
幼稚園や学校の特色を生かした活動		立地条件を生かした活動			学校規模に応じた活動	
		地域の伝承遊び			地域で盛んなスポーツ	
		伝統あるスポーツ				
幼稚園や学校で重点を置く活動		発達段階に応じた運動を定めた授業			運動部活動	
		業前・業間運動			運動部活動	
		体育的な行事・活動				
	遊びの紹介ポスター	体力つりノート			保健体育ノート・保健体育簿	

## 参考

### 富山県児童生徒体力・運動能力目標値

平成9～18年度の本県平均の最高値

項目	小学校男子					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1 握力 (kg)	9.69	11.88	13.37	15.62	18.06	21.30
2 上体起こし (回)	11.20	13.39	15.17	16.95	18.94	20.95
3 長座体前屈 (cm)	26.30	27.94	30.24	31.57	33.09	36.48
4 反復横とび (点)	28.17	32.44	36.15	39.30	42.73	46.40
5 20mシャトルラン (回)	19.98	28.45	36.58	48.15	51.75	62.00
6 50m走 (秒)	11.50	10.64	10.10	9.60	9.20	8.80
7 立ち幅とび (cm)	119.20	131.67	142.31	154.10	160.40	172.62
8 ソフトボール投げ (m)	10.50	14.10	18.40	23.10	27.32	31.66

項目	小学校女子					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1 握力 (kg)	8.83	10.98	12.54	14.61	17.48	20.31
2 上体起こし (回)	10.66	12.90	14.11	16.14	17.57	19.35
3 長座体前屈 (cm)	28.37	30.41	32.75	34.60	37.73	39.52
4 反復横とび (点)	27.48	31.30	34.79	37.67	40.74	43.31
5 20mシャトルラン (回)	17.02	23.92	29.44	36.48	41.25	48.50
6 50m走 (秒)	11.70	10.81	10.30	9.80	9.40	9.10
7 立ち幅とび (cm)	111.50	125.97	135.20	145.90	154.59	162.94
8 ソフトボール投げ (m)	6.40	8.66	10.80	13.40	16.41	18.80

項目	中学校男子			中学校女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
1 握力 (kg)	25.60	31.98	37.84	22.51	24.64	26.44
2 上体起こし (回)	23.35	27.56	29.66	19.64	22.71	24.24
3 長座体前屈 (cm)	39.34	44.51	48.71	43.26	45.66	47.32
4 反復横とび (点)	48.24	51.48	55.00	44.17	45.50	46.74
5 持久走 (秒)	423.87	388.47	376.67	294.94	285.61	289.55
6 20mシャトルラン (回)	67.87	86.48	95.17	53.09	60.13	60.45
7 50m走 (秒)	8.50	7.70	7.50	9.00	8.78	8.74
8 立ち幅とび (cm)	186.17	201.52	216.03	166.71	172.55	176.37
9 ハンドボール投げ (m)	19.73	22.96	25.18	12.97	14.15	14.90

項目	高校男子			高校女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
1 握力 (kg)	40.93	43.15	44.74	26.66	28.66	27.91
2 上体起こし (回)	30.66	33.08	33.93	23.76	24.52	25.71
3 長座体前屈 (cm)	50.84	52.17	54.42	47.19	49.64	50.99
4 反復横とび (点)	56.49	58.18	59.74	46.97	47.92	48.63
5 持久走 (秒)	360.54	354.58	347.70	291.41	290.30	291.30
6 20mシャトルラン (回)	92.01	99.86	101.22	54.61	61.89	60.71
7 50m走 (秒)	7.42	7.24	7.13	8.77	8.74	8.70
8 立ち幅とび (cm)	227.44	234.35	237.50	176.63	180.26	184.56
9 ハンドボール投げ (m)	27.25	28.40	29.20	15.50	15.88	16.20

※ 県民参考指標の数値目標

・ 小学校6年生ソフトボール投げの平均値

男子31.7m

女子18.8m

・ 「みんなでチャレンジ 3015」の目標点に到達した小学校3～6年生の割合 85%





## とやま元気っ子育成ハンドブック

平成19年1月発行

〒 930-8501 富山県富山市新総曲輪 1-7  
編 集 富山県児童生徒体力向上推進委員会  
発 行 富山県教育委員会スポーツ課