

# 体力向上 スタートアップガイドブック

令和8年3月

岐阜県教育委員会 体育健康課



【中央教育審議会答申より】（平成20年1月17日）

体力は、人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものである。したがって、体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源である。また、体力は、生活をする上での気力の源でもあり、体力・知力・気力が一体となって、人としての活動が行われていく。このように、体力は「生きる力」の極めて重要な要素となるものである。

そもそも体力は、個々人が生涯にわたって充実した生活を送り、明るく活力のある社会を維持形成していく基礎となるものである。戦後我が国を発展させてきた社会のエネルギーは、上昇傾向にあった国民一人一人の持つ体力が基礎となってきたのではないかと考えると、将来を担う子どもたちの体力が低下していることは極めて憂慮すべきことである。

体力低下と共に・・・

- ・ 学力の低下
- ・ 免疫力の低下
- ・ 無気力
- ・ 集中力、忍耐力の欠如
- ・ 体格の変化
- ・ 生活習慣の乱れ



運動を通じて体力を養い、明るく活力ある  
社会の実現を目指しましょう！！

# 小学校編

---



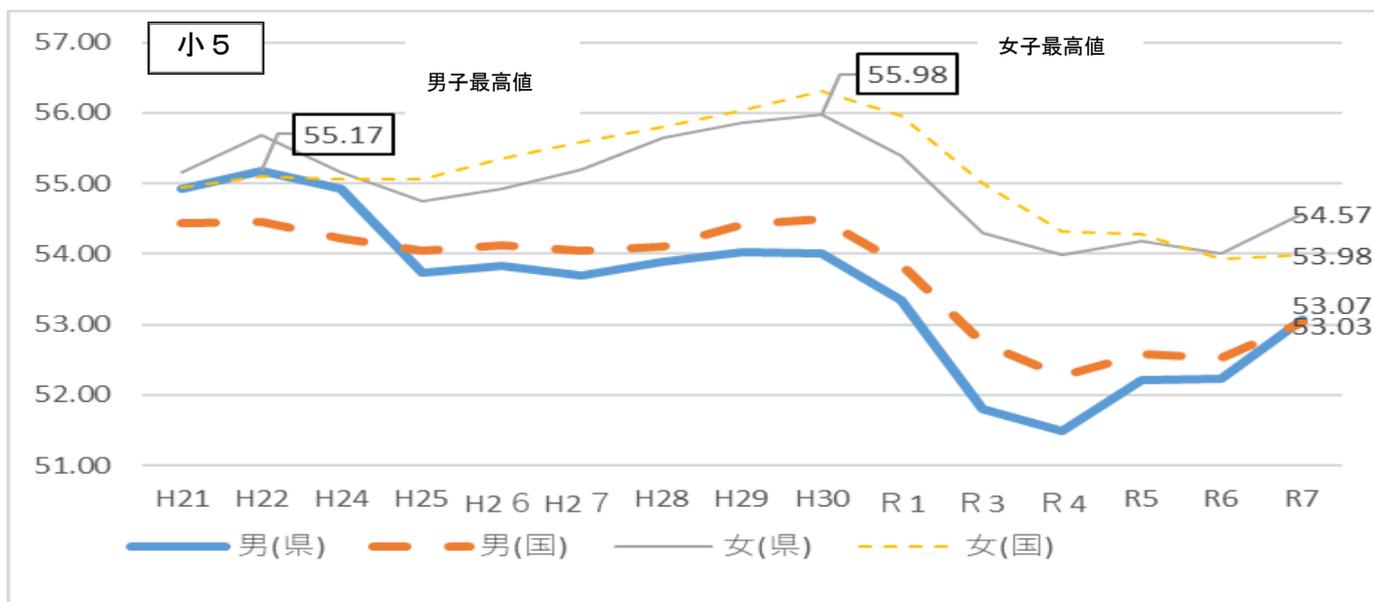
# 児童の 体力向上

## 岐阜県の児童の体力の現状について

岐阜県の児童の体力はどのような状況なのだろう？



体力合計点については、令和7年度は男女ともに令和6年度と比べ向上した。また、男女ともに全国平均より高い数値となった。コロナ禍前の水準には戻っていませんが、回復傾向を示していると考えられる。



### 成果

- ◆男子は令和6年度に比べすべての記録の向上、女子は、「立ち幅とび」以外すべての記録が向上。
- **男女ともに全国平均と同等、又は上回った種目**
  - 握力
  - 上体起こし
  - 長座体前屈
  - 反復横とび
  - ボール投げ

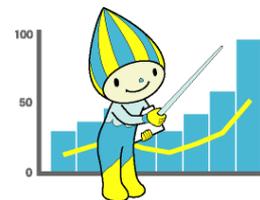
### 課題

- ◆男女共に全国平均を下回った種目はないが、男子の20mシャトルランは、コロナ禍以降、一度も全国平均に届かない。
- **全国平均を下回った種目**
  - ▲20mシャトルラン (男)
  - ▲50m走 (女)
  - ▲立ち幅とび (男)

# 児童の 体力向上

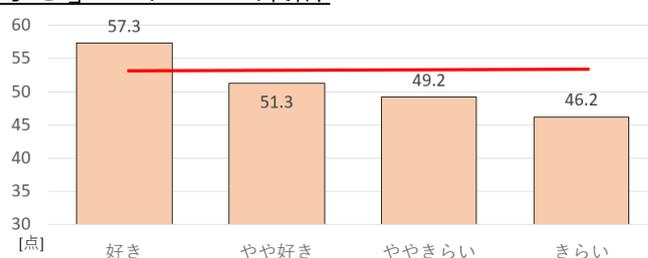
## 体力向上を図るポイントについて

新体力テストの結果が低いことは分かったけれど、どうすれば体力が向上するのだろうか？

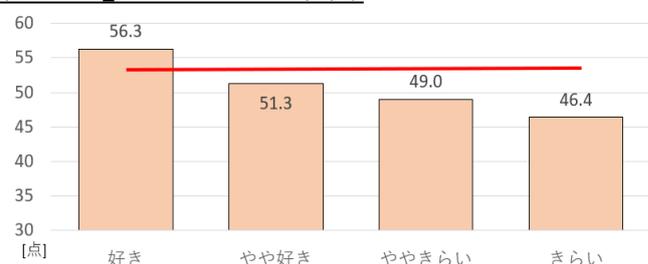
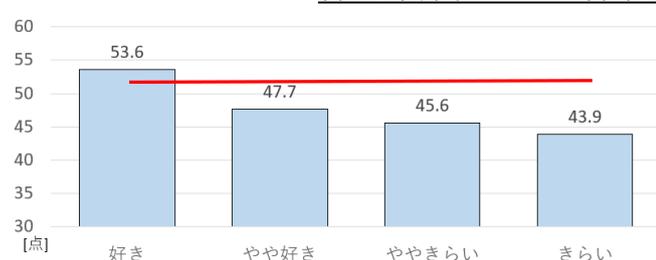


体育の授業改善と、体育の時間以外に運動をする機会を増やすことで、「**運動が好き**」「**体育が楽しい**」と感じる児童生徒を育み、**運動の習慣化**を図りましょう。

体力合計点と「運動が好き」のクロス集計



体力合計点と「体育が楽しい」のクロス集計



### 体育の授業改善

- ◆運動が苦手と感じている児童に対する個に応じた指導・援助の充実
  - ・学習指導要領解説「運動が苦手な児童への配慮の例」を参考にしましょう。
  - ・運動遊びを活用して「できる」運動を経験することや、個に応じた「できるようになる」ための時間や場を設定しましょう。

### 体育の授業以外の運動

- ◆進んで運動に親しむために、目標をもって取り組むことができる場の設定
  - ・チャレンジスポーツinぎふへの参加
  - ・ぎふっこダンスフェスティバルへの参加
  - ・全校で運動に取り組む時間の設定
  - ・縦割り遊び等の充実

ACPは「**アクティブチャイルドプログラム**」の略で、日本スポーツ協会（JSPC）が、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして開発しました。

### 【日本スポーツ協会 ACP総合サイト】

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

#### Q. なぜACPを取り入れるのですか？

A. 主な理由として、運動が苦手な子どもでも運動遊びであれば進んで参加できること、多様な動きを身に付けられること、仲間と関わる場が増えること、その結果体力向上につながるなど、などが挙げられます。

#### Q. 体育の授業でACPをどのように扱うのですか？

A. 準備運動として5～7分ぐらいを目安に、2～3種目行うことが理想です。低学年では運動遊びの単元として扱うこともできます。

#### Q. 準備体操をしないでケガの心配はないのですか？

A. ケガのリスクを軽減するために、負荷が軽い運動遊びから徐々に負荷をかけていくようなイメージで取り扱いきましょう。

（例：歩きオニ→スキップオニ→走りオニ、的当てゲーム→ラン&スロー）

#### Q. ACPは毎時間必ずやらなければならないのですか？

A. 必ずしも毎時間取り扱わなければならないというわけではありません。領域や単元によっては、取り上げる準備運動が変わることも考えられます。

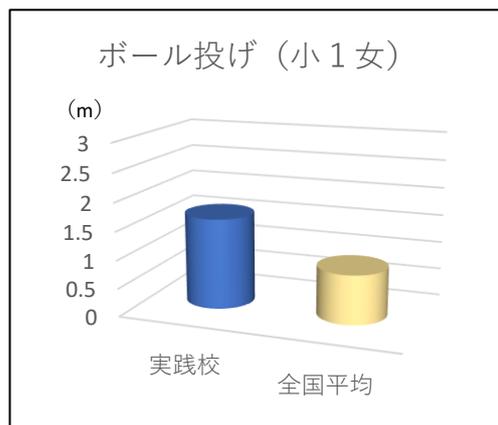
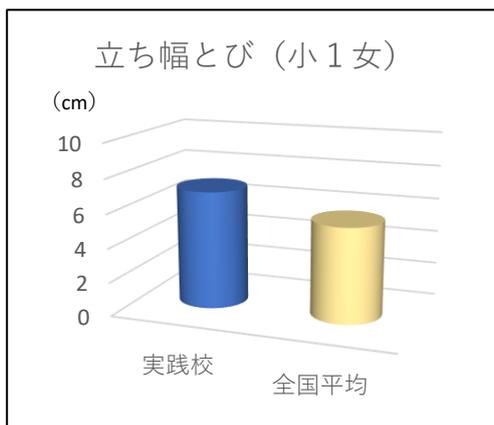
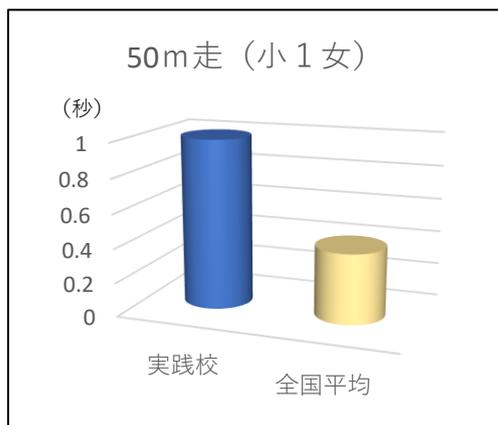
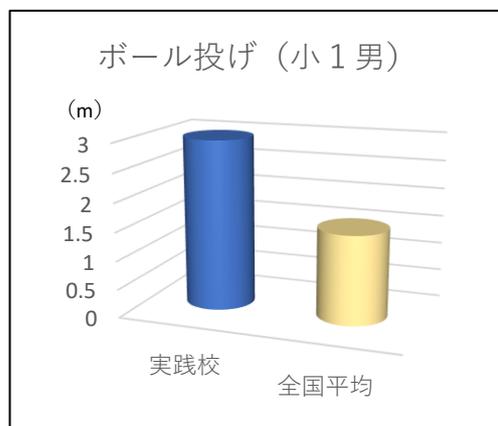
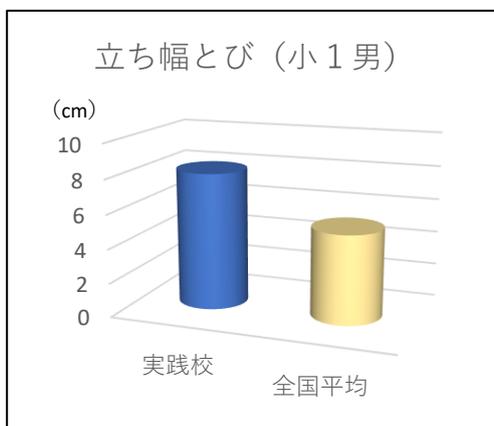
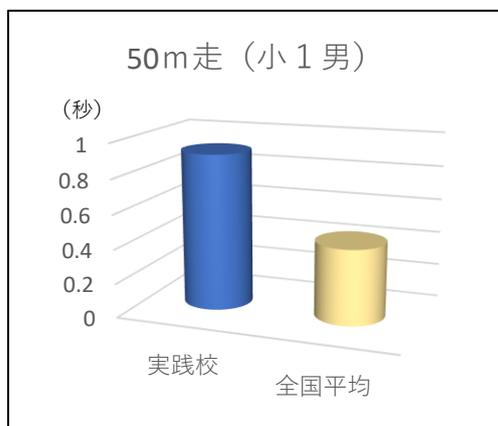
#### Q. ACPはどのような効果があるのですか？

A. 継続的にACPを体験した児童生徒は、体力テストの伸びが全国平均よりも高くなる傾向が見られます。また、以前より児童生徒同士の交流が活発になったという報告もあります。さらに、業間や縦割り遊びにつながり、児童生徒が進んで運動に取り組むようになった事例もあります。

# 児童の 体力向上

# ACPに取り組んだ結果、様々な効果が報告されています！

体育学習の導入において、半年間継続的にACPに取り組んだ実践校の伸び量と、全国平均の伸び量（例示：小学校1年生）



**走・跳・投の伸び量が、すべて全国平均を上回りました！**



- ・最初から楽しくできて、いつもの体育が楽しくなるので、これからもACPをやりたいと思いました。
- ・たくさん運動できたり面白かった遊びなどを昼休みにやったり、とても楽しかったです。
- ・色々なACPをやったので「またやりたいな」や「家でもできるかな」などと思ったりします。
- ・私は体育が苦手だけれど、運動遊びがあることで前よりはつらくなくなったし楽しかったです。
- ・クラスの人と運動遊びで関わって楽しいです。

- ・単元が進むにつれて教師主体ではなく、児童主体でACPを進めることができ、より主体的に運動に関わろうとする態度を育成することにつながった。
- ・運動が苦手な子が「ずっとやっていたい！」と話すほど、誰もが楽しみながら運動に取り組むことができていた。
- ・遊びのバリエーションが増え、休み時間に運動する児童が増えた。
- ・男女分け隔てなく楽しく活動することで、集団としての雰囲気がよくなったと実感している。



アイスブレイク	
<a href="#">キャッチ</a> （ペア・手遊び）	<a href="#">人間お好み焼き</a> （ペア）▶
<a href="#">ハイハドン</a> （ペア・手遊び）	<a href="#">輪くぐり競争</a> （グループ）
<a href="#">新聞紙に変身</a> （ペア）	<a href="#">ことろことろ</a> （グループ）
<a href="#">新聞じゃんけん</a> （ペア）	<a href="#">腕立てじゃんけん</a> （ペア）▶
<a href="#">大根抜き</a> （グループ）▶	<a href="#">立てるかな</a> （ペア～グループ）



※動画有り



走の運動遊び	跳の運動遊び	投の運動遊び
<a href="#">ねことねずみ</a> <a href="#">手つなぎオニ</a> 修行オニ <a href="#">こおりオニ</a> <a href="#">ふやしオニ</a> <a href="#">しっぽ取り</a> どろけい <a href="#">追って追われて</a> <a href="#">落とさず捕まえろ</a> 城とり合戦 ▶	<a href="#">言うこと一緒 やること一緒</a> <a href="#">全身（からだ）じゃんけん</a> <a href="#">あっちとんでびよん</a> ▶ <a href="#">どんじゃんけん</a> 大波小波 ゆうびんやさん <a href="#">ジャンプオニ</a> <a href="#">タイミングジャンプ</a> ▶ <a href="#">とび石ジャンプ</a> 8の字とび	ラン&スロー 陣取り玉投げ アルティメット玉入れ キャッチ玉入れ <a href="#">爆弾ゲーム</a> <a href="#">ひらり、かわして</a> <a href="#">紙鉄砲</a>

引用元：日本スポーツ協会(JSPO)「アクティブチャイルドプログラム」総合サイト  
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>  
 日本スポーツ協会「アクティブチャイルドプログラム」YouTubeチャンネル  
<https://www.youtube.com/@user-wl5xl7pc3z>

## 【運動遊びの工夫】

- レポートリーとバリエーション  
⇒変化、オリジナリティを入れていく（飽きさせない工夫）
- ルールや場の設定の工夫による運動強度の変化（人数、広さ、方向）
- 教材の工夫（新聞ボールの作成・活用、マーカーの代わりにもなる）

## 【指導のコツ】

- 1 身につけさせたい動きが遊びに含まれているか  
・動きの課題をとらえ、未熟な動作を洗練させるような運動を提供する。
- 2 全力発揮ができているか  
・より速く、より高く、より遠くといった目標を子どもが意識できるように働きかける。
- 3 バランスよく全身を使っているか  
・上肢だけ、下肢だけ、片側だけの運動にならないよう配慮する。
- 4 苦手なことにチャレンジしているか  
・できないこと、苦手なことの原因を考え、工夫してできるようになる機会を提供する。

## 【授業での取扱例】

準備運動	・学習内容につながる運動	準備運動	ACPを取り入れた運動遊び ・楽しく精一杯体を動かす時間
全体会	・必然性のある課題 ・必要に応じたグループ会	全体会	・必然性のある課題 ・必要に応じたグループ会
前半練習	・グループ練習 ・課題別練習 ・ゲーム	前半練習	・グループ練習 ・課題別練習 ・ゲーム
中間研究会	・成果や課題の確認 ・課題解決に向けた修正	後半練習	・グループ練習 ・課題別練習 ・ゲーム
後半練習	・グループ練習 ・課題別練習 ・ゲーム	振り返り	・自己の変容の実感 ・次時への見通し
振り返り	・自己の変容の実感 ・次時への見通し		

- ・授業の導入で5～7分程度、2～3種目行うことを想定し、児童が楽しみながら取り組むことができる運動（遊び）をする。  
→小学校低学年においては、「体づくり運動遊び」「走・跳の運動遊び」「ゲーム」領域などの単元内容として取り扱うことも可能。
- ・運動遊びを「走・跳・投」各要素に分類し、年間を通してバランスよく授業において取り上げる。

## 【指導上の留意点】

- 1 まずはからだを動かす**
  - ・集まった子どもから遊びの輪を広げる。
- 2 多様な動きを経験させる**
  - ・楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験する、その大切さを保護者に伝える。
- 3 一定の身体活動量と活動強度を確保する**
  - ・楽しく遊ぶことを通して活動量と活動強度を確保する。
- 4 発育発達の個人差に配慮する**
  - ・発育発達の個人差を理解する、子どもの特性に応じた働きかけを心がける。
- 5 次々にプログラムを展開する**
  - ・多様なプログラムを設定する、ゲーム性の高い遊び、「レパートリー」×「バリエーション」
- 6 できるようになったことを認める**
  - ・肯定的な言葉の積み重ね、動きの上達を見極める、成長した点を認める。
- 7 いつも元気で楽しい雰囲気をつくる**
  - ・表情や感情の表現に気をつかう、いつも元気に明るく楽しそうな雰囲気をつくる。
- 8 こころの発達や社会性の獲得にも配慮する**
  - ・しかる場面は二つだけ（道徳に反すること、危険なこと）、時には「見守る」「待つ」
- 9 異年齢交流を積極的に利用する**
  - ・思いやり、リーダーシップ、年上の子どもに対する指導的な配慮。
- 10 指導に関する情報を共有する**
  - ・計画的な指導や安全管理のために指導者間で情報を共有する。

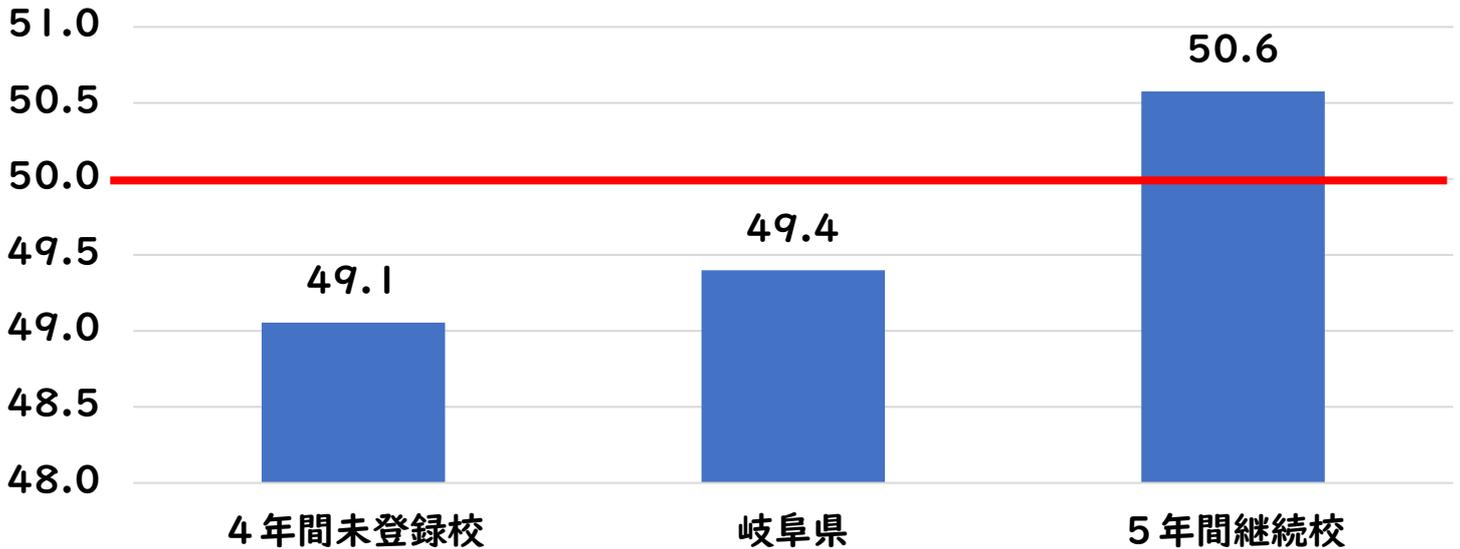
# 児童の 体力向上

# 「チャレンジスポーツinぎふ」に進んで参加してみよう！

「チャレンジスポーツinぎふ」はどれぐらい効果があるのだろうか？

継続して登録・参加している学校は、体力合計点が高くなる傾向が見られます。目標をもって取り組むことや、他の学校と記録を競い合うことができるためだと考えられます。

## 【チャレスポ登録年数別 体力合計点Tスコア】



令和8年度も「チャレスポ」をきっかけに、体力向上を目指しませんか？

◆児童の実態に応じた種目を選択し、楽しく取り組めるように指導しましょう。

◆順位だけにとらわれず、児童の成長を価値付けるようにしましょう。



◆「体づくり運動」「ゲーム・ボール運動」などの体育の授業や、学校行事、委員会活動等との関連を図りましょう。



# 児童の 体力向上

# 「チャレンジスポーツinぎふ」を活用 して授業づくりをしてみよう！

ここでは、領域「**体づくり運動**」の高学年「体の動きを高める運動」の授業への活用例を紹介します。  
この運動領域の特性である「自己の体と対話をして運動（遊び）を楽しむ」ことを根幹に置き、授業づくりをしましょう。

## 体の動きを高める運動（第6学年）例



### <単元の目標>

（1）体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができるようにする。【知識及び運動】 ※他2つの資質・能力は割愛

<指導と評価の計画> 体づくり運動8時間のうち、前半3時間は「体ほぐしの運動」、後半5時間を「体の動きを高める運動」として計画 ※評価規準は省略

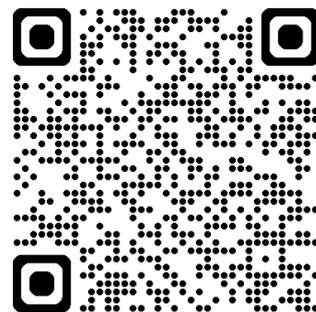
## 本時の展開（7／8時間）

## チャレスポ 8の字縄跳びを活用

### <本時の目標>

（1）動きを持続する能力を高めるための運動の行い方を理解し、自分に合った回数やペースで楽しく運動を続けることができる。【知識及び運動】 ※他2つの資質・能力は割愛

種目	参加単位	ルール
① 8の字縄跳びⅠ (連続)	①～③共通 ◆ 全学年 ・ 回し手を含めて10人以上であれば参加できます。 ・ 小学校1～4年生までは、先生が回し手に加わってもよいこととします。	◆ 縄を1回まわすごとに1人ずつ跳んでいきます。 ◆ 失敗しないで連続何回跳べたか数えます。 ◆ 縄が空回りしたときは、連続とは認めません。 ◆ 縄の長さや手袋については自由です。
② 8の字縄跳びⅡ (3分間)	◆ 学年や学級、たてわりグループなど、学校の実態に応じてチームを組んで参加できます。 ◆ たてわりグループ ・ 全校児童が120人未満の小規模学校 ・ 低学年、中学年、高学年の児童が同一チームとして参加している。	◆ 縄を1回まわすごとに1人ずつ跳び、3分間で合計何回跳べたか数えます。 ◆ 失敗した時点の数は数えません。 例 1、2、3、4と跳び、4のところで失敗してしまったら、次に、4、5、6、7と数えます。 ◆ 縄の長さや手袋については自由です。
③ 8の字縄跳びⅢ (2人ずつ連続)	・ 記録は6年生の場所に入力し、チーム名の初めに【縦割り】と入力してください。	◆ 縄を1回まわすごとに2人ずつ跳んでいきます。 ◆ 失敗しないで連続何回跳べたか数えます。 ◆ 縄が空回りしたときは、連続とは認めません。 ◆ 縄の長さや手袋については自由です。



[https://webe.gifu-net.ed.jp/SPORTS/open/open\\_top.php](https://webe.gifu-net.ed.jp/SPORTS/open/open_top.php)

# 児童の 体力向上

# 「ぎふっこダンスフェスティバル」 に進んで参加してみよう！

「ぎふっこダンスフェスティバル」とはどのような取組みなのだろう？

令和5年度より始まった取組みです。ダンスを創作して踊るといふ活動を通して、仲間と作品を創り上げる楽しさや運動の楽しさを味わうことで、運動に親しむ資質・能力を養うことを目的としています。



**GIFUKKO R7 DANCE FESTIVAL**  
令和7年度  
ぎふっこダンスフェスティバル  
R7.5.1～R8.2.6  
YouTube (限定公開) に公開するだけの気軽なダンスイベント！  
楽曲提供：RYUREX from megaryu

楽曲提供：RYUREX from megaryu

QRコード：R6 エントリー動画、RYUREXからのメッセージ、曲

【 気軽に踊って、気軽にエントリー！ 】

- ♪ 対象 県内の小・中・義・高・特支の児童生徒
- ♪ 内容 ① 14曲から選曲してダンスの作品づくり  
② 作品動画をエントリー  
③ 専用YouTubeチャンネルで作品公開  
④ 専門家のコメントをもらう
- ♪ その他 ・同じ学校内であればチームの編成は自由  
・ダンスの種類の制限はありません。



令和8年度「ぎふっこダンスフェスティバル」に参加してみませんか？



- ・エントリー校数：7校（小学校5校、中学校1校、義務教育学校1校）
- ・エントリーチーム数：48チーム
- ・岐阜県出身のアーティストRYUREXの楽曲14曲の中から児童生徒が自由に選曲できる（R8は、リミックス版作成中です。お楽しみに。）
- ・専門家による動画作品への評価コメントをYouTubeに掲載

# 中學校編

---



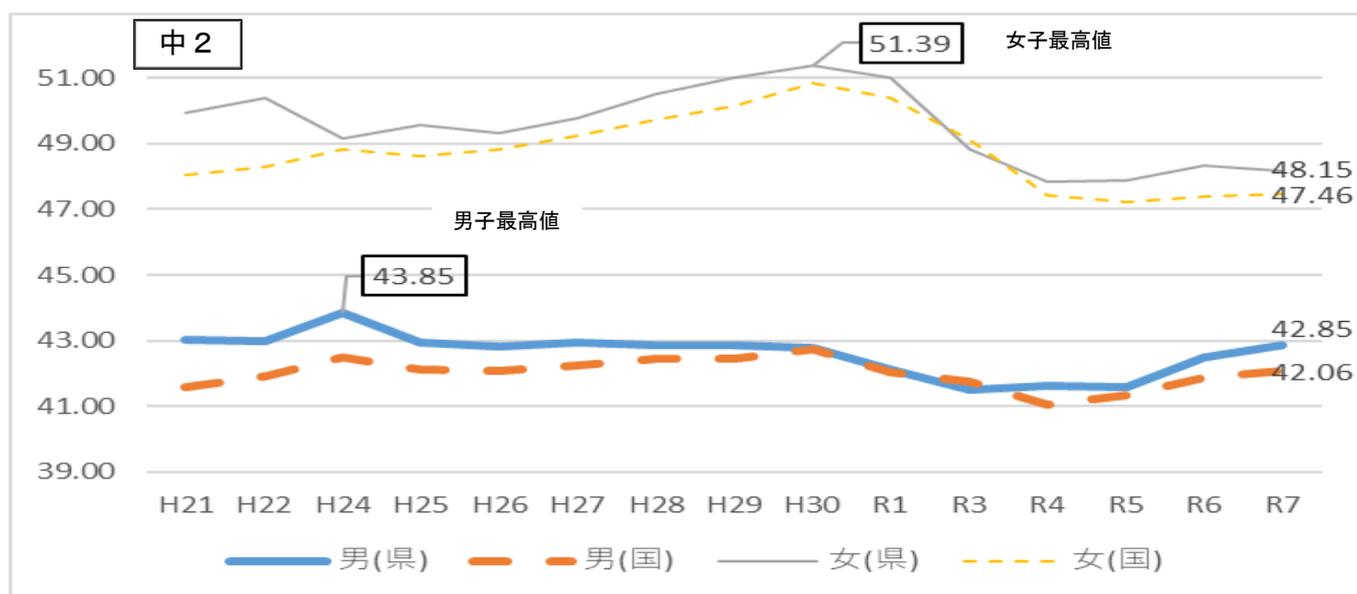
# 生徒の 体力向上

## 岐阜県の生徒の体力の現状について

岐阜県の生徒の体力はどのような状況なのだろう？



令和7年度の体力合計点は**男女ともに全国平均以上**となりました。また、令和6年度と比べ男子は記録が向上しています。男子については、コロナ禍前の水準に戻ったものの女子については、以前コロナ禍前の水準に戻っていません。



### 成果

- ◆男女ともに「上体起こし」「長座体前屈」でR6に比べ記録の向上が見られた。
- **男女ともに全国平均と同等、又は上回った種目**

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 50m走
- 立ち幅とび
- ボール投げ

### 課題

- ◆20mシャトルランと持久走は全国平均に比べ低く、コロナ禍以降低下傾向である。
- **全国平均を下回った種目**
  - ▲20mシャトルラン（男女）
  - ▲持久走（男女）



新体力テストの結果が全国平均より高いことは分かったけれど、課題はないのだろうか？



保健体育の授業時間以外の1週間の総運動時間が、全国平均よりかなり低くなっています。そこで、体育の授業改善と、体育の時間以外に運動をする機会を増やすことによって、「**運動が好き**」「**体育が楽しい**」と感じる生徒を育み、**運動の習慣化**を図る必要があります。

### 1 週間の運動時間の合計

【保健体育の授業時間以外】

男子	女子
平均：606.9分	平均：389.2分
順位：47位 (全国比：▲137.3分)	順位：47位 (全国比：▲121.6分)

#### 体育の授業改善

##### ◆運動が苦手と感じている生徒に対する個に応じた指導の充実

- ・生徒一人一人のつまづきを正しく把握し、解決を図るための指導、援助を適切に行いましょう。
- ・「できる」運動をすることと、「できるようになった」充実感を味わうことのバランスを大切にしましょう。

#### 体育の授業以外の運動

##### ◆進んで運動に親しむために、目標をもって取り組むことができる場の設定

- ・チャレンジスポーツinぎふへの参加
- ・ぎふっこダンスフェスティバルへの参加
- ・全校で運動に取り組む時間の設定
- ・業間や放課に進んで体を動かすことができる場の確保

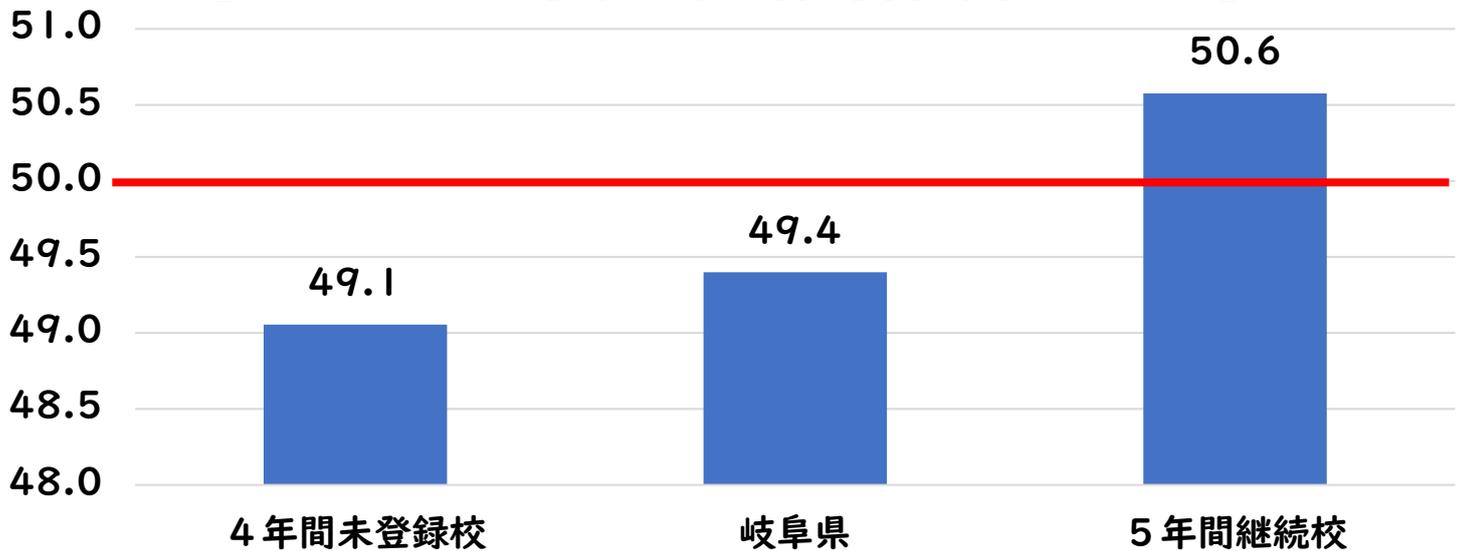
# 生徒の 体力向上

# 「チャレンジスポーツinぎふ」に進んで参加してみよう！

「チャレンジスポーツinぎふ」はどれぐらい効果があるのだろうか？

継続して登録・参加している学校は、体力合計点が高くなる傾向が見られます。目標をもって取り組むことや、他の学校と記録を競い合うことができるためだと考えられます。

## 【チャレスポ登録年数別 体力合計点Tスコア】



令和8年度も「チャレスポ」をきっかけに、体力向上を目指しませんか？

◆生徒の実態に応じた種目を選択し、楽しく取り組めるように指導しましょう。

◆順位だけにとらわれず、生徒の成長を価値付けるようにしましょう。



◆「体づくり運動」「球技」などの体育の授業や、学校行事、委員会活動等との関連を図りましょう。



# 生徒の 体力向上

# 「ぎふっこダンスフェスティバル」 に進んで参加してみよう！

「ぎふっこダンスフェスティバル」とはどのような取組みなのだろう？

令和5年度より始まった取組みです。ダンスを創作して踊るといふ活動を通して、仲間と作品を創り上げる楽しさや運動の楽しさを味わうことで、運動に親しむ資質・能力を養うことを目的としています。



**GIFUKKO R7 DANCE FESTIVAL**  
令和7年度  
ぎふっこダンスフェスティバル  
R7.5.1～R8.2.6  
YouTube (限定公開) に公開するだけの気軽なダンスイベント！  
楽曲提供：RYUREX from megaryu

QRコード：R6 エントリー動画、RYUREXからのメッセージ、曲

【 気軽に踊って、気軽にエントリー！ 】

- ♪ 対象 県内の小・中・義・高・特支の児童生徒
- ♪ 内容 ① 14曲から選曲してダンスの作品づくり  
② 作品動画をエントリー  
③ 専用YouTubeチャンネルで作品公開  
④ 専門家のコメントをもらう
- ♪ その他 ・同じ学校内であればチームの編成は自由  
・ダンスの種類の制限はありません。



令和8年度「ぎふっこダンスフェスティバル」に参加してみませんか？



- ・エントリー校数：7校（小学校5校、中学校1校、義務教育学校1校）
- ・エントリーチーム数：48チーム
- ・岐阜県出身のアーティストRYUREXの楽曲14曲の中から児童生徒が自由に選曲できる（R8は、リミックス版作成中です。お楽しみに。）
- ・専門家による動画作品への評価コメントをYouTubeに掲載