

# 石巻市子どもの体力向上プラン

推進期間：令和 5 年度～令和 14 年度（10ヶ年計画）  
前 期：令和 5 年度～令和 9 年度（5ヶ年計画）

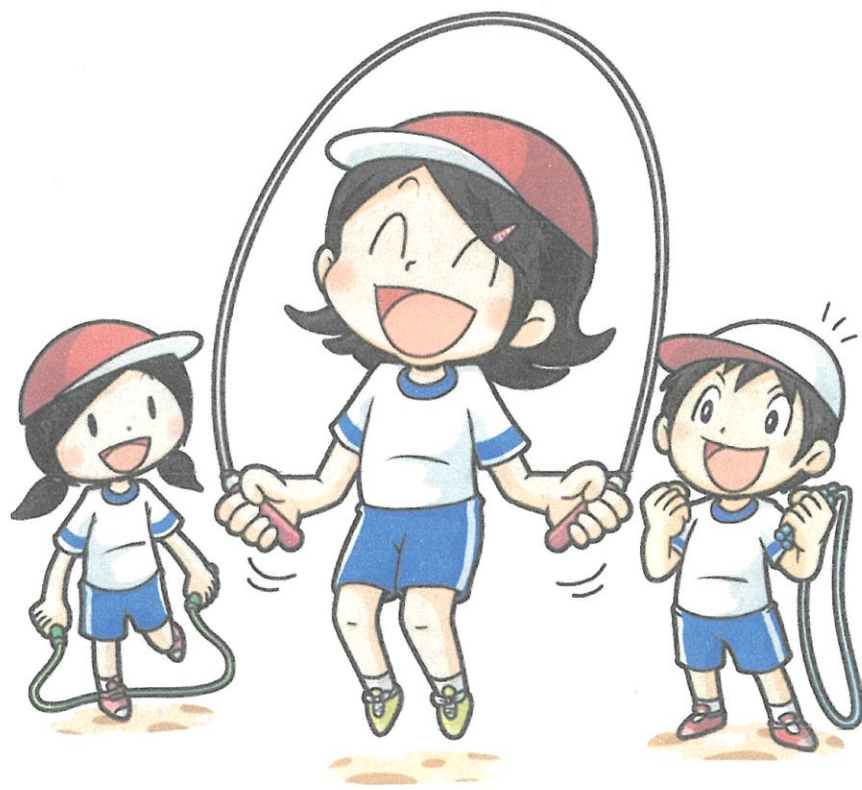
## 【プランの最終目標】

生涯にわたり体力の向上と健康の維持に主体的に取り組み、たくましく生きる資質・能力の育成

## 【目指す子どもの姿】

- 運動の楽しさや喜びを味わい、積極的に体力向上に取り組む子ども
- 食や健康についての知識を身につけ、望ましい生活習慣の確立に努める子ども

令和 5 年  
石巻市教育委員会



## 目次

I	石巻市こどもの体力向上プランについて	
1	「石巻市子どもの体力向上プラン」とは	・・・・・・・・ 1
2	基本方針	・・・・・・・・ 1
3	策定の背景	・・・・・・・・ 1
II	石巻市児童・生徒の現状と課題	
1	全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から見た体力・運動能力の現状	・・・・・・・・ 2
2	課題の焦点化	・・・・・・・・ 1 1
3	課題の取組の重点	・・・・・・・・ 1 1
III	計画の推進体制	
1	全体構想図	・・・・・・・・ 1 2
2	スケジュール	・・・・・・・・ 1 3
3	計画の推進（前期）	・・・・・・・・ 1 4
4	成果指標	・・・・・・・・ 1 7





# I 石巻市子どもの体力向上プランについて

## 1 「石巻市子どもの体力向上プラン」とは

「石巻市子どもの体力向上プラン」とは、第2期石巻市教育振興基本計画に基づき、石巻市の児童・生徒の体力を向上させるため、学校、家庭・地域、教育委員会がそれぞれの役割を明確にし、互いに連携しながら取り組むための指針をまとめたものである。

## 2 基本方針

本市の児童・生徒の体力・運動能力、運動習慣等の実態を踏まえ、学校、家庭・地域、教育委員会が互いに連携し、それぞれの役割を適切に果たしながら、児童・生徒の体力の向上を目指していく。

## 3 策定の背景

現代の子どもたちが、予測が困難な変化の激しい社会をたくましく生き抜いていくためには、心身ともに健康で、体力が充実していることが不可欠である。そのためには、幼少期から望ましい生活習慣を身につけ、生涯にわたって体力の向上と健康の維持に主体的に取り組むための資質や能力を育てていかなければならない。

本市ではこれまで、学校生活の中で体を動かす機会の意図的な設定や家庭・地域と連携した健康保持、食育の推進に継続的に取り組んできた。しかしながら、本市の子どもたちの体力は昭和60年ごろをピークに年々下降傾向が続いてきた。2011年3月の東日本大震災により、学校が被災したことによる校庭の共用やスクールバスでの通学による運動機会や運動時間の減少等が続いた。平成26年度から令和元年度に至る6年間の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果は、小学校5年生男女、中学校2年生男女とも体力合計点で全国平均より下回り、震災が子どもたちの体力向上や運動習慣に与えた影響は少なくなかった。更には、昨今のコロナ禍による休校、体育や部活動等の様々な活動制限も児童・生徒の心身の健康を妨げる影響を及ぼしている。また、本市の肥満傾向にある児童・生徒の割合はここ数年、全国平均より高い傾向が続いたが、令和元年度においては、全国との比較で小学校5年生男子児童が1.7倍、小学校5年生女子児童が2.1倍、中学校2年生は男女とも1.5倍と高い傾向に拍車が掛かり、肥満対策も本市の大きな教育課題となった。令和3年度における全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、小学校5年生男女、中学校2年生男子が体力合計点で全国平均を上回り、中学校2年生女子に関しては全国平均をわずかに下回ったが、宮城県平均を上回るなど、一時期改善傾向も見られた。しかしながら、令和4年度における同調査結果は、再び小学校5年生男女、中学校2年生男女とも全国平均を下回った。肥満傾向の割合も全国平均より上回る傾向が続いており、生活習慣や食育を含めた総合的な体力向上策を講じることが本市の喫緊の課題となっている。

## Ⅱ 石巻市児童・生徒の現状と課題

### 1 全国体力・運動能力、運動習慣等 調査の結果から見た体力・運動能力の現状

#### (1) 令和4年度実技集計と肥満傾向の割合

##### 【小5男子】

小5男子	体力合計点 (点)	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)	肥満傾向の割合 (%)
全国	52.28	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31	14.5
宮城県	51.15	16.24	18.28	33.28	40.52	42.98	9.64	146.55	20.39	21.5
石巻市	50.63	15.75	17.84	<b>34.36</b>	<b>40.47</b>	42.30	9.67	147.15	18.85	24.0
全国との比較	-1.65	-0.46	-1.02	0.57	0.11	-3.62	0.14	-3.68	-1.46	9.5
県との比較	-0.52	-0.49	-0.44	1.08	-0.05	-0.68	0.03	0.60	-1.54	2.5

●体力合計点は全国及び県の平均値を下回った。(全国-1.65点)(県-0.52点)

○長座体前屈、反復横跳びで全国の平均値を上回った。

▲握力、上体起こし、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げで全国の値を下回った。特に全国との乖離が大きい種目は20mシャトルラン(-3.62回)、立ち幅跳び(-3.68cm)となり、持久力や跳躍力に課題があると言える。

▲肥満傾向にある児童の割合は、全国平均より高い。(+9.5%)

##### 【小5女子】

小5女子	体力合計点 (点)	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)	肥満傾向の割合 (%)
全国	54.31	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	9.70	144.55	13.17	11.4
宮城県	53.76	16.33	17.75	37.43	39.08	36.30	9.75	141.02	13.29	15.4
石巻市	54.00	16.10	<b>18.00</b>	<b>38.83</b>	<b>39.17</b>	35.57	9.75	140.65	12.84	15.4
全国との比較	-0.31	0.00	0.03	0.65	0.51	-1.40	0.05	-3.90	-0.33	4.0
県との比較	0.24	-0.23	0.25	1.40	0.09	-0.73	0.00	-0.37	-0.45	0.0

●体力合計点は全国の平均値を下回ったが(全国-0.31点)、県の平均値は上回った。(県+0.24点)

○上体起こし、長座体前屈、反復横跳びで全国の平均値を上回った。

▲握力、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げで全国の平均値を下回った。特に全国との乖離が大きい種目は立ち幅跳び(-3.90cm)で、跳躍力に課題があると言える。

▲肥満傾向にある児童の割合は、全国平均より高い。(+4.0%)

## 【中2男子】

中2男子	体力合計点 (点)	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	持久走 (秒)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ(m)	肥満傾向 の割合(%)
全国	41.04	28.99	25.74	43.87	51.05	409.81	78.07	8.06	196.89	20.28	12.3
宮城県	40.90	29.72	25.91	44.48	51.03	414.08	75.23	8.06	194.33	19.62	16.3
石巻市	39.88	28.85	25.43	<b>43.91</b>	49.79	420.17	71.07	8.13	193.59	18.93	19.0
全国との比較	-1.16	-0.14	-0.31	0.04	-1.26	10.36	-7.00	0.07	-3.30	-1.35	6.7
県との比較	-1.02	-0.87	-0.48	-0.57	-1.24	6.09	-4.16	0.07	-0.74	-0.69	2.7

### ●体力合計点は全国及び県の平均値を下回った。(全国-1.16点)(県-1.02点)

○長座体前屈で全国の平均値を上回った。

▲握力、上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げで全国の平均値を下回った。特に持久走で全国との乖離が大きく(全国+10.36秒)、持久力に大きな課題があると言える。

▲肥満傾向にある生徒の割合は、全国平均より高い。(+6.7%)

## 【中2女子】

中2女子	体力合計点 (点)	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	持久走 (秒)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ(m)	肥満傾向 の割合(%)
全国	47.42	23.21	21.67	46.07	45.81	302.89	51.60	8.96	167.04	12.45	7.7
宮城県	46.47	23.24	21.39	45.81	45.75	304.15	49.36	9.02	162.44	12.03	11.9
石巻市	45.58	22.48	20.94	45.05	45.23	<b>297.80</b>	46.96	9.09	162.08	11.91	10.0
全国との比較	-1.84	-0.73	-0.73	-1.02	-0.58	-5.09	-4.64	0.13	-4.96	-0.54	2.30
県との比較	-0.89	-0.76	-0.96	-0.76	-0.52	-6.35	-2.40	0.07	-0.36	-0.12	-1.90

### ●体力合計点は全国お及び県の平均値を下回った。(全国-1.84点)(県-0.89点)

○持久走で、全国の平均値を上回った。(-5.09秒)

▲握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げで全国の平均値を下回った。特に全国との乖離が大きい種目は立ち幅跳び(全国-4.96cm)で跳躍力に課題があると言える。

▲肥満傾向にある生徒の割合は、全国平均よりやや高い。(+2.4%)



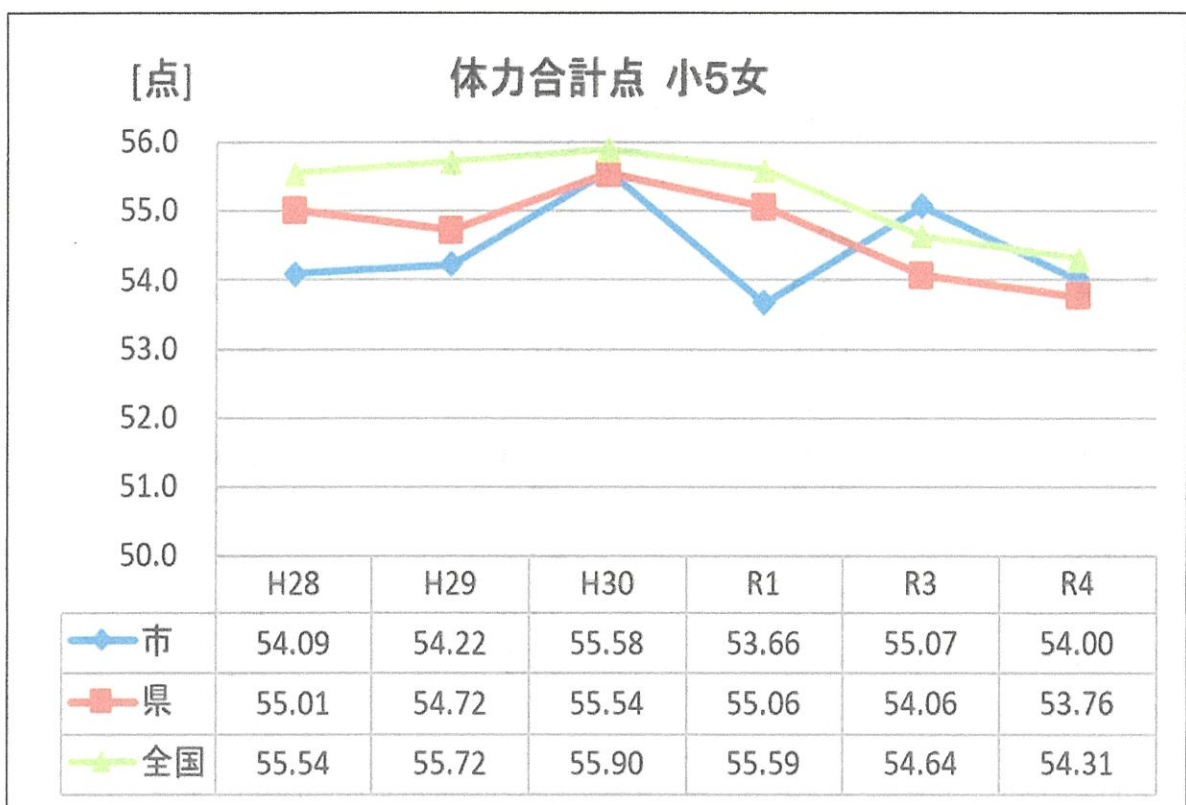
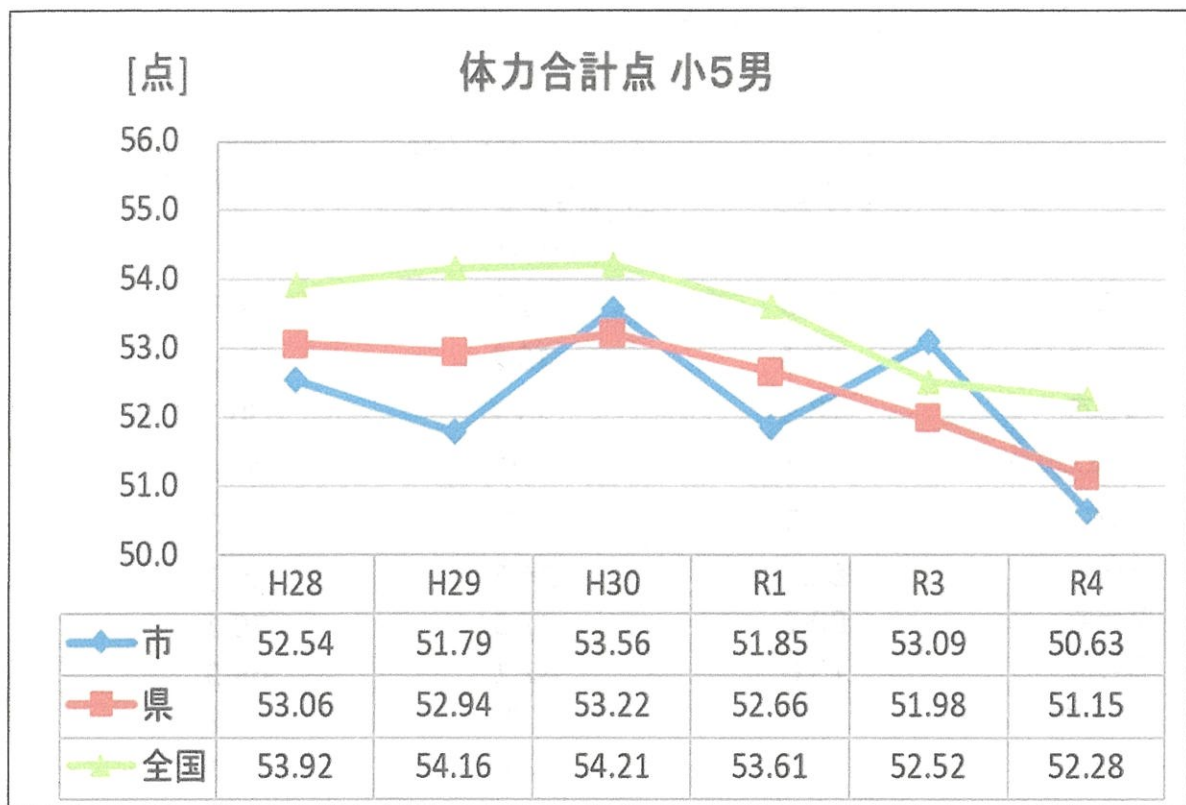
(2) 令和4年度児童質問紙集計より (一部抜粋)

	朝食を毎日食べる 児童の割合 (%)	平日学習以外でテレビ やDVD、ゲーム機、 スマホ、パソコン等の 画面を3時間以上見て いる児童の割合 (%)	睡眠時間が8時間 以上の児童の割合 (%)	
小5男子	全国	82.3	41.1	66.7
	宮城県	80.4	46.2	64.3
	石巻市	78.9	50.7	56.3
	全国との比較	-3.4	9.6	-10.4
	県との比較	-1.5	4.5	-8.0
小5女子	全国	81.1	34.8	69.3
	宮城県	80.2	37.5	70.1
	石巻市	76.0	42.1	63.9
	全国との比較	-5.1	7.3	-5.4
	県との比較	-4.2	4.6	-6.2

	朝食を毎日食べる 生徒の割合 (%)	平日学習以外でテレビ やDVD、ゲーム機、 スマホ、パソコン等の 画面を3時間以上見て いる生徒の割合 (%)	睡眠時間が7時間 以上の生徒の割合 (%)	
中2男子	全国	80.0	47.5	66.0
	宮城県	80.0	48.9	64.7
	石巻市	76.7	62.7	58.9
	全国との比較	-3.3	15.2	-7.1
	県との比較	-3.3	13.8	-5.8
中2女子	全国	73.4	45.1	54.8
	宮城県	72.9	45.7	54.9
	石巻市	68.5	59.6	55.9
	全国との比較	-4.9	14.5	1.1
	県との比較	-4.4	13.9	1.0

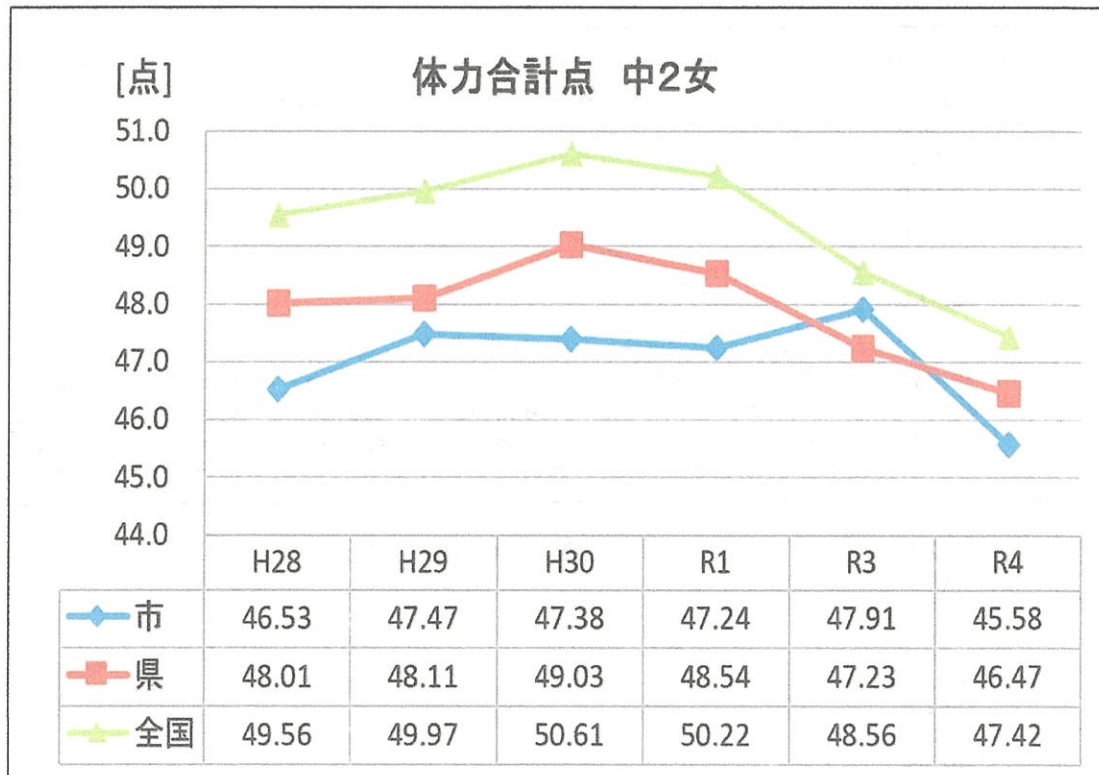
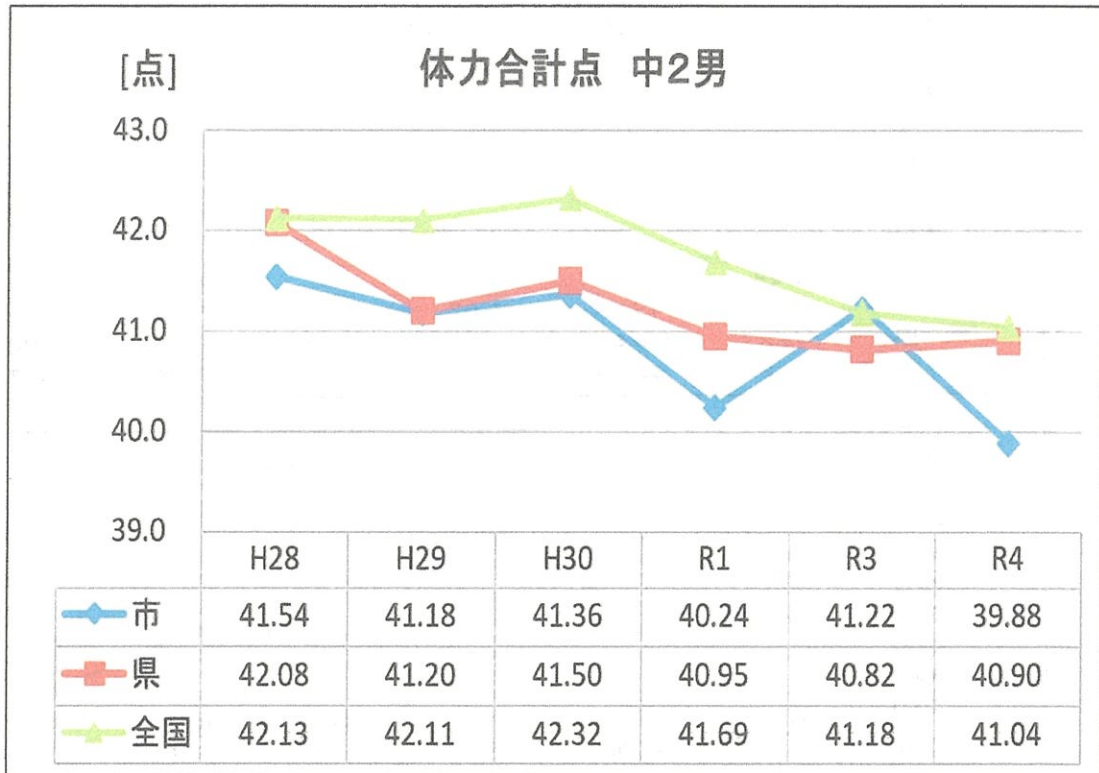
小学校5年生、中学校2年生とも、朝食を毎日食べる割合が全国より低い。また、平日学習以外でテレビやDVD、ゲーム機、スマホ、パソコン等の画面を3時間以上見ている割合は小学校5年生、中学校2年生ともが全国より高いが、特に中学校2年生に至っては、全国との比較で男子がプラス15.2%、女子がプラス14.5%と高い割合となっている。睡眠時間に関しては、中学校2年生女子が全国平均よりやや長い時間を確保しているものの、小学校5年生男子、小学校5年生女子、中学校2年生男子に関しては全国より短い。

(3) 体力合計点の経年変化



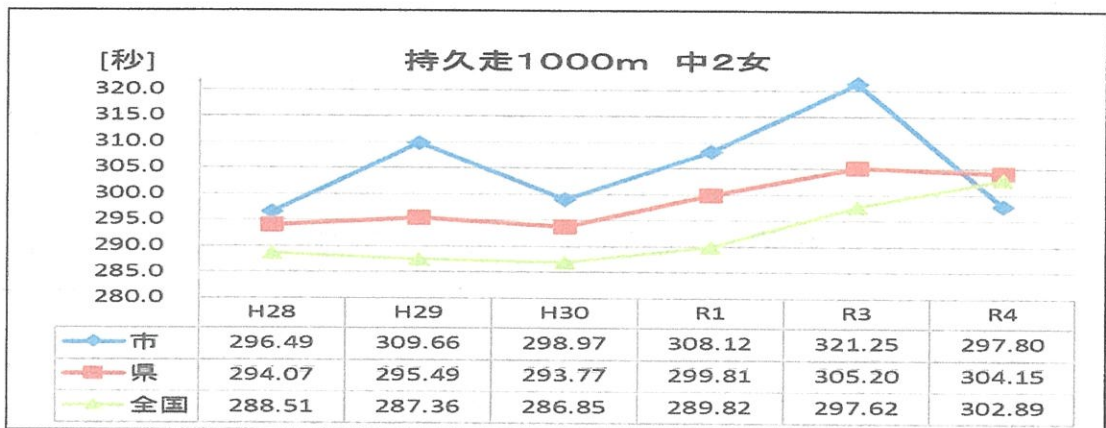
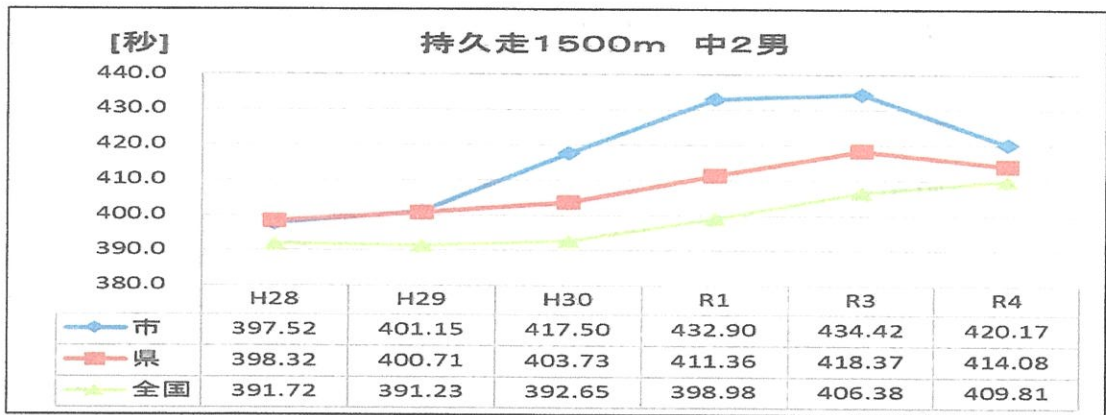
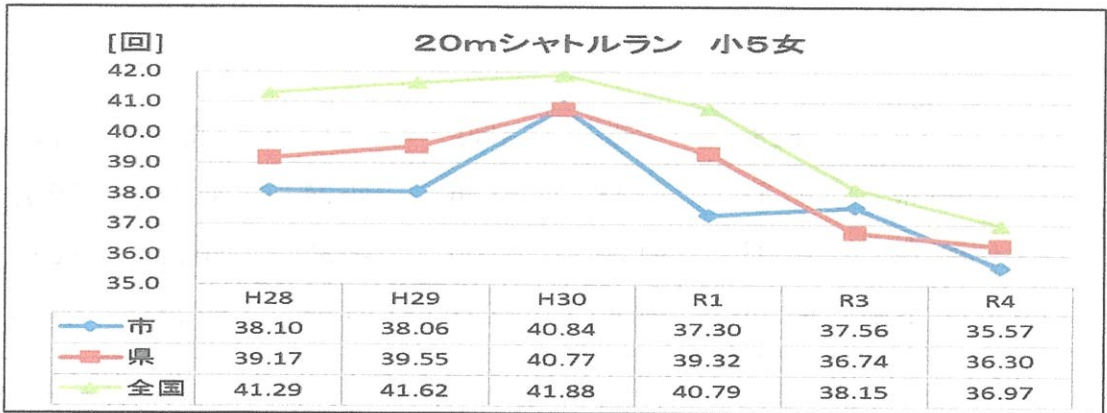
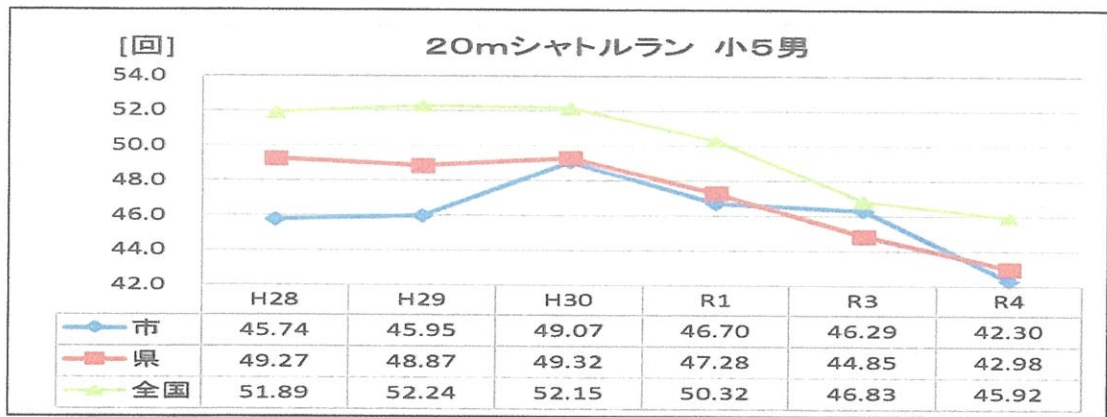
令和元年度以降、全国、県とも、体力総合点は下がり続けている。本市については令和3年度には男女とも全国、県平均を上回ったが、令和4年は男子が再び全国平均、県平均を下回った。女子は全国平均を下回ったが、県平均は上回った。全国平均との違いも、わずかである。





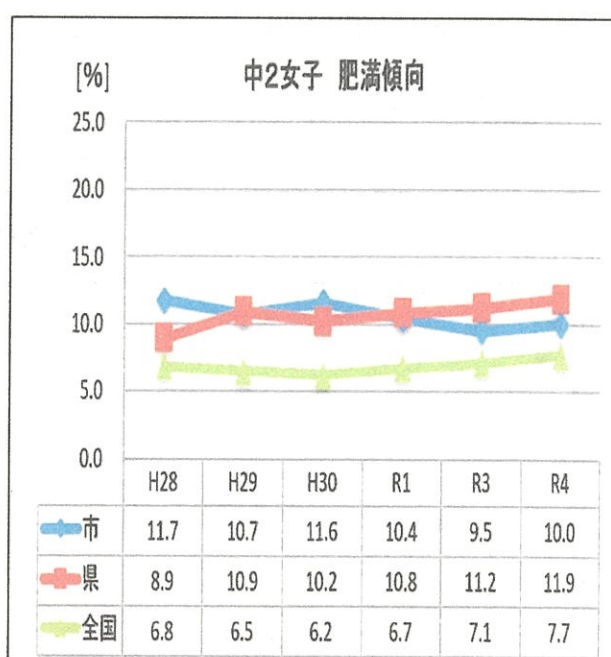
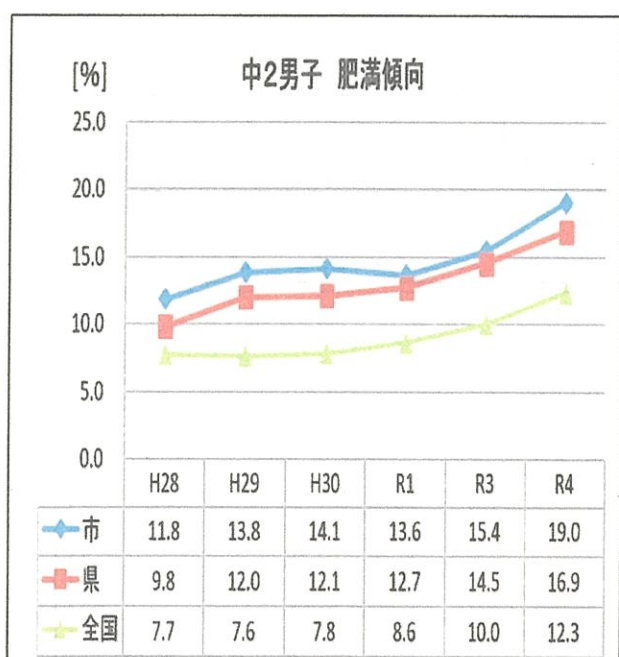
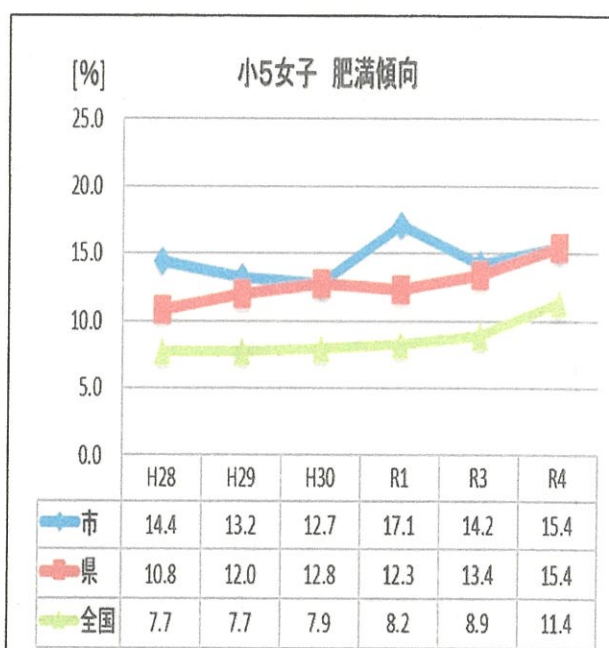
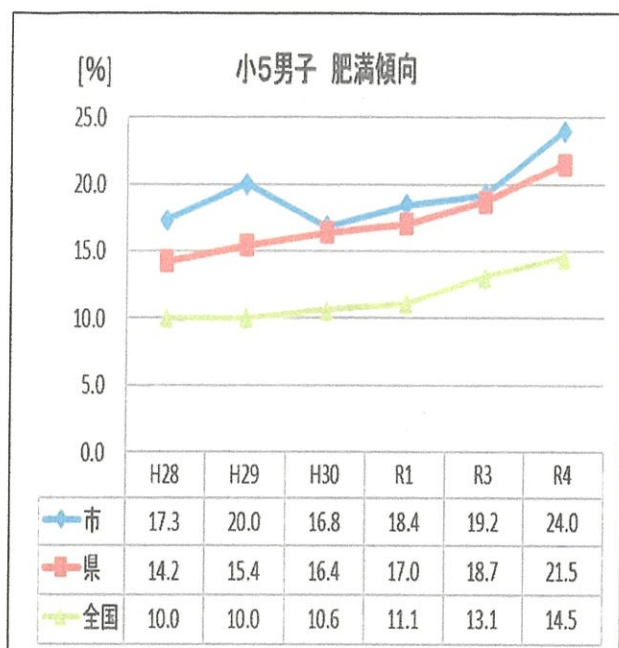
平成28年度以降、男子については令和3年度を除き、すべての年度で全国、県平均を下回っている。女子については、すべての年度で全国平均を下回り、県平均との比較においては、令和3年度を除きすべての年度で下回っている。

(4) 持久力に係わる種目の経年変化



平成28年度から令和3年度まで、小学校5年生男女、中学校2年生男女とも全国平均を下回っており、乖離の大きい年度も見られた。令和4年度に関しは中学校2年生女子が全国平均を上回った。

(5) 肥満傾向にある児童・生徒の割合の経年変化

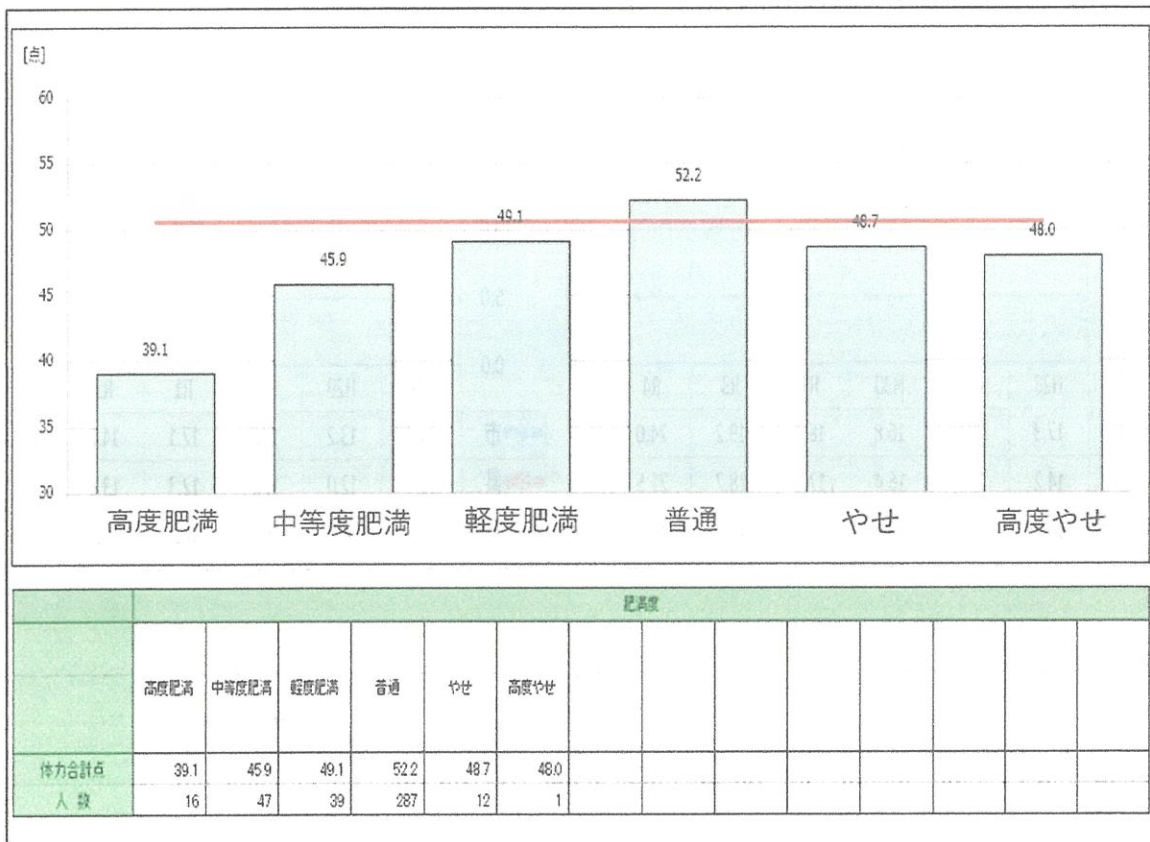


全国的に肥満傾向の児童・生徒の割合が上がり続けている中、本市における肥満傾向の児童・生徒の割合は全国より高い状況が続いており、特に男子は全国との乖離が大きい。女子については全国との乖離が少しずつ小さくなってきている。

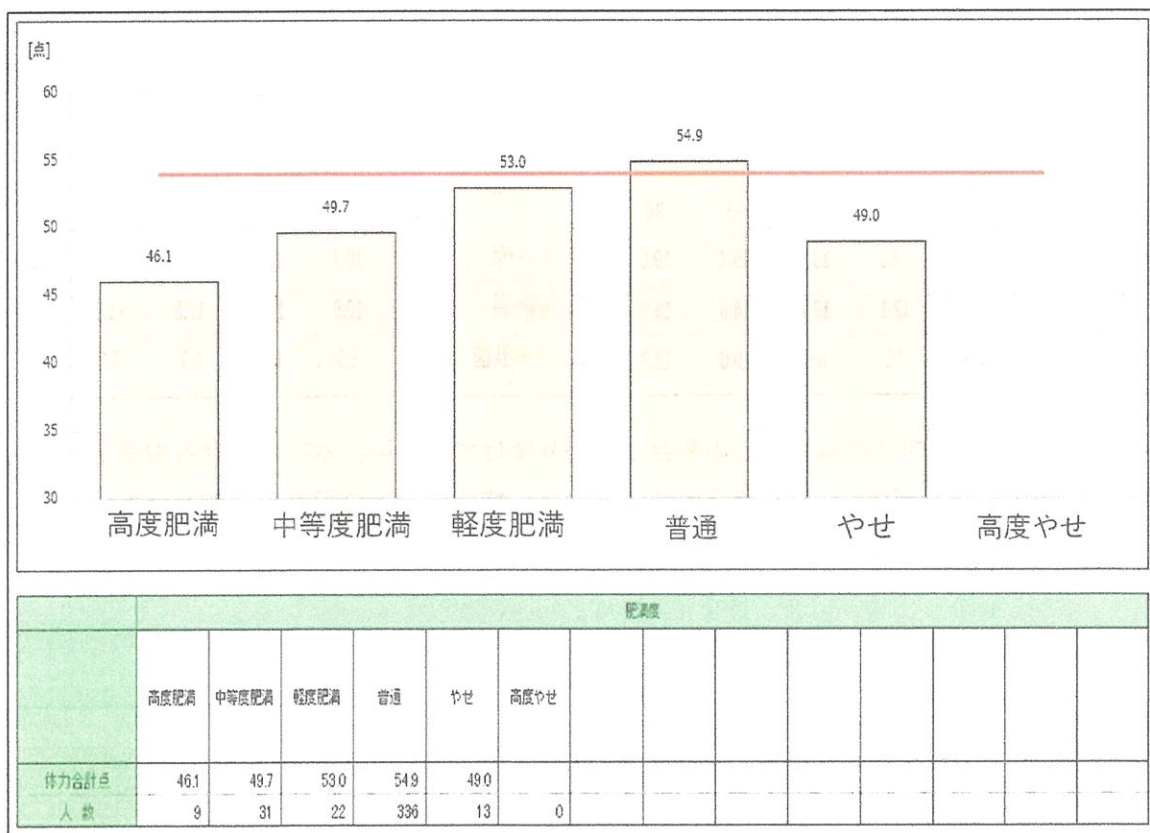


(6) クロス集計システムを使った体力合計点と肥満度の相関関係  
(令和4年度)

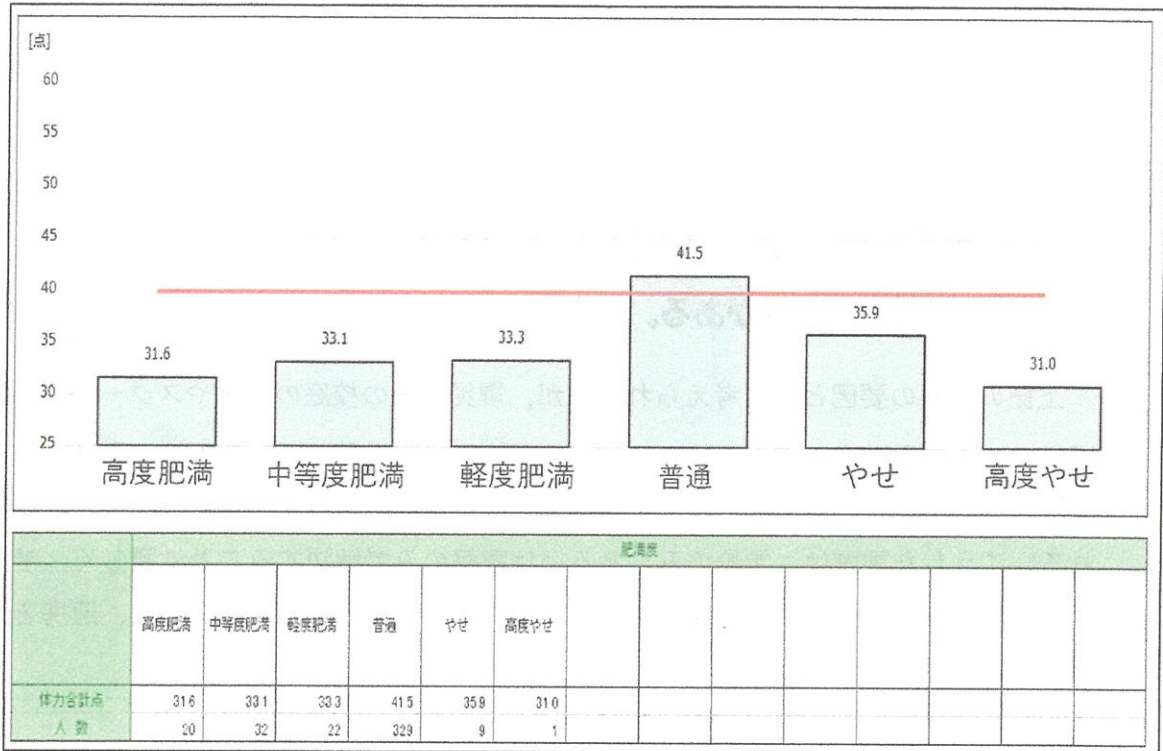
【小5男】



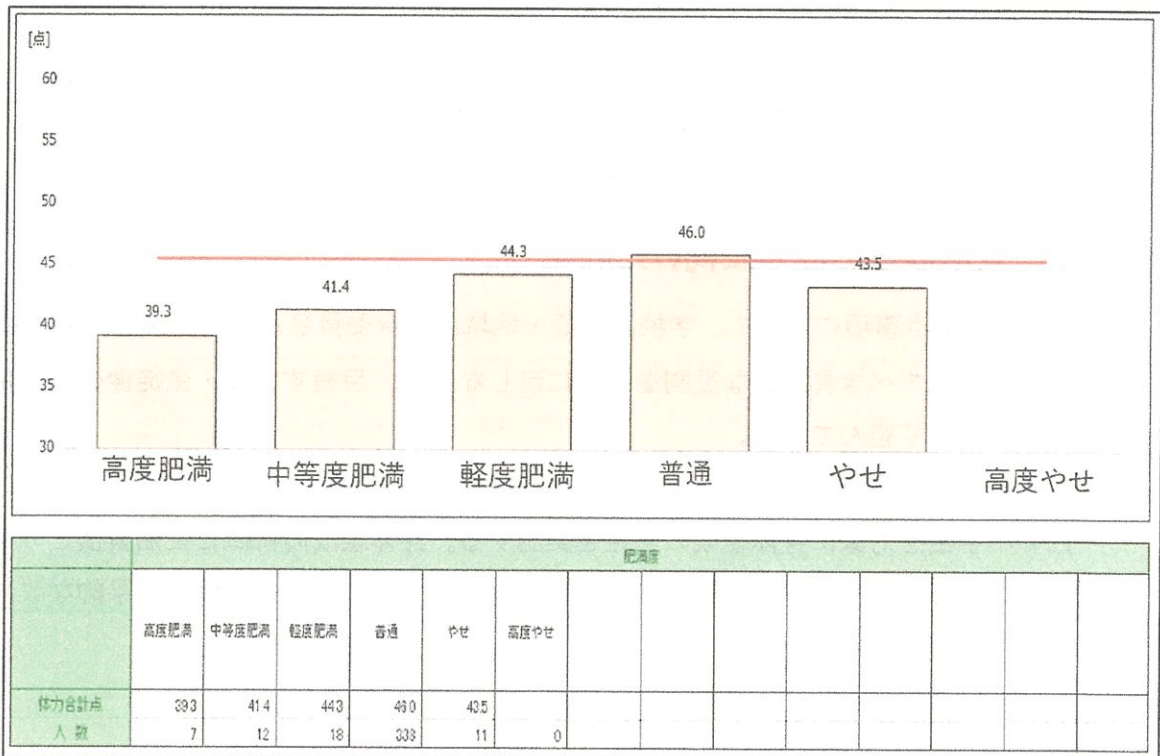
【小5女】



## 【中2男】



## 【中2女】



体力合計点と肥満傾向の相関関係を出してみると、標準体型の児童・生徒は体力合計点の数値が最も良く、肥満傾向の児童・生徒及びやせ型の児童・生徒の体力合計点は全国平均との乖離が大きい。このデータからも、肥満傾向、やせ型の児童・生徒については、標準体型に近づけていくことが体力向上につながっていくと言える。

## 2 課題の焦点化

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から、石巻市の児童・生徒の体力向上に向けての課題を以下のようにまとめた。

- (1) 持久力が不足している。**
- (2) 肥満傾向が全国平均より高い傾向が続いている。**
- (3) 生活習慣に課題がある。**

上記の課題の要因として考えられるのが、震災以降の校庭の共用やスクールバスでの通学による運動機会の減少、コロナ禍による体育や部活動の活動制限等が挙げられる。また、これらの要因により、隠れ肥満やフレイル傾向の子供も一定数いることが予想される。こうした課題は、学校のみ、あるいは家庭のみで解決することは難しく、学校、家庭・地域、教育委員会が課題を共有し、それぞれの強みを生かしながら、連携を図っていくことが求められる。

## 3 課題の取組の重点

焦点化した課題の解決のために、以下の3つのポイントで「石巻市子どもの体力向上プラン」の推進に取り組んでいく。

- (1) 体育の授業の充実と体育以外の運動機会の設定**
- (2) 食や健康に関する指導・支援の充実**
- (3) 生活習慣の改善に向けた取組**

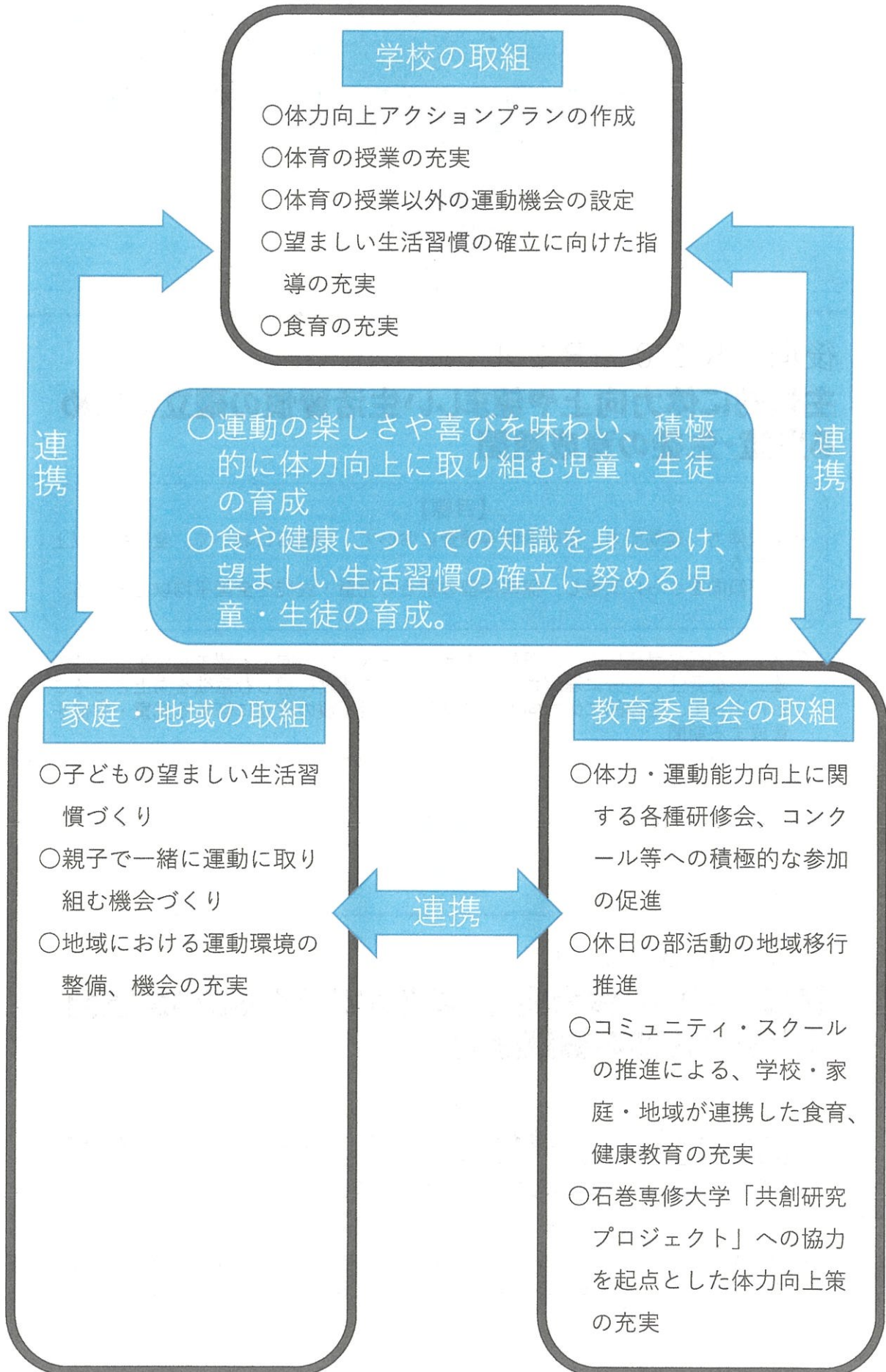
上記の重点事項に対して、学校、家庭・地域、教育委員会が連携を強化し、それぞれが果たすべき具体的な役割を明確に示しながら、目指す児童・生徒像の具現化に向けて取り組んでいく。

さらに、石巻専修大学の「共創センタープロジェクト」への協力により、石巻市内の小学生を対象に身体組成の測定を実施する。身体組成の特徴と生活習慣との関連性を明らかにする中で、課題をより焦点化し、上記の取組における効果的な改善策へつなげていく。



## II 計画の推進体制

### 1 全体構想図



## 2 スケジュール

- 運動の楽しさや喜びを味わい、積極的に体力向上に取り組む児童・生徒
- 食や健康についての知識を身につけ、望ましい生活習慣の確立に努める児童・生徒



後期：R10～R14

### 主体的に体力向上や望ましい生活習慣の確立に努める児童・生徒の育成期間

#### 【目標】

- \*全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、全種目において、全国平均以上とする。
- \*肥満傾向をさらに改善し、標準体型の割合の児童・生徒を全国平均以上とする。

- 前期の実践の累積により、児童・生徒一人一人が体力向上と望ましい生活習慣の確立の重要性を十分に理解させ、生涯に渡って運動に親しむ意欲を向上させることによって、主体的に体力向上と望ましい生活習慣の確立に努める児童・生徒を育成する期間



前期：R5～R9

### 児童・生徒の「体力向上」に向けて、関係者の意識向上と協力体制の構築期間

#### 【目標】

- \*全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、「持久力」を含む小学校4種目、中学校5種目以上において、全国平均以上とする。
- \*肥満傾向を改善し、標準体型の割合の児童・生徒を県平均以上とする。

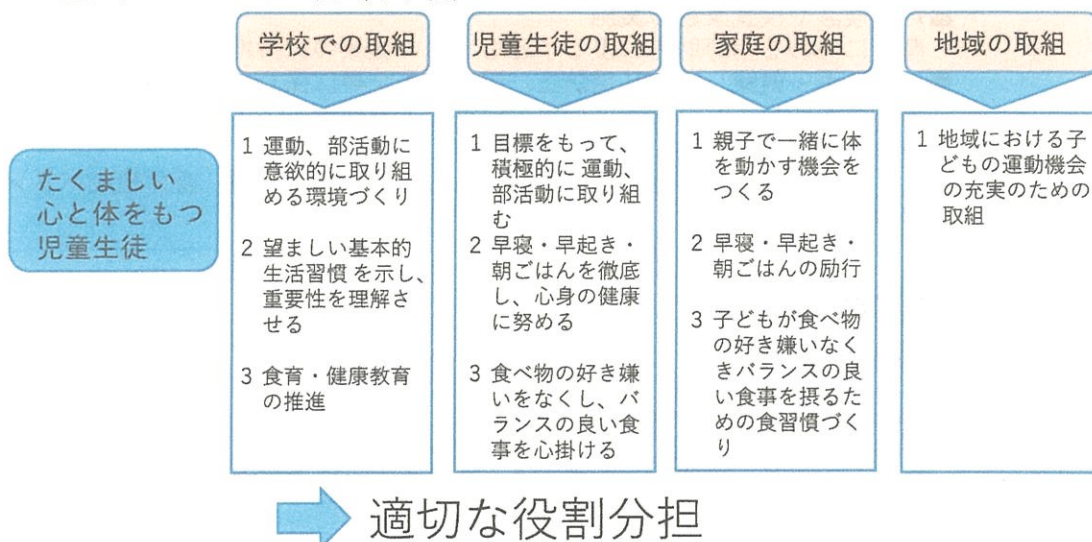
- 児童・生徒の「体力向上」に係わる課題と今後の目標を関係者の間で共有し、それぞれが果たすべき役割を適切に果たしながら、児童・生徒の体力向上と生活習慣の改善を図っていく期間



### 3 計画の推進 (1) 学校の取組について

## ○体力向上アクションプランの作成

■アクションプラン例（中学校）



## ○体育の授業の充実

### 【取組事例】

#### ■授業の導入の工夫

- ・「多様な動きをつくる運動（遊び・ゲーム・音楽に合わせた動き等）を取り入れる
- ・準備運動と併せて、ランニングや筋力アップ運動を取り入れ、継続的に取り組ませる

#### ■MLA（マルチレベルアプローチ）の実践による「主体的・対話的で深い学びの実現、「協同的な学びの場」の設定による、技能の高め合い、シェアリングの工夫

#### ■ICT機器（タブレット）の有効活用による運動技能の向上

- ・見本となる動画の視聴
- ・タブレットを活用して、自分の動きを撮影し、改善点を自覚できるようにする取組

#### ■全国体力・運動能力、運動習慣等の結果を踏まえた取組の充実

- ・課題が明らかになった種目について、日々の授業の中に補強運動を計画的に取り入れる

## ○体育の授業以外の運動機会の設定

### 【取組事例】

#### ■外遊びの奨励（小学校）

#### ■業間マラソンの実施（小学校）

#### ■Web縄跳び大会への参加（小学校）

#### ■持久走記録会の実施（小学校）

#### ■冬季間の全校部活動（体力づくり）の実施（中学校）



## ○望ましい生活習慣の確立に向けた指導の充実

### 【取組事例】

- 家庭と連携した子どもたちの望ましい生活習慣の確立に向けた取組
  - ・各種通信、ホームページ、学年・学級懇談会等による呼びかけ
  - ・三者面談による情報交換
  - ・朝の会、帰りの会、学級活動等での指導
- 定期検診や検査業務の実施
  - ・健康に係わる指導助言による子どもたちの健康の保持増進
- アレルギー対策、薬物乱用防止、感染症予防等に係わる指導の充実
  - ・子どもたちの正しい知識と理解の促進による保健衛生の充実
- 身体組成調査の結果に基づいた「体づくり」の推進
  - ・ICTを活用した生活記録の累積による生活・運動習慣、身体組成バランス等の改善促進

## ○食育の充実

### 【取組事例】

- 家庭と連携した食育の推進
  - ・「食」に関する知識と「食」を選択する力の習得、望ましい食習慣の確立
  - ・PTAや地域と連携した農業体験、漁業体験等による地場産品、郷土食に関する理解促進

## (2) 家庭・地域の取組について

## ○子どもの望ましい生活習慣づくり

### 【取組事例】

- 学校と連携した子どもの望ましい生活習慣づくりに向けた取組
  - ・身体組成調査の結果に基づいた子供の「体づくり」のサポート
  - ・各家庭における子供の「早寝」「早起き」「朝ごはん」の定着
  - ・食事の手伝い、掃除等、子どもに役割を与える
  - ・PTA主催の「食育講演会」の開催

## ○親子で一緒に運動に取り組む機会づくり

### 【取組事例】

- コロナ禍における家庭での体力向上策の実践
  - ・地区のスポーツイベント等への積極的な参加
  - ・日常的に無理なく取り組める運動の実践
  - ・親子で一緒に遊ぶ日の設定

## ○地域における運動環境の整備、機会の充実

### 【取組事例】

- 子どもたちが楽しく運動に取り組める地域の環境づくり
  - ・地域のスポーツイベント等の開催
  - ・子どもが安全に遊べる地域の環境整備、見守り体制の充実

### (3) 教育委員会の取組について

#### ○体力・運動能力向上に関する各種研修会、コンクール等への積極的な参加の促進

##### 【取組事例】

- 学校運営協議会と連携した各校における体力向上策の推進
  - ・ 子どもの現状に基づく体力向上アクションプランの検討
  - ・ 各校の実態に応じた食育、健康教育のあり方の検討、地域人材の発掘
  - ・ 地域と連携した体力向上策の検討
- 令和4年度に開催された研修会・コンクール
  - ・ Web運動広場（長なわ、短なわ、マラソン大会）・ベースボール型授業研修会
  - ・ 体育・保健体育指導力向上研修会
  - ・ 武道（剣道、柔道等）指導者研修会
  - ・ 子どもの体力・運動能力に関する講習会
  - ・ 小学校体育サポート研修会
  - ・ 生涯スポーツ活動指導者研修会 等

#### ○休日の部活動の地域移行推進

##### 【今後の取組】

- 休日の部活動の地域移行に係わる地域のスポーツ振興
  - ・ 子どもたちの多様なニーズに応じることのできるスポーツ環境の整備・充実
  - ・ 地域スポーツ団体等との連携、活動場所の確保
  - ・ 指導者（部活動指導員）の確保、研修機会の創設
  - ・ 休日の部活動の地域移行に関する学校関係者や保護者、地域住民への周知、理解の促進

#### ○コミュニティ・スクールの推進による、学校・家庭・地域が連携した食育、健康教育の充実

##### 【取組事例】

- 学校運営協議会と連携した各校における体力向上策の推進
  - ・ 子供の現状に基づく体力向上アクションプランの検討
  - ・ 各校の実態に応じた食育、健康教育のあり方の検討、地域人材の発掘
  - ・ 地域と連携した体力向上策の検討

#### ○石巻専修大学「共創研究センタープロジェクト」への協力を起点とした体力向上策の充実

##### 【今後の取組】

- 石巻専修大学人間学部が「共創研究センタープロジェクト」の一環で行う、石巻市内の小学生を対象とした身体組成の調査、調査の結果分析等を基にした体力向上策の改善検討、各校への指導・助言

## 4. 成果指標

### 【前期の目標】

○全国体力・運動能力、運動習慣等調査に関連して

- ★「持久力に係わる種目」を含んだ小学校4種目、中学校5種目以上において、全国平均を上回る。
- ★標準体型にある児童・生徒の割合が県平均以上となる。

### 【具体の達成目標】

全国体力・運動能力、運動習慣等調査において

- ①「シャトルラン（小学校）」「持久走（中学校）」で全国平均を上回る。
- ②上記の種目以外にも、小学校3種目、中学校4種目以上で全国平均を上回る。
- ③標準体型の児童・生徒の割合が、県平均を上回る。

- ④朝食を毎日食べる児童・生徒の割合が県平均を上回る。
- ⑤平日学習以外でテレビやDVD、ゲーム機、スマホ、パソコン等の画面を3時間以上見ている児童・生徒の割合を県平均以下にする。
- ⑥睡眠時間が「8時間以上」の児童の割合と「7時間以上」の生徒の割合が県平均を上回る。
- ⑦1週間の総運動時間が県平均を上回る。
- ⑧「運動が好き」と回答する割合が県平均を上回る。
- ⑨「運動が大切」と回答する割合が県平均を上回る。
- ⑩「体育の授業が楽しい」と回答する割合が県平均を上回る。

### 【達成度の算出方法】

小5男子、小5女子、中2男子、中2女子それぞれにおいて、①～⑩の項目で、達成項目8以上がA評価、6以上8未満であればB評価、5以下であればC評価とする。

達成状況の判断については、Aを3点、Bを2点、Cを1点として達成度を算出し、12点満点中10点以上が達成度A、8点以上11点未満で達成度B、7点未満で達成度Cとする

各年度において、達成率をもとにプランの有効性を検証し、工夫・改善を加えながら前期の目標達成を目指す。



## 5. 前期具体の目標達成に向けて

### 【前期の目標】

- ★「持久力に係わる種目」を含んだ小学校4種目、中学校5種目以上において、全国平均を上回る。
- ★標準体型にある児童・生徒の割合が県平均以上となる。

積極的に体力向上に取り組む児童生徒  
生活面の自己調整力を持った児童生徒

### 【児童生徒】 自分の成長を意識



- ・データに基づいて自分の特徴を知る
- ・体の仕組みに興味を持つ
- ・主体的に運動に取り組む
- ・生活リズムの自己管理
- ・食生活に関心を持つ

### 【学校】 体育の授業の充実

- 「運動のコツ」をつかむためのICTの活用
- 個に応じた指導による主体性の育成
- MLAによる「協同的な学びの場」の設定と技能の高め合い

### 【家庭・地域】 生活習慣の改善

- 睡眠、食事、メディアなどの時間管理
- 体を動かす時間の確保（徒歩通学など）
- 運動機会の充実（親子で一緒に活動）

### 石巻市教育委員会

- ・体力、運動能力向上に関する各種研修会、コンクール等を紹介し積極的な参加を促す
- ・学力向上プランと連携した授業改善

### 石巻専修大学

- ・児童生徒の筋肉量など身体組成の測定
- ・幼少期の体力、運動能力、生活習慣の測定
- ・分析に基づいた課題に対する改善策の提言

令和5年度重点事項

### 『自分を知ろう！』

- 児童生徒 → 自分の身体・体力の現状を「知る」
- 学校 → 児童生徒が主体的に運動に取り組む方法を「知る」
- 家庭・地域 → 適切な生活習慣・運動習慣を身に付ける方法を「知る」

