

# 体力Up(アップ)で学力Up(アップ)

沖縄県教育委員会 児童生徒体力向上推進委員会

沖縄県児童生徒体力向上推進委員会が県内の小中学校を抽出して行った調査では、新体力テストの結果が高い児童生徒は、学力テストの結果も高い傾向にあるという事がわかり、体力と学力には相関関係があるということを確認することができました。  
 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す。児童生徒の体力を育むことは、学力の土台を育むことになります。つまり、体力を向上させることが、人として「生きる力」を育むこととなり、生涯にわたって健康で豊かな人生を歩むことにつながります。  
 そこで、沖縄県教育委員会では児童生徒の体力・学力の向上のため学校・家庭・地域ができることについてまとめてみました。学校や家庭・地域が一体となり、児童生徒の将来に向け取り組んでいきましょう。

## 家庭

- ★早寝・早起き
- ★朝食の摂取・充実
- ★徒歩登校
- ★親子で楽しく運動  
(がんじゅうアップチャレンジ330)
- ★食習慣の改善
- ★スマホ・ゲーム  
の使用時間



## 学校

- ★体育・保健体育授業の充実
- ★一校一運動の実施
- ★校内体力向上推進委員会
- ★体力向上強化月間の設定
- ★食育の推進(くわっち～さびら)
- ★生活習慣に関する学習  
(ちゃ～がんじゅう)



## 地域

- ★地域の活動の充実  
(ラジオ体操、レクリエーション等)
- ★地域スポーツクラブの有効活用(スポーツ少年団等)
- ★地域行事への参加



## 一校一運動って

県教育委員会は、体育の授業以外で運動に親しむ「一校一運動」を推進しています。県内の小中学校では、約8割以上(小:87.5%、中83.3%)の学校で取組が行われています。その中でも工夫された取組を紹介します。

運動場や体育館にサーキットコース

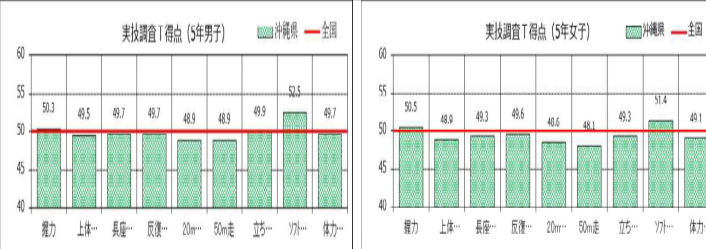


ケンパーコースで検定

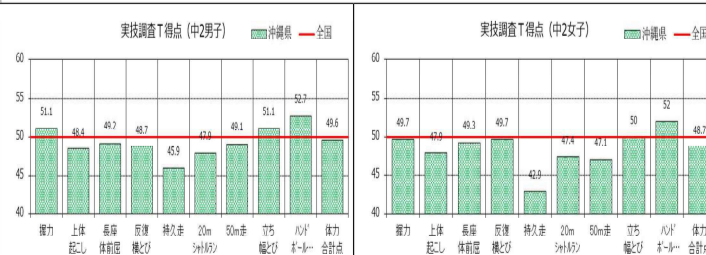


## 沖縄県児童生徒の体力・運動能力は？

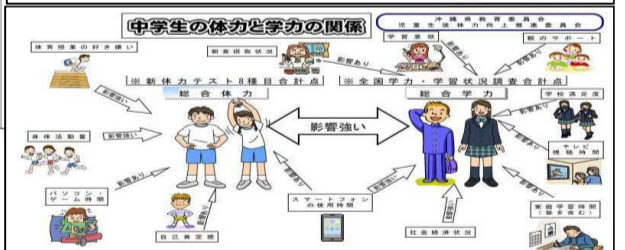
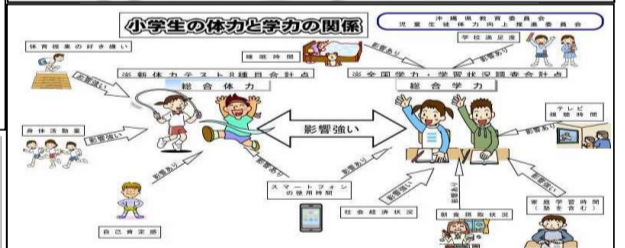
☆令和5年度 小学5年生新体力テスト種目別のT得点(全国50点)  
 「ソフトボール投げ」「握力」は男女とも全国平均を上回ったが、その他6項目は全国平均に及んでいない。「ソフトボール投げ」は、調査開始当初から男女ともに全国トップクラスを維持している。一方、男子は「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」女子は「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「長座体前屈」が全国平均を下回っている。



☆令和5年度 中学2年生体力テスト種目別のT得点(全国50点)  
 男子は「ハンドボール投げ」「握力」「立ち幅とび」、女子は「ハンドボール投げ」「立ち幅跳び」が全国平均を上回っている。その他の種目は全国平均に及んでいない。「ハンドボール投げ」は、小学5年生同様、調査開始当初から男女ともに全国トップクラス維持している。一方、男子は「20mシャトルラン」「持久走」「上体起こし」「反復横とび」女子は「20mシャトルラン」「持久走」「上体起こし」「50m走」が全国平均を大きく下回っている。



## 体力と学力は



## 運動と脳の関係

最近、世界的な研究から運動が脳に与える好影響がわかってきています。適切な運動(身体活動)による体力増強が「実行機能(論理的思考、計画的、問題解決能力)強化やワーキングメモリーを高め学力に寄与すること」や、「子どもの身体活動が前頭前皮質機能の特定要素を増強する」。さらに、「心肺持久力の高い子どもの認知処理能力が相対的に高いこと」や、「海馬や基底核が発達する」との報告もあります。したがって、運動によって脳が活性化されるため認知症予防や、心の健康(やる気を高める)のために、ウォーキングなどが推奨されています。

このような運動の効果を学校や家庭でも活用してみませんか。ある学校では、朝のスポーツ活動をはじめたところ、1時間目の授業に子どもたちが集中して取り組むようになったという実践報告もあります。  
 みなさん、「朝スポ」やってみませんか!!