

# 体力Up↑で学力Up↑

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ことがわかり、体力と学力には相関関係があるということを改めて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は、児童生徒の「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。

## 家庭

- ☆ 早寝・早起き
- ☆ 朝食の摂取・充実
- ☆ 徒歩通学
- ☆ 親子で楽しく運動  
「がんじゅうアップチャレンジ330運動」の実施
- ☆ 食習慣の改善
- ☆ スマホ・ゲーム使用のルールづくり

## 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の充実
  - ☆ 運動遊びの奨励
  - ☆ 体力向上強化月間の設定
  - ☆ 健康教育の充実
- 次世代の健康づくり副読本  
「くわっち～さびら」「ちゃ～がんじゅう」  
「こころのたね」の活用

## 地域

- ☆ 地域の活動の充実  
(ラジオ体操、レクリエーション等)
- ☆ 総合型地域スポーツクラブ、  
スポーツ少年団等への  
加入の促進
- ☆ 地域行事への参加奨励

