

第 45 回 横須賀市体力づくり実践研究発表会報告

報告；林 但

1. 日時；2026 年 1 月 28 日 15:00～16:50 場所；生涯学習センター 5 階第一学習室
2. 主催；横須賀市教育委員会
3. 協賛；横須賀市小学校体育研究会、横須賀市中学校体育研究会、横須賀市スポーツ推進委員協議会、横須賀市スポーツ協会、横須賀市スポーツ推進審議会
4. 目的；各学校が、本市児童生徒の健康の保持増進及び体力向上に関する施策を理解し、運動習慣の定着と生活習慣の改善を推進するために、学識者の助言を通して、家庭、地域と連携して取り組む。
5. 対象；学校教職員、社会体育団体指導者、スポーツ推進委員協議会、スポーツ推進審議会約 100 名。
6. 内容；(1) 4 担当部会取り組み報告
(2) 令和 7 年度横須賀市体力・運動能力・生活習慣調査結果報告
(3) 神奈川県立保健福祉大学；鈴木志保子教授指導講評
7. 気づいたこと感じたこと
(1) 日本はもとより世界でも珍しい、産学官連携（味の素、県立保健福祉大学、横須賀市）で運動能力や運動習慣、生活習慣まで取り組んでいること。今回はその一部が紹介された。
(2) 部会報告
・子ども体力向上部会：運動する機会をつくりだす体育・保健体育の授業での取り組み
→ウオーミングアップに着目・前向きに取り組む人が増えた、その後の主運動へ繋がられた
→今後の課題：スポーツリズムトレーニング、横須賀版アクティブ・チャイルド・プログラム
・運動習慣の定着部会：児童生徒にとって運動が持続的なものになる
→習慣が増えた、特に中 1・中 2 を中心に（授業の変化、部活、スポーツを見る機会）
→スクリーンタイムの意識が高まり、使用時間の減少・継続的な取り組みと家庭を巻き込む
・生活習慣改善部会：「自分ごと」からはじめる生活習慣改善
→「タイプ診断」ツールは生徒の主体的健康づくりに導く。
→お風呂での湯船につかる時間と広く回復には強い相関関係。タイプ診断手法から行動変容を促す。
・食育推進部会：朝食レベルアップ大作戦（朝食摂取 30% から 100%）
→脳に・体に・おなかにスイッチを入れ、ベストコンディションに！
→朝食をレベルアップしやる気が出るようになった。親も食事のバランスを考えるようになった。
(3) 令和 7 年度横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣等調査結果について
この項目に一番関心があった。①全国調査結果で前年に比べ全体的に横須賀は良い傾向。②種目では、小学校は反復横跳びとソフトボール投げ、立ち幅跳びが全国平均より低い。中学校は概ね良好③スクリーンの増加に対して睡眠時間の減少・運動時間の低下が関連している。スマートフォンなど急速に児童に進み問題。④児童生徒が「健康」に関心を持ち、主体的に取り組むように、教師側データに基づく指導改善、家庭へのアプローチが必要。⑤二極化している。
(4) 鈴木志保子教授からの講評では、産学官での取り組みで見えてきたことがある、①児童にゲームをやっている児童に、遅寝・早起き・朝食抜きをやめさせる。②今年度から独自で健康他のアンケート追加項目も分析中、教師のみなさんに役立つデータなど提供したい。
8. 最後に
(1) 平成 23 年に協議会が教育委員会と連携し小学校の新体力測定員講習会を始めて以来、本報告会に都合をつけて出席しています。今後も注目して取り組んでいきたいと考えています。
(2) 神奈川県の新体力測定は全国レベルの下位に低迷。横須賀は H27 年からの取り組みが反映している。