

## II

### 北海道の児童生徒の体力の向上 に向けた有識者の意見

- 1 北海道教育大学札幌校教授 中島寿宏氏
- 2 北海道教育大学旭川校教授 高瀬淳也氏

ここでは、令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本道の実技調査及び質問調査の結果を踏まえた今後の取組の方向性について、有識者の意見を掲載しています。

各市町村教育委員会及び学校においては、本資料を参考にして、各地域の児童生徒の実態に応じ、今後の体育・保健体育の授業改善や体力向上の取組の改善・充実を図るなど、本資料を御活用ください。

## 学習としての体育が育むもの——北海道における授業改善の成果と展望

北海道教育大学札幌校教授 中島寿宏氏

### 【学習としての体育授業の改善こそが出発点】

学習指導要領が示す体育・保健体育の目標は、「豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成」です。つまり、学校における体育授業の本質は、子供たちが運動の楽しさや喜びを学びの中で実感し、運動・スポーツへの興味・関心を育むことにあります。体力の向上は、そうした充実した学習経験の結果として副次的に表れるものであり、体力向上そのものを直接の目標とするものとはやや異なる位置づけにあるといえるでしょう。体育授業が豊かな「学び」の場となることで、子供たちの運動への前向きな姿勢が育まれ、その先に体力の向上が結果として表れてくる——学校体育の改善を考える上で、このような関係性を大切にしていくことが重要であると考えられます。

北海道教育委員会の指導主事の先生たちが丁寧に分析してくださった令和7年度（2025年度）の調査結果も、こうした考え方を示唆するものとなっています。「体育・保健体育の授業が楽しい」と感じる子供ほど運動が好きになり、進んで学習に参加し、その結果として体力合計点が高くなるという関係が、データから読み取ることができます。体力合計点の全国平均との差が本調査開始以降最小となり、特に小学校男子では全国平均と同等の水準に到達したことも、日々の授業改善の積み重ねが一つの成果として表れてきたものと捉えることができるでしょう。

## 【先生たちの授業への真摯な眼差しが生み出すもの】

こうした授業改善の中心に居るのが、体育専科教員・体育エキスパート教員・中学校体育授業実践スペシャリストの先生たちをはじめとする教育現場の先生たちです。道内各地の学校を訪問する中で、先生たちが「子供たちにとってより良い学び」を真摯に追い求め、授業の目標設定、教材・教具の工夫、学習活動の設計、振り返りの充実など、授業の質を高めるために日々積み重ねておられる実践に触れてきました。自身の授業を省察し、同僚や他校の先生たちと学び合い、研修会や授業公開を通じて実践を共有しながら、学校全体の体育授業の文化を丁寧に育てていく——こうした一つ一つの取組の積み重ねが、子供たちの学びを確実に内側から豊かにしているのだと感じられます。

令和7年度（2025年度）の分析においても、体育専科・エキスパート教員が配置されている小学校やスペシャリストが在籍する中学校では、「目標を意識した学習でできたり、わかったりすることがある」「進んで学習に参加している」と回答する児童生徒の割合が高いことが示されています。先生たちの授業改善への取組が、子供たちの学びの手応えや運動への前向きな姿勢として着実に表れているといえるでしょう。子供たちの学びを支える先生たちの日々の努力と工夫に、深い敬意と感謝を表したいと思います。

## 【授業の質的深化が拓く、豊かなスポーツライフへの道】

また、運動を好まない子供の多くが「自分に合ったペースで取り組めたら楽しくなる」と感じているというデータは、これからの授業改善の方向性を強く示唆しています。一人ひとりの子供が「できた」「わかった」という手応えを実感できる授業づくり、すなわち個に応じた学習環境の充実こそが、運動への苦手意識を和らげ、体育授業を本当の意味での「学びの場」へと高めていく鍵となります。保健学習との連携による健康への意識化も含め、体育・保健体育をより深い学びの場として磨き続けていくことが、これからますます重要になっていくと考えられます。

平成25年度（2013年度）の体育専科教員活用事業の開始以来、体育専科・エキスパート・スペシャリストの先生たちを中心に、道内各地の先生たちが校内や地域で互いに学び合い、高め合いながら、北海道の体育・保健体育授業の質を着実に高めてきました。その取組は広がりを見せながら、各学校における日々の授業実践の中に息づき、子供たちの学びの充実として確実に表れてきています。授業での豊かな学びが、子供たちの運動への興味・関心を育み、さらには生涯にわたる豊かなスポーツライフへとつながっていく力となっています。

体力の数値は、こうした学びの成果の一つとしてその歩みを示す指標ではありますが、その背景には、日々の授業の中で子供たち一人ひとりの学びに向き合い続けている先生たちの実践があります。これからも、道内の先生たち一人ひとりの授業への工夫と探究が積み重なり、北海道の子供たちに運動の楽しさや喜びが広がり続けていくことを、心から期待しています。

<参考文献>

北海道教育委員会（2025）令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 調査結果のポイント・分析資料

## 「できる」「わかる」の主語は？

北海道教育大学旭川校教授 高瀬 淳也 氏

先日、学内の懇親会である先生から、これまで自分が受けてきた体育授業について率直な思いを伺う機会がありました。話の内容は、子どものころ、周囲と比べて全くできず体育が嫌いだったこと、開脚跳びの授業でできないまま過ごす時間がつらかったこと、長距離走は苦しいだけで授業とは思えなかったことなど、なかなか厳しい内容で、体育に対する否定的な印象が強く刻まれているようでした。

今年度の北海道の児童生徒の体力・運動能力の分析を見ると、ここ数年の体力合計点が上昇傾向にあり、「上昇」「差が縮まった」という分析の言葉からも、改善の兆しが見えています。また、体育授業を「楽しい」と感じている児童生徒ほど体力合計点が高い、授業の中で目標を意識し「できた」「わかった」と実感できている児童生徒も体力合計点が高い、という結果が示されています。こうした傾向から、授業の質が児童生徒の体力向上に結びついていることが、今回のデータからもはっきりと確認できます。冒頭の先生の話进行を思い返すと、なおさら「できる・わかる」を実感できる授業の大切さを感じます。

令和7年度（2025年度）も、体育専科・エキスパート教員の配置校やスペシャリストの在籍校を訪問し、先生方の授業を見せていただきました。先生方の熱意が本当によく伝わるとともに、ここ数年で授業の質が確実に高まっていると感じます。特に「この授業は何を目指しているのか」が明確で、それが児童生徒の姿に表れる授業が増えてきました。焦点化を意識するあまり、実態とずれてしまう授業もありますが、それは怠慢ではなく、むしろ子どもたちに向き合った結果です。こうした授業をつくろうと努力する先生方が増えていることが、北海道の体力向上を支えていると言えます。

一方で、分析結果からは、引き続き取り組むべき課題も見えてきます。児童生徒の運動習慣は依然として十分とは言えず、週の総運動時間が少ないほど体力合計点が低いという結果も示されています。これは、学校の体育授業だけでは補いきれない部分が存在しているという事実でもあります。だからこそ、授業の中で「運動って少し楽しいかも」と思える経験を積ませることが、学校外の運動につながる大事な入口になると思います。

厚生労働省（2025）によると、高齢者ほど運動を継続している割合が高いと報告しています。また、長期に運動を続けている人は、運動によって「達成感が得られる」「ストレスが軽くなる」「気分が前向きになる」といった心理的な効果を期待しているとの報告（江口他、2019）もあります。私自身も、できる範囲で運動を続けています。最近ベンチプレスで1.25kgずつ重さを増やす「小さなできる」に挑戦しています。わずかな重さの違いですが、前回より少し重いものが上がった瞬間の感覚は格別で、その小さな達成感が次の挑戦につながります。

こうした経験を重ねる中で、「できる」「わかる」という言葉は、「何が」という主語を明確にすることが大切なのだと感じるようになりました。体育授業で求められる「できる」は、開脚跳びができるかどうかや、長距離を速く走れるかどうかだけではありません。児童生徒が「どの動きが、どの程度までできるようになりそうか」「どこまで近づいているのか」といった、一人一人にとっての「できる」を具体的に描くことが重要です。

この視点で体育専科やエキスパートの先生方の授業を振り返ると、「この授業は何を目指しているのか」を明確にすることは、児童生徒にとって「何ができるようになるのか」「何がわかるようになるのか」を具体的に示すことにつながっています。このように主語がはっきりした授業は、児童生徒が自分の学びに取り組みやすくなり、結果として運動への見方や運動習慣の形成の一助にもなっていくはずです。今後も児童生徒の未来につながる「できる」「わかる」を一緒に育てていけたらと思います。

#### <参考・引用文献>

江口泰正・井上彰臣・太田雅規・大和浩（2003）運動継続者に見られる継続理由の特色—労働者における運動継続への行動変容アプローチに関する研究—

産業衛生学雑誌:45(6):244-252

北海道教育委員会（2025）令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 調査結果のポイント・分析資料

厚生労働省（2025）令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要