

## 8. 体力の向上を図る活動例と実技種目の測定方法

### (1) 体力の意義と求められる体力

体力は、人間活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」の重要な要素

(小学校学習指導要領解説 体育編)

### 次代を担う子どもたちに求められる体力

#### 運動をするための体力

調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力

#### 健康に生活するための体力

体の健康を維持し、病気にならないようにする体力

参考：「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」

子どもたちの体力は、昭和60（1985）年頃と比較すると依然低い水準となっているが、新体力テスト開始後の13年間で低下傾向に歯止めがかかり、横ばいまたは向上傾向が見られる。

「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」（一部改変）

### 子どもたちに求められる体力の目標

#### 運動をするための体力

「体力・運動能力調査」の平均値を上昇傾向にし、当面これまでの最高値を超えること

#### 健康に生活するための体力

高血圧者の割合など生活習慣病につながる要因に関する値や生活習慣病にかかっている者の割合を下げる

参考：「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」

**生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現**