

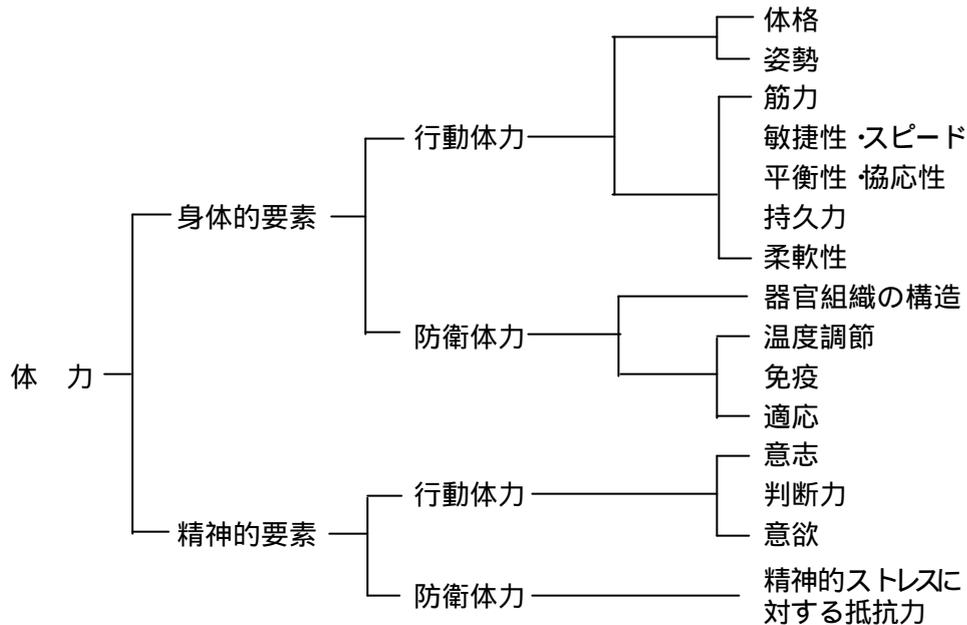
体力についての基本的な考え方

1 体力とは何か

広義に考えると、体力は「人間の体に関する総合的概念」であり、「人間としての生存、生活するための基礎的能力」であると理解されています。

また、一般に体力には、身体的要素と精神的要素とがあり、それぞれの要素には、行動するために必要な能力としての「行動体力」と体の外部環境や内部環境の変動に対応する能力としての「防衛体力」とが考えられています。

体力についてまとめると次のようになります。



< 生理学者福田氏による図 一部改変 >

ここでは「体力」を身体面だけではなく、精神的な面も合わせ持った総合的な体力と考え、「身体的要素」としての「行動体力」（筋力、敏捷性・スピード、平衡性・協応性、持久力、柔軟性）、「精神的要素」としての「行動体力」「防衛体力」について考えていきます。

「体力の向上」の対策を考える場合、児童を取り巻く環境すべての面での取り組みが必要になりますが、この手引書においては学校生活面を中心に考えていきます。

学校生活	学 校 外 の 生 活 家 庭 ・食生活 ・健康管理 ・身体活動 etc.	地 域 ・スポーツ少年団 ・スポーツクラブ ・レクリエーション ・野外活動 ・遊び etc.
	学 校 生 活 教 科 ・体 育	教 科 以 外 ・業前・業間活動 ・休み時間・昼休み ・総合的な学習の時間 ・特別活動 ・運動部活動 etc.