



# フィジカルリテラシー

JSC情報・国際部 情報戦略事業資料  
(2023年3月)

# 現代における「リテラシー」とは

『さまざまなことを理解したり、創造したり、かわったりする能力。  
さらに、人間が自らの目標や目的を成し遂げるために知識や技能を高めたり、  
共同体やより広い社会に対して貢献し続けたりすることを可能にさせる能力』

- **社会でよりよく生きていくためには必須の能力**  
古くは ... よみかきそろばん  
現代なら ... ITリテラシー/メディアリテラシー 等

- **基礎的な学習のニーズ**  
高尚な文学を読みこなすためではなく、  
「新聞」や「帳簿」のように、日常生活に必要なもの

- **生まれながらに自然に備わっているものではなく、  
良い指導によって育まれ、使いこなせるようになるもの**  
読み書きそろばんのために  
寺子屋が設置されたのと同じ

全ての子供に  
「教育を受ける権利」

日本国憲法第26条  
国連社会権規約第13条



リテラシーとは  
習って(習えば)  
身につくもの

勉強も運動も、  
できるかどうかは生まれた後の環境、  
つまり『やるかどうか』

飲み込みの早い子、遅い子といった差はあるものの、  
生まれつきなんでもできる子はいない

- 深代教授 (東京大学) スポーツ庁 *Deportare* (2019)  
<https://youtu.be/9vckB9JMphE>

## [参考]

- ・ 樋口とみ子「ユネスコにおけるリテラシーの概念展開: リフレクト・アプローチに着目して」『カリキュラム研究』21 (2012): 46.
- ・ 金森強「『literacy:リテラシー』とは何を意味するのか」日本英語検定協会オンライン記事 (2014年8月)。

# 諸外国における フィジカルリテラシー概念の状況

- 言葉としては、米国マサチューセッツ州の教育委員会 (1883年) が初出
- 英国・ホワイトヘッド博士 (1993年) - 理論枠組みの第一人者
  - 体育が嫌いな子供も、運動・スポーツの恩恵を享受して、よりよい人生 (人としてのあり方) を実現できる
- ユネスコ (1995年)
  - よい教育プログラムの賜物 (指導効果として測定できるもの)
- 米国 : SHAPE America (全米保体教職員協会)
  - 全米学校体育スタンダード “National PE Standards” では、体育授業の指導成果は、児童・生徒のフィジカルリテラシー習得度であるとの位置づけ。子どものフィジカルリテラシー習熟度を、教員が具体的に評価できるようになることに力が入れられている。
    - <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>
- カナダ / 豪州
  - 生涯スポーツ参画の実現・実践にむけ、机上の理論ではなく、現場の実務家も活用できるようにするために、関係者みんなで議論して、フィジカルリテラシーの意義や定義やスキルの構成領域を決めている
    - ▶ カナダでは - スポーツ界主導 (Sport for Life)  
<https://physicalliteracy.ca/>
    - ▶ 豪州 - 政府主導 (Australian Sport Commission)  
[https://www.sportaus.gov.au/physical\\_literacy](https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy)

日本ではまだ、土着化に向けた  
国ぐるみの議論は行われていない

## Whitehead 博士

- ◆ 実存主義に基づく
- ◆ 幼児期の運動の重要性
- ◆ 人々の運動離れへの懸念
- ◆ 学校体育のハイパフォーマンス傾向への継承 (三上、2021)
- ◆ 「土着化」 -- 各国ごとに関係者が集まって議論を重ね、その文化や風土も踏まえて、みんなが共有できるような枠組みを作ること推奨
- ◆ 「国際化」 -- 諸外国の好事例参照、各国において最低限含まれるべき共通内容の把握 (岡出、2022)

## 参考：

- 三上純「Margaret Whiteheadによる『身体リテラシー』概念の検討：日本における議論の動向を踏まえて」『スポーツ教育学研究』41 巻 2 号 (2021 年) p. 35-48。
- 岡出美則「フィジカルリテラシー概念の国際化と土着化」日本スポーツ教育学会第42回大会口頭発表 (2022年9月25日)

# (参考) ユネスコ -- 体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章

2015年改定  
第23期日本学術会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学分科会 監訳  
<https://www.mext.go.jp/unesco/009/1386494.htm>

前文

ユネスコ総会は、

1. 国連憲章において、基本的人権と人間の尊厳及び価値への信念を宣言し、社会的進歩と生活水準の向上とを促進する決意を確認したことを想起し、
2. 世界人権宣言によって、すべての人は、人種、皮膚の色、性、言語、宗教、政治的又はその他の意見、国籍もしくは社会的出身、財産、門地、その他の地位によるいかなる差別をも受けることなく、そこに掲げられているすべての権利と自由を享有していることを想起し、
3. 人権の行使の条件は、すべての人が身体的、精神的、社会的な充足を育み維持させること、それらの能力を発達させ保つことができる安全と自由であることを確信し、
4. 被害を受けやすい又は取り残された集団が受けている格差を克服するために、体育・身体活動・スポーツのための資源、権限、責任が、ジェンダー、年齢、障がい、その他一切の理由に基づく差別なく与えられなければならないことを強調し、
5. 人類の無形の遺産のひとつである体育・身体活動・スポーツの文化的多様性には、運動遊び、レクリエーション、ダンス、組織化されたもの、日常的なもの、競争的なもの、伝統的なもの、先住民のものとしてのスポーツやゲームが含まれることを認識し、
6. 体育・身体活動・スポーツは、健康、社会的・経済的発展、若者のエンパワメント、和解、平和など、さまざまな個人的及び社会的恩恵をもたらすことを認識し、
7. 質の高い体育・身体活動・スポーツの提供は、フェアプレー、平等、誠実、卓越、責任、勇気、チームワーク、規則や法律の順守、自身や他者に対する尊重、共同体意識、連帯並びに楽しさや喜びなどの価値を促進するために要するあらゆる潜在的な能力を発揮するために欠かさないことを指摘し、
8. 質の高い体育・身体活動・スポーツを実現するために、あらゆる個人、専門家、ボランティアが一律に適切なトレーニング、監督、カウンセリングを受ける必要があることに対して注意を喚起し、
9. 幼少期からの保護者や保育者との遊びの経験や質の高い体育に参加することは、生涯にわたって身体活動やスポーツに参加し、さらには社会の一員となるために必要なスキル、態度、価値、知識、理解、喜びを子どもたちが学ぶための必須の入り口となることを明確に示し、
10. 体育・身体活動・スポーツは、人と人とのより強い絆、連帯、相互の尊重と理解、すべての個人の高潔性と尊厳に対する尊重を高めようとするべきであることを強調し、
11. あらゆるレベルの関係者による協調した行動と協力が、差別、人種差別、同性愛嫌悪、いじめ、ドーピング、不正な操作、子どもに対する過剰なトレーニング、性的搾取、不正取引並びに暴力から体育・身体活動・スポーツの高潔性と潜在的な恩恵を保護するための前提条件であることを主張し、
12. 体育・身体活動・スポーツは、自然環境において責任をもって行われることで豊かになること、ひいてはそれが地球の資源を尊重し、人類のより良い利益のための資源保護と利用への関心を引き起こすことを自覚し、
13. この国際憲章は、体育・身体活動・スポーツを人類の発展に役立てることを宣言し、そして、その原則がすべての人類にとって現実のものとなるよう、すべての人、とりわけ政府、政府間組織、スポーツ組織、民間団体、実業界、メディア、教育者、研究者、スポーツ専門家とボランティア、参加者とその支援者、審判、家族並びに観客が憲章を守り、普及するよう強く促す。

フィジカルリテラシーという言葉は使われていないものの、  
遊びや体育、スポーツを通じて、社会参画のしかたを学ぶことが  
期待されている

# 第3期スポーツ基本計画（2022年～）におけるフィジカルリテラシー

## 第3章 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策

(1)多様な主体におけるスポーツの機会創出 ② 学校や地域における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力の向上

b.子供・若者の日常的な運動習慣の確立と体力の向上 -- 今後の施策目標

✓ 体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆる「フィジカルリテラシー」）の育成を図る。

その結果として、

- 1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が 60 分未満の児童の割合を 12%(令和3年度)から半減、生徒の割合を 13%(令和3年度)から半減、
- 卒業後にも運動やスポーツをしたいと「思う」「やや思う」児童の割合を 86%(令和3年度)から 90%以上に、生徒の割合を 82%(令和3年度)から 90%以上に増加、
- 新体カテスト33の総合評価がC以上である児童の割合を 68%(令和3年度)から 80%以上に、生徒の割合を 75%(令和3年度)から 85%以上に増加

を目指す。

フィジカルリテラシーとは、教育（指導）の成果であるという位置づけが明記されている

# (参考) 諸外国における未就学児向け 運動スキル改善の取り組み

## 日常的な運動プログラムは、就学前の「学びの準備」に有効＝英・ラフバラ大学

英国・ラフバラ大学のダンコム博士とブリーディ教授（スポーツ・運動・健康科学研究科）の研究チーム

- ▶ 子ども達が学校生活を始めるにあたって必要なスキル＝「じっと座っている」「鉛筆を持つ」「靴を履く」「本を読む」といったの単純な課題を遂行する能力は、子供の身体発育度に大いに影響される。
- ▶ 2006年に調査を行ったところ、予想されたより多くが子どもたちが、就学時の身体発育度として望ましい水準よりも下回っていた。また約3割の子どもに、学習上の困難をもたらす症状、例えば発達性読み書き障害や発達性協調障害、あるいは注意欠如・多動症 (ADHD) が見られた。
- ▶ 対策として「**学習のための運動**」プログラム
  - ▶ 子どもたちが毎日体を動かすことで、統合運動スキルや微細運動スキルを改善し、また**原始反射統合を促進する機会**を提供するもの。具体的には投げる、捕る、バランスをとる、空中で大きな文字を書く、はっきりと発音する、スキップする、といったことが含まれる。
  - ▶ プログラムの効果を測定するため、同研究チームは1年にわたり、2つの学校においてナショナルカリキュラムの基礎ステージ（2～5歳）の子どもたち40名以上と活動してきた。
  - ▶ 結果：日常的な運動プログラムに参加した子供たちは、そうでない子供たちより、投げる・捕る、バランス感覚、手先の器用さなどが大きく改善した
  - ▶ 実験に参加した子供たちの身体的発達全般は、下から数えて32-50%（下から数えて約18%の改善）と、2007年の同年齢の子供たちと同じ水準まで回復した。

<http://www.lboro.ac.uk/news-events/news/2017/july/movement-programme-has-positive-impact-on-learning/>



身体を  
動かすことを  
教える

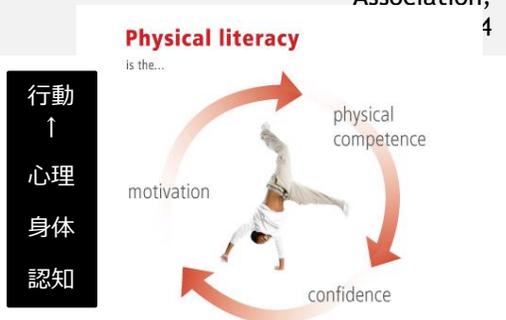
(組織化された遊び)

# (参考) 各国におけるフィジカルリテラシーのスキル構成要素・領域:

## カナダ

フィジカルリテラシーとは、  
生涯にわたって身体活動にかかわること  
の  
価値を理解し、その責任を取ること  
についての  
動機や自信  
身体的適性  
知識・理解  
のことである。

- The International Physical Literacy Association, 4



### Sport for Lifeによる推進

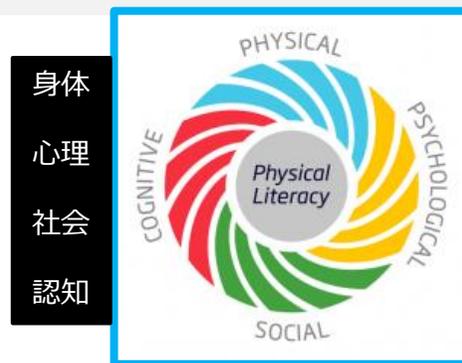
スポーツと隣接する政策領域との地域社会レベルでの連携を重視 「オールカナダで！」

<http://sportforlife.ca/physical-literacy/>

## 豪州

フィジカルリテラシーとは、動きや身体活動の文脈を通じて身につけたり、また使ったりする、生涯のホーリスティックな学びのことであり、身体的・心理的・社会的・認知的な能力を統合した、継続的変化の現れである。動きや身体活動を通じて健康で実りある人生を送る上で、我々に役立つ必須のものである。

-Australian Physical Literacy Standard , October 2017



### Australian Sports Commission による推進

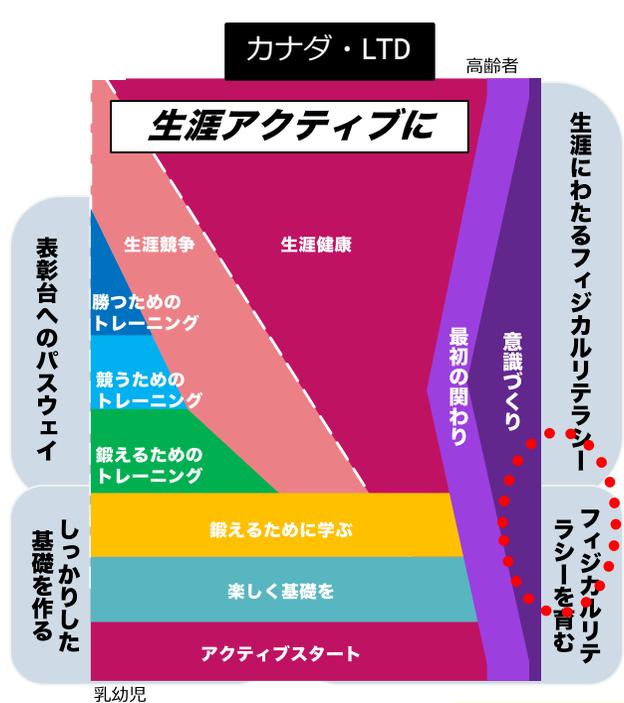
トップから、草の根の協会・クラブまで、団体・指導者が議論し、同じ枠組みを共有「関係者の共通言語となる枠組み作り」

physical

土着化

# (参考) 国民のスポーツ参加パスウェイに関する諸外国モデル

全ての国民が、生涯にわたって様々な形で運動・スポーツに親しむための基礎的素養としてフィジカルリテラシーが位置づけられている。



身体スキルだけは幼児期が重要...

Sport for Life “Long-Term Development Framework (LTD)” をもとにJSCにて仮訳  
<https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>



The Australian Institute of Sport “FTEM framework” をもとにJSCにて仮訳  
<https://www.ais.gov.au/fitem>

# (参考) 生涯にわたる フィジカルリテラシー：諸外国の例

## 高齢者をアクティブにするための検討を開始＝ニュージーランド

[抄訳] スポーツ・ニュージーランド (Sport New Zealand、以下SNZ) は、コミュニティスポーツやレクリエーションを推進する団体「スポーツBOP (Sport Bay of Plenty)」と協力し、高齢者をアクティブにするための討議資料「Active Older People」を公表した。今後は、コミュニティスポーツやアクティブレクリエーションに関する高齢者のニーズ等にどう応えていくかについて、グループインタビューや深層インタビューを実施し、分析を進める。SNZは、国民をアクティブにするために「フィジカルリテラシーアプローチ」という方針を採用しており、今回発表した討議資料にもその考え方が反映されている。高齢者が身体的にアクティブであることは、社会参加の促進、医療・介護費用の削減、転倒などの怪我防止、生産性向上といった多くの便益をもたらす。そのため、**年齢を経てもフィジカルリテラシーを持ち続けることが重要**であるとしている。SNZが行った最新の参加率調査

「Active NZ 2013/14」によると、65歳から74歳の3/4以上が毎週1つ以上のスポーツやレクリエーションに参加している。

[出典] Sport New Zealand, 2016/12/2

<https://sportnz.org.nz/about/news-and-media/news-updates/supporting-older-people-to-stay-active/>

## 英国・スポーツ・ウェールズのモデル図

### 「フィジカルリテラシー・人生を通じた旅路」



<https://www.sport.wales/content-vault/physical-literacy/>

# JSC「子どものフィジカルリテラシー獲得に関する家庭環境調査」における定義



フィジカルリテラシーとは  
生涯にわたるスポーツ参画を通じ、  
心身ともに健康で幸福な社会生活を  
営む上で持っておくべき基礎的素養\*

\* Whitehead, カナダ、豪州などの定義をもとに、  
JSCで作成 (2019)

(c) 日本スポーツ振興センター

フィジカルリテラシーは、これまで日本で  
行われてきた「幼児期運動指針」に基づく  
様々な取組とも、なじみのよいものです。

フィジカルリテラシー概念の第一人者で  
あるWhitehead博士が言うように、今後  
日本の関係者が寄り合って定義を議論し、  
決定されることが望まれます。



文科省  
「幼児期運動指針」

ガイドブック 1)

日本スポーツ協会  
「アクティブ・チャイルド  
・プログラム」



ガイドブック  
「みんなで遊んで元気アップ！」 2)



日本レクリエーション協会  
「親子でげんきアップ！」

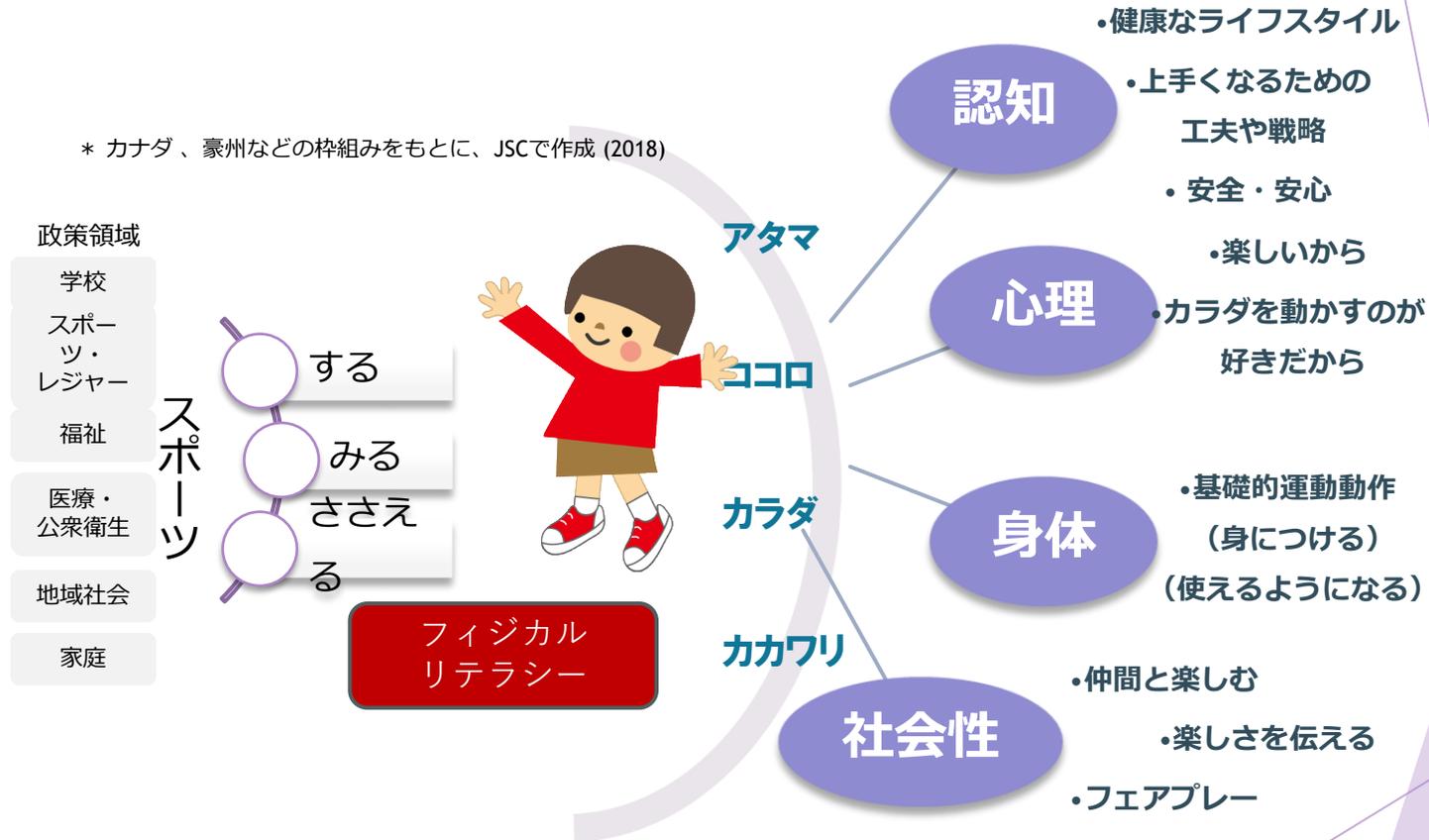
参考資料  
「おやこでタッチ！」 3)

イラスト出典：

- 1) [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319772.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm)
- 2) <https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html?mid=4316#guide10>
- 3) <https://kodomo.recreation.or.jp/download2/>

# 本調査におけるフィジカルリテラシー スキルの構成領域

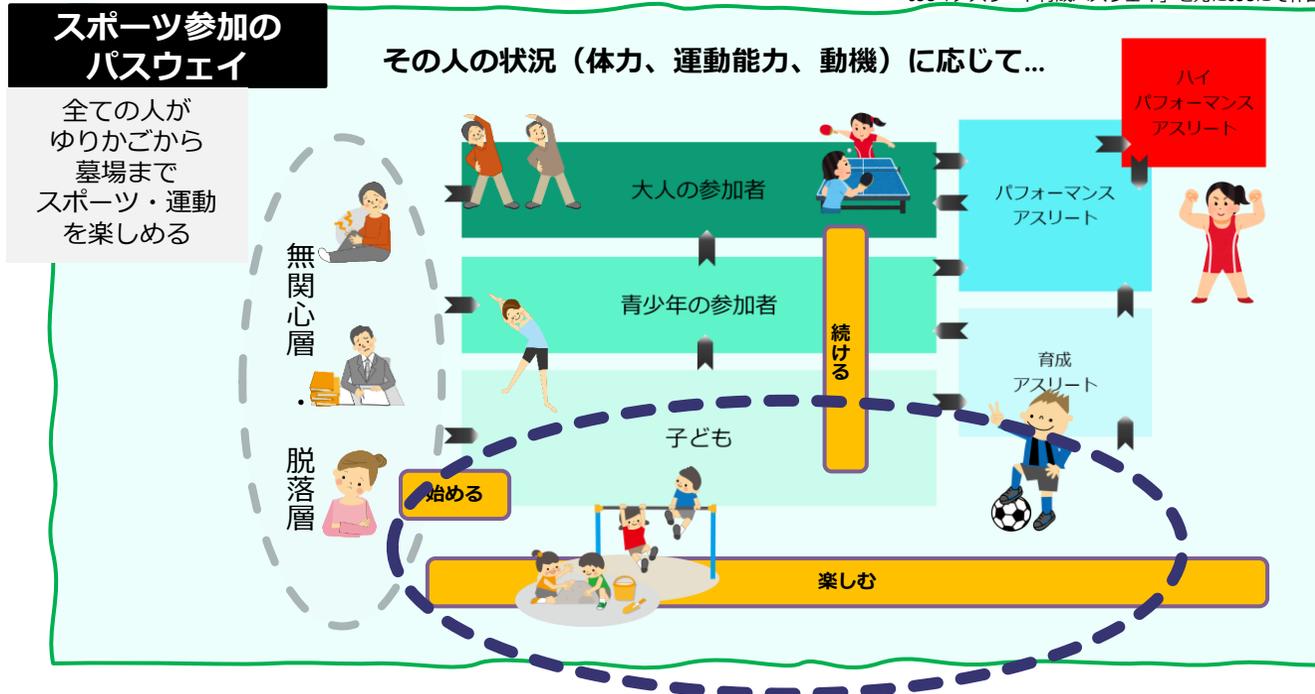
\* カナダ、豪州などの枠組みをもとに、JSCで作成 (2018)



# 生涯スポーツ参加のために

スポーツや健康に親しむための知識・心理・社会性は、いくつになっても磨くことが大切だが、具体的にスポーツをするための基礎的な身体の動きだけは、幼児期でないと身につかない。

International Sport Coaching Framework (ICCE, 2012)」、  
JSC「アスリート育成パスウェイ」を元にJSCにて作図



幼児期のうちに、学校・地域・家庭で、楽しみながら  
フィジカルリテラシーを身に着ける機会の確保が必要

# (参考) 家庭に向けた子どもの運動習慣形成のためのアプローチ

親のフィジカルリテラシーを  
挙げることも必要

◆ 世界でも先進的な父娘のための運動プログラムを、  
本年もオレンジ市で実施=ニューサウスウェールズ州政府 [豪州]

州全域で進める2019年から4ヶ年の女性スポーツ振興戦略「Her Sport Her Way」の一環。州、市、ニューカッスル大学が連携して2019年に立上げたプログラムで、スポーツを通じて**女子のエンパワメントを図り、運動スキルやウェルビーイングを向上させる手助け役を父親に担ってもらう**ことを期待する。本年は市の青少年拠点での開催とし、参加しやすさにも配慮。

## Daughters and Dads

- モーガン博士が2014年に開発
- 2018年にNSW州で導入、その後女子スポーツ戦略に導入
- クリケット やサッカー、バスケットボールなどの州協会とも連携。
- 英国 (2019~)、オーストラリア (2022- )

Orange City Life, 2021/3/3

<https://www.orangecitylife.com.au/home/2021/3/3/world-leading-daughters-and-dads-program-enjoyed-in-orange>

Daughters & Dads

<https://www.daughtersanddads.com.au/>

◆ 身体活動カウンセリングは親に影響を及ぼし、子供が体を動かすようになる=フィンランド・ユヴァスキュラ大学

カウンセリングや講義といった「保護者に対する働きかけ」の有効性については、わかっていないことも多く、どのようなプログラムデザインにすれば投資効果がよいかが、研究課題となっていた。

そこで「子どもの身体活動に関する、もともとの保護者の関与・関心度」が、介入プログラムの効果（効率）にも影響するのではないか、という仮説のもと、6か月間にわたって介入実験。その結果、**もともとあまり関心を持っていなかった保護者が、カウンセリングや講義といったプログラムに参加し、「身体活動の意義」「励まし方」「目標設定」「障害物の特定」といった知識を得た場合、その子供たちの身体活動水準は、比較対象群の家庭の子どもに比べ、約3分の1増加していることが分かった。**また当初の関心度が低い保護者の場合、グループワークなどよりも、事前面談や定期的架電のように、保護者が自由にアドバイザー（研究者）と話せる一対一の形式のほうが、役に立ったと考えていることも明らかになった。ただし6か月間の保護者向けサポート終了後、その効果が持続していないことも確認された。

(参考) 研究論文全文 (英語原文・無料)

<http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2017.1329924>