

はじめに

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実に関わり、人間の健全な発達・成長を支え、健康で充実した生活を送る上で極めて重要です。

東京都教育委員会は、長期的に低下傾向にある子供の体力を向上させるため、平成 22 年度から「総合的な子供の基礎体力向上方策」を展開してきており、各学校の取組が功を奏し、全体的に体力は向上傾向を示すようになりました。特に、小学生の体力合計点の平均値は全国平均値を上回るまで向上しました。一方、握力や投げられる力が低下傾向にあり、特に、中学生の体力は都道府県別で依然として最低水準にあります。

平成 32 年に行われるオリンピック・パラリンピック競技大会を迎えるに当たっては、開催都市にふさわしい、運動・スポーツに親しむ元気な児童・生徒を育成しその姿を世界に発信していくことが必要です。また、競技大会後のレガシーとして、大会に向けた取組と大会の感動を未来に引き継ぎ、子供から高齢者まで、障害のある人もない人もともにスポーツに親しみ、健康で豊かに暮らせる「スポーツ都市東京」を実現することが大切です。

このたび、これまでの総合的な子供の基礎体力向上方策第 1 次推進計画及び第 2 次推進計画における取組の成果や課題を踏まえるとともに、平成 32 年に行われるオリンピック・パラリンピック競技大会開催に向けた教育の一環として、平成 28 年度から平成 32 年度までの 5 年間の総合的な子供の基礎体力向上方策（第 3 次推進計画）を「アクティブプラン to 2020」として取りまとめました。

今後、「世界一の都市・東京」にふさわしい、知・徳・体のバランスのとれた人間を育成していくために、都立学校及び区市町村教育委員会をはじめ、保護者や関係団体等多くの関係者の御理解と御協力により、子供の体力・運動能力向上の取組を一層推進していきたいと考えます。

平成 28 年 1 月
東京都教育委員会

目次

第1章 体力について

1 体力の定義・構造	・・・ 1
2 体力の意義	・・・ 2
(1) 体力の重要性	・・・ 2
(2) 人間の発達・成長における体力の意義	・・・ 2
(3) 次代を担う子供たちに求められる体力	・・・ 2

第2章 これまでの取組と評価

1 第1次推進計画（平成22～24年度）の取組と評価	・・・ 5
(1) 体力の必要感の醸成とムーブメントづくり	・・・ 5
(2) 日常生活における身体活動量の向上	・・・ 6
(3) 学校における指導の改善・充実	・・・ 7
(4) 調査・研究の継続的实施	・・・ 8
(5) 社会総がかりで取り組むための仕組みづくりと環境整備	・・・ 8
2 第2次推進計画（平成25～27年度）の取組と評価	・・・ 9
(1) 質の高い教育実践	・・・ 9
(2) マネジメントサイクルの活用	・・・ 11
(3) 幼児期からの運動実践と情報発信	・・・ 12
(4) 運動できる成育環境の整備	・・・ 12

第3章 東京都の児童・生徒の体力・運動能力の現状

1 平成27年度東京都統一体力テスト結果	・・・ 15
(1) 体格、体力・運動能力	・・・ 15
(2) 全国との比較（平成26年度全国調査と平成27年度東京都調査との比較）	・・・ 17
(3) 体力テスト総合評価の分布状況	・・・ 19
(4) 生活・運動習慣等	・・・ 20

2 体力・運動能力の経年変化	・ ・ ・ 2 6
（1）体力テスト合計点の都道府県別順位	・ ・ ・ 2 6
（2）10年間の体力・運動能力	・ ・ ・ 2 6
3 生活習慣・運動習慣の経年変化	・ ・ ・ 3 0
（1）生活習慣	・ ・ ・ 3 0
（2）運動習慣	・ ・ ・ 3 2
（3）学校における体力向上に向けた取組	・ ・ ・ 3 3

第4章 アクティブプラン to 2020

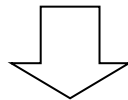
1 基本的考え方	・ ・ ・ 3 7
2 今後の方向性	・ ・ ・ 3 8
3 体力テストにおける具体的目標値	・ ・ ・ 3 9
（1）男子の種目別、学年別具体的目標値	・ ・ ・ 3 9
（2）女子の種目別、学年別具体的目標値	・ ・ ・ 4 1
4 校種別指導の重点	・ ・ ・ 4 3
5 体力向上カレンダー	・ ・ ・ 4 5
6 具体的な取組	・ ・ ・ 4 6
（1）運動量の十分な確保	・ ・ ・ 4 6
（2）具体的な目標に向けた取組	・ ・ ・ 4 9
（3）優れた実践の普及	・ ・ ・ 5 2
（4）部活動の振興	・ ・ ・ 5 7
7 幼児・児童・生徒の発達段階の特徴と体力を高めるための実践例	・ ・ ・ 6 3
○幼稚園	・ ・ ・ 6 3
○小学校	・ ・ ・ 6 5
○中学校	・ ・ ・ 6 7
○高等学校	・ ・ ・ 6 9

関係資料

「総合的な子供の基礎体力向上方策」推進計画の年次計画

<当初予定>

	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度
第1次推進計画	計画	実施年度			評価						
第2次推進計画				計画	実施年度			評価			
第3次推進計画							計画	実施年度			評価



<変更後>

	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度	平成 33 年度
第1次推進計画	計画	実施年度			評価								
第2次推進計画				計画	実施年度			評価					
第3次推進計画							計画	実施年度				評価	

(注) 本推進計画では、次のように表記を統一した。

- 学校、家庭、地域、スポーツクラブなどを含めて一般的に18歳以下の者を対象とする場合に「子供」という表記を使用した。
- 内容から、幼稚園児を対象とする場合には「幼児」と、小学生を対象とする場合には「児童」と、中学生・高校生を対象とする場合には「生徒」と表記した。