

# 第4章

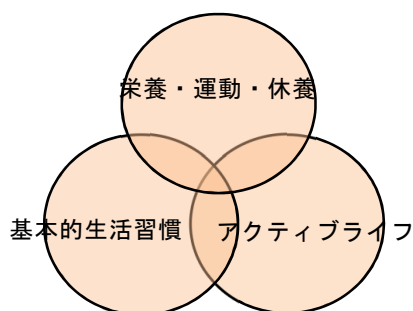
アクティブプラン  
to 2020

## 1 基本的考え方

- 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ある。
- 児童・生徒の運動不足は、筋肉や骨格をはじめ脳機能の健全な発育・発達を阻害し、身体感覚や気力までも減退させる可能性が高い。また、児童・生徒が担うことになる将来の社会から活力を奪うこととなり、既にその兆候が見られる現状は、極めて深刻な状況であると受け止めなければならない。
- 都教育委員会は、長期的に低下傾向にある児童・生徒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、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った。しかし、中学生は、男女ともに体力合計点の都道府県別順位が最低水準にあるなど、まだまだ向上に努める必要がある。
- 具体的な取組の展開に当たっては、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、関係者と連携を図りつつ、児童・生徒の安全と知・徳・体のバランスのとれた人間形成にも十分配慮した取組としていくことが重要である。
- また、東京は平成 32 年にオリンピック・パラリンピック競技大会を迎える。この点からも、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・生徒を育成していくべきであり、オリンピック・パラリンピック教育の一環として、平成 28 年度から平成 32 年度までの 5 年間に渡り、施策を計画的に展開していく必要がある。

## 2 今後の方向性

- 体力を高める基礎・基本は、児童・生徒の「基本的生活習慣の定着」、「栄養・運動・休養（健康三原則）」、「アクティブライフの実践」を徹底することである。このため、これらの基本原則を、学校、家庭、地域が連携を図り、バランスよく展開することにより、総合的に児童・生徒の体力・運動能力を向上させていく。



栄養・運動・休養	生きるために欠かせない基礎・基本の要素
基本的生活習慣	栄養・運動・休養の三原則を基に、生活をリズム化させ、健康の保持増進と体力向上を図ること
アクティブライフ	日常生活において炊事や掃除等、体を動かして行うように努めたり、休日は屋外で運動やスポーツで体を動かそうとしたりするなど、活動的な生活を送ることで心地よさを感じられるように、ライフスタイルを設計すること

- これまでの学校での取組が功を奏し、全体的に体力が向上傾向を示すようになってきている。今後は、全ての地域と学校において、これまで以上に学校体育・スポーツの充実に努めるとともに、特に、中学生の体力向上を重要課題とし、取組を推進する。
- 区市町村教育委員会と連携を図り、全中学校の取組に対する支援や指導・助言を継続的に実施する。
- 現状を踏まえ、平成32年度までの5年間の目標を、具体的に設定する。

- (1) 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の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・生徒を育成する。
- (2) 区市町村教育委員会と学校は、それぞれ体力向上の具体的な目標を定め、取組を計画するとともに、実践、評価・検証のPDCAサイクルにより、体力向上を推進する。
- (3) 毎日の朝食摂取率の改善・向上や節度あるSNSの使用等を図ることにより、基本的な生活習慣の改善・定着を図る。
- (4) 体力合計点の東京都平均値を、小学生は都道府県別の上位、中学生・高校生は全国平均値程度まで向上させる。
- (5) 低下傾向を示している「握力」については、小学生は男女ともに1kg、中学生・高校生の男子は3kg、女子は2kg増を目指す。「投げる力」については、小学生男女ともに低学年は1m、高学年は2m、中学生・高校生は男女ともに2m増を目指し取組を推進する。

### 3 体力テストにおける具体的目標値

#### (1) 男子の種目別、学年別具体的目標値

##### 小学生

	種目	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	持久走	20m シャトル ラン	50m 走	立ち 幅とび	ボール 投げ	合計点
小 1	目標値	10 kg	12 回	26 cm	28 回		21 回	11.4 秒	116 cm	9 m	33 点
	27 都 平均	9.0 kg	10.8 回	25.7 cm	26.2 回		16.5 回	11.5 秒	110.2 cm	7.5 m	28.9 点
	差	-1.0 kg	-1.2 回	-0.3 cm	-1.8 回		-4.5 回	-0.1 秒	-5.8 cm	-1.5 m	-4.1 点
小 2	目標値	11 kg	15 回	28 cm	33 回		31 回	10.5 秒	127 cm	12 m	40 点
	27 都 平均	10.7 kg	13.6 回	27.3 cm	30.3 回		25.8 回	10.6 秒	121.7 cm	11.0 m	36.5 点
	差	-0.3 kg	-1.4 回	-0.7 cm	-2.7 回		-5.2 回	-0.1 秒	-5.3 cm	-1.0 m	-3.5 点
小 3	目標値	13 kg	17 回	30 cm	36 回		40 回	9.9 秒	137 cm	16 m	46 点
	27 都 平均	12.6 kg	15.9 回	29.6 cm	33.8 回		34.7 回	10.0 秒	132.5 cm	14.8 m	43.0 点
	差	-0.4 kg	-1.1 回	-0.4 cm	-2.2 回		-5.3 回	-0.1 秒	-4.5 cm	-1.2 m	-3.0 点
小 4	目標値	15 kg	19 回	32 cm	41 回		50 回	9.5 秒	147 cm	20 m	51 点
	27 都 平均	14.6 kg	18.1 回	31.5 cm	37.9 回		43.1 回	9.6 秒	141.8 cm	18.5 m	48.8 点
	差	-0.4 kg	-0.9 回	-0.5 cm	-3.1 回		-6.9 回	-0.1 秒	-5.2 cm	-1.5 m	-2.2 点
小 5	目標値	17 kg	21 回	34 cm	44 回		58 回	9.1 秒	156 cm	24 m	57 点
	27 都 平均	16.7 kg	19.8 回	33.6 cm	41.7 回		50.6 回	9.2 秒	150.9 cm	21.9 m	54.3 点
	差	-0.3 kg	-1.2 回	-0.4 cm	-2.3 回		-7.4 回	-0.1 秒	-5.1 cm	-2.1 m	-2.7 点
小 6	目標値	20 kg	23 回	37 cm	47 回		66 回	8.8 秒	167 cm	28 m	63 点
	27 都 平均	19.5 kg	21.9 回	35.8 cm	45.0 回		58.5 回	8.9 秒	161.6 cm	25.5 m	59.9 点
	差	-0.5 kg	-1.1 回	-1.2 cm	-2.0 回		-7.5 回	-0.1 秒	-5.4 cm	-2.5 m	-3.1 点

### ◎ 具体的目標値設定の基本的考え方

- ・小学校は、平成 25 年度の全国上位県の平均値を参考とした。
- ・小学校で、既に全国平均値を上回っている種目については、平成 25 年度の全国最上位県の平均値を参考とした。
- ・中学校・高等学校は、平成 26 年度の全国平均値を参考とした。

#### 中学生・高校生

	種目	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	持久走	20m シャトル ラン	50m 走	立ち 幅とび	ボール 投げ	合計点
中 1	目標値	25 kg	25 回	41 cm	50 回	416 秒	74 回	8.4 秒	182cm	19m	36 点
	27 都平均	23.1 kg	23.8 回	37.6cm	48.4 回	427.0 秒	66.8 回	8.6 秒	175.7cm	17.3m	32.0 点
	差	-1.9 kg	-1.2 回	-3.4cm	-1.6 回	-11.0 秒	-7.2 回	-0.2 秒	-6.3cm	-1.7m	-4.0 点
中 2	目標値	31 kg	29 回	44cm	54 回	370 秒	91 回	7.7 秒	198cm	22m	45 点
	27 都 平均	28.4 kg	27.0 回	41.1cm	51.5 回	389.1 秒	83.0 回	8.0 秒	192.0cm	20.1m	40.1 点
	差	-2.6 kg	-2.0 回	-2.9cm	-2.5 回	-19.1 秒	-8.0 回	-0.3 秒	-6.0cm	-1.9m	-4.9 点
中 3	目標値	36 kg	31 回	48cm	57 回	365 秒	98 回	7.4 秒	213cm	25m	52 点
	27 都 平均	33.6 kg	29.5 回	44.8cm	54.2 回	372.9 秒	90.0 回	7.6 秒	206.5cm	22.8m	47.1 点
	差	-2.4 kg	-1.5 回	-3.2cm	-2.8 回	-7.9 秒	-8.0 回	-0.2 秒	-6.5cm	-2.2m	-4.9 点
高 1	目標値	40 kg	32 回	49cm	57 回	373 秒	93 回	7.3 秒	220cm	26m	53 点
	27 都 平均	37.2 kg	29.3 回	45.0cm	54.9 回	389.9 秒	84.7 回	7.5 秒	215.0cm	23.6m	48.3 点
	差	-2.8 kg	-2.7 回	-4.0cm	-2.1 回	-16.9 秒	-8.3 回	-0.2 秒	-5.0cm	-2.4m	-4.7 点
高 2	目標値	42 kg	34 回	50cm	58 回	362 秒	99 回	7.2 秒	227cm	27m	57 点
	27 都 平均	39.7 kg	30.7 回	47.2cm	56.3 回	378.9 秒	93.0 回	7.4 秒	221.9cm	24.8m	52.1 点
	差	-2.3 kg	-3.3 回	-2.8cm	-1.7 回	-16.9 秒	-6.0 回	-0.2 秒	-5.1cm	-2.2m	-4.9 点
高 3	目標値	44 kg	34 回	52cm	60 回	354 秒	100 回	7.0 秒	231cm	28m	60 点
	27 都 平均	41.5 kg	31.4 回	48.5cm	57.2 回	378.2 秒	94.0 回	7.3 秒	226.4cm	25.8m	54.0 点
	差	-2.5 kg	-2.6 回	-3.5cm	-2.8 回	-24.2 秒	-6.0 回	-0.3 秒	-4.6cm	-2.2m	-6.0 点

## (2) 女子の種目別、学年別具体的目標値

### 小学生

	種目	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	持久走	20m シャトル ラン	50m 走	立ち 幅とび	ボール 投げ	合計点
小 1	目標値	9kg	11 回	29cm	27 回		18 回	11.6 秒	109cm	6m	33 点
	27 都 平均	8.4kg	10.4 回	28.3cm	25.2 回		13.9 回	11.8 秒	103.1cm	5.2m	28.9 点
	差	-0.6kg	-0.6 回	-0.7cm	-1.8 回		-4.1 回	-0.2 秒	-5.9cm	-0.8m	-4.1 点
小 2	目標値	11kg	14 回	31cm	31 回		25 回	10.8 秒	121cm	8m	41 点
	27 都 平均	10.1kg	13.2 回	30.6cm	28.8 回		19.9 回	10.9 秒	114.0cm	6.9m	36.6 点
	差	-0.9kg	-0.8 回	-0.4cm	-2.2 回		-5.1 回	-0.1 秒	-7.0cm	-1.1m	-4.4 点
小 3	目標値	12kg	16 回	34cm	35 回		31 回	10.2 秒	130cm	10m	47 点
	27 都 平均	11.8kg	15.3 回	33.3cm	32.3 回		25.7 回	10.3 秒	125.1cm	8.9m	43.4 点
	差	-0.2kg	-0.7 回	-0.7cm	-2.7 回		-5.3 回	-0.1 秒	-4.9cm	-1.1m	-3.6 点
小 4	目標値	14kg	18 回	36cm	39 回		39 回	9.8 秒	139cm	13m	53 点
	27 都 平均	13.8kg	17.3 回	35.6cm	36.1 回		32.2 回	9.9 秒	134.8cm	10.9m	49.6 点
	差	-0.2kg	-0.7 回	-0.4cm	-2.9 回		-6.8 回	-0.1 秒	-4.2cm	-2.1m	-3.4 点
小 5	目標値	17kg	20 回	39cm	42 回		47 回	9.4 秒	150cm	15m	59 点
	27 都 平均	16.2kg	18.8 回	38.2cm	39.8 回		39.1 回	9.5 秒	144.2cm	12.9m	55.5 点
	差	-0.8kg	-1.2 回	-0.8cm	-2.2 回		-7.9 回	-0.1 秒	-5.8cm	-2.1m	-3.5 点
小 6	目標値	20kg	21 回	42cm	45 回		53 回	9.0 秒	159cm	17m	64 点
	27 都 平均	19.2kg	20.1 回	41.1cm	42.3 回		44.4 回	9.1 秒	152.8cm	14.7m	60.7 点
	差	-0.8kg	-0.9 回	-0.9cm	-2.7 回		-8.6 回	-0.1 秒	-6.2cm	-2.3m	-3.3 点

中学生・高校生

	種目	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	持久走	20m シャトル ラン	50m 走	立ち 幅とび	ボール 投げ	合計点
中 1	目標値	22kg	22 回	44cm	46 回	298 秒	54 回	8.9 秒	166cm	12m	46 点
	27 都 平均	21.2kg	20.7 回	42.0cm	44.5 回	306.9 秒	48.3 回	9.1 秒	160.0cm	10.8m	42.0 点
	差	-0.8kg	-1.3 回	-2.0cm	-1.5 回	-8.9 秒	-5.7 回	-0.2 秒	-6.0cm	-1.2m	-4.0 点
中 2	目標値	25kg	24 回	47cm	48 回	278 秒	62 回	8.6 秒	171cm	14m	52 点
	27 都 平均	23.4kg	23.2 回	44.2cm	46.1 回	290.2 秒	55.3 回	8.8 秒	164.9cm	12.2m	47.5 点
	差	-1.6kg	-0.8 回	-2.8cm	-1.9 回	-12.2 秒	-6.7 回	-0.2 秒	-6.1cm	-1.8m	-4.5 点
中 3	目標値	26kg	25 回	49cm	49 回	284 秒	61 回	8.6 秒	175cm	15m	54 点
	27 都 平均	24.6kg	24.2 回	45.9cm	46.7 回	290.2 秒	55.6 回	8.7 秒	167.7cm	13.0m	49.8 点
	差	-1.4kg	-0.8 回	-3.1cm	-2.3 回	-6.2 秒	-5.4 回	-0.1 秒	-7.3cm	-2.0m	-4.2 点
高 1	目標値	26kg	24 回	48cm	48 回	301 秒	56 回	8.7 秒	173cm	15m	53 点
	27 都 平均	25.2kg	23.4 回	45.6cm	47.2 回	307.4 秒	50.4 回	8.9 秒	167.9cm	13.2m	48.6 点
	差	-0.8kg	-0.6 回	-2.4cm	-0.8 回	-6.4 秒	-5.6 回	-0.2 秒	-5.1cm	-1.8m	-4.4 点
高 2	目標値	28kg	25 回	49cm	49 回	296 秒	58 回	8.7 秒	174cm	15m	54 点
	27 都 平均	25.9kg	23.7 回	46.4cm	47.4 回	307.0 秒	53.9 回	8.9 秒	169.7cm	13.5m	49.8 点
	差	-2.1kg	-1.3 回	-2.6cm	-1.6 回	-11.0 秒	-4.1 回	-0.2 秒	-4.3cm	-1.5m	-4.2 点
高 3	目標値	28kg	25 回	50cm	49 回	297 秒	57 回	8.7 秒	174cm	16m	55 点
	27 都 平均	26.5kg	23.7 回	46.8cm	47.7 回	311.3 秒	54.4 回	8.9 秒	170.1cm	13.9m	50.1 点
	差	-1.5kg	-1.3 回	-3.2cm	-1.3 回	-14.3 秒	-2.6 回	-0.2 秒	-3.9cm	-2.1m	-4.9 点

## 4 校種別指導の重点

### (1) 幼稚園

「幼児期運動指針（平成24年文部科学省）」に基づき、自発的に体を動かしたくなる環境を整えるとともに、実際に体を動かす時間を確保する。また、握力と投げる力の基礎となる力を高めるため、固定遊具にぶら下がったり、物を投げたりする経験を積み重ねる。

### (2) 小学校

体力向上の原則である基本的生活習慣の定着に向け、健康教育を充実するとともに、体育授業や学校行事を通じて、運動そのものの楽しさを味わわせ、継続的に運動に取り組ませる。

種目別では、握力やソフトボール投げの体力テスト結果が低下傾向にあることから、鉄棒にぶら下がる運動やボールを投げる基本動作の学習を工夫する。

### (3) 中学校・中等教育学校（前期課程）

生涯にわたり運動する習慣が身に付くよう、保健体育の授業において基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、運動部活動やスポーツクラブに所属しない生徒の運動時間を確保する取組を工夫する。

種目別では、握力やハンドボール投げの体力テスト結果が低下傾向にあることから、鉄棒にぶら下がる運動やボールを投げる基本動作の学習を工夫する。

### (4) 中等教育学校及び附属中学校

6年間の発達段階を踏まえるとともに、生徒の体力・運動能力の実態に応じ、長期的な見通しをもって体力向上の取組を推進する。

### (5) 高等学校・中等教育学校（後期課程）

習得した知識や技能を活用して、自分の体や運動能力の課題を解決する学習を行うとともに、様々なスポーツの経験を通して、スポーツの意義や特性等の理解を深め、スポーツを楽しむ習慣を形成し、体力・運動能力の向上につながるよう、学習指導や環境整備を工夫・改善する。

運動部活動への参加をこれまで以上に薦めるとともに、バランスのとれた体力向上の観点から複数の運動部活動加入や時季による運動部活動の変更等も検討する。

また、生徒が選手として2020年オリンピック競技大会に出場できるよう、関係機関と連携し、競技志向のあるアスリートの発掘と支援に努める。



## (6) 特別支援学校

幼児・児童・生徒一人一人の発達段階を踏まえるとともに、障害の状態、体力の実態等に応じ、見通しをもって体力向上の取組を推進する。

また、生徒が選手として2020年パラリンピック競技大会に出場できるよう、関係機関と連携し、競技志向のある障害者アスリートの発掘と支援に努める。

## 5 体力向上カレンダー —体カテストを軸とした年間指導計画—

	4月	5月	6月	7月
一学期	○事前指導	○体カテストの準備	■体カテスト 実施月間	○児童・生徒調査票、 学校質問紙調査票の 回収 (東京都教育委員会)

	9月	10月	11月	12月
二学期	○体カテスト調査結果 の児童・生徒への配 布 (東京都教育委員会)  ○児童・生徒の体力 の分析 ○体力向上努力月 間における取組 の準備	■体力向上 努力月間	○「東京都児童・生徒 体力・運動能力、生 活・運動習慣等調査 報告書」の送付 (東京都教育委員会)	○分析・評価   ○「全国体力・運動能 力、運動習慣等調査」 の結果公表 (スポーツ庁)

	1月	2月	3月
三学期	○次年度計画の立 案		○東京都統一体カテス ト関係書類(児童・ 生徒調査票、学校質 問紙調査票、クリア ファイル等)の送付 (東京都教育委員会)

## 6 具体的な取組

### (1) 運動量の十分な確保

#### 基本的な考え方

児童・生徒が、生活場面での身体活動量や運動量を十分に確保するためには、都内の全公立学校が学校や地域の実態を踏まえ、アクティブライフを実践するとともに、全ての児童・生徒が運動・スポーツに親しむことができる機会や場を設定するなど、環境整備に取り組むことが重要である。

そのためには、都教育委員会、区市町村教育委員会及び学校が、児童・生徒の体力向上への意識や意欲を高めるとともに、実際に運動する取組を充実させることにより、計画的に運動量を確保していくことが重要である。

#### ① 「投げる力」の強化

平成 27 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、小学校 5 年生、中学校 2 年生の男女ともに「ボール投げ」の結果が過去最低を更新した。東京都の児童・生徒については、全国の結果をさらに大きく下回り、その差は顕著である。

全国的に「ボール投げ」の結果が上位の学校は、体力合計点でも全国平均を大きく上回っていることから、特に、長期的に低下傾向が続いている「投げる力」については、児童・生徒が関心を高め、自ら強い意志をもち、向上に向けて取り組むことができるように、意図的・計画的に投げる機会や場を設定していくことが重要である。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
「投げる力」の強化に向けた取組		検討				
		実施	→			

#### ② 軽スポーツや障害者スポーツ等を活用した取組の推進

2020 年パラリンピック競技大会の成功に向け、各学校においても、障害者理解の促進や障害者スポーツの普及啓発に取り組むことが大切である。

児童・生徒が、様々な種目の体験を通して、パラリンピックや障害者スポー

ツについて理解を深めるとともに、障害者スポーツが児童・生徒にとって身近なものになるようにするため、パラリンピックで行われている競技等の内容やルールについて学んだり、実際に体験したりする学習内容・方法等について研究していくことが重要である。

学校においては、平成 27 年度東京都教育委員会が作成する普及・啓発用 DVD 等を活用し、障害者スポーツについての理解を深めるとともに、運動する習慣が身に付いていない児童・生徒や運動の苦手な児童・生徒が、気軽に取り組める運動・スポーツとして、軽スポーツや障害者スポーツ等を取り上げ、身体を動かす楽しさを味わわせることを通して、障害者理解の促進、体力向上、生涯スポーツの推進へと結び付けていく。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
普及・啓発用 DVD 等を活用した学習の充実、軽スポーツや障害者スポーツ等を活用した取組		実施				

### ③ 中学生「東京駅伝」大会の継続と 10 周年記念大会に向けた気運の盛り上げ

平成 21 年度から開催している中学生「東京駅伝」大会は、選手壮行会、保護者や地域の方々からの応援活動等、様々な分野に好影響が及び、多くの都民に期待される大会となってきた。

重要課題である中学生の体力向上を実現させるために、中学生「東京駅伝」大会がより一層中学校全体の体力向上ムーブメントの原動力となるように、また、中学生が自らの身体に興味・関心を持ち、積極的に運動・スポーツの習慣づくりに取り組むことができるように、改めてその重要性について認識を深め、東京都の中学校全体の体力向上の象徴的な取組として展開していく。



事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
中学生「東京駅伝」大会の実施		継続 実施		10 周 年記念 大会		


#### ④ 児童・生徒の運動時間の十分な確保

児童・生徒の体力向上のためには、体育授業における運動時間の確保をはじめ、運動部活動への積極的な参加や休み時間等を活用した身体活動量の維持・増強を図る必要がある。

小学校においては、運動系のクラブ活動の充実を図るとともに、朝の始業前や中休み、昼休み、放課後等の時間を活用し、児童が運動・スポーツに親しむことができる取組を推進することに加えて、例えば放課後子供教室や校庭開放事業、地域のスポーツクラブ等の学校外の機関等に働きかけを行い、家庭や地域と連携を強め、全ての児童の身体活動量を確保するよう努めることが大切である。

中学校においては、生徒に対し運動部活動への積極的な参加を働きかけるとともに、活動量が少ない文化部活動に所属する生徒や部活動に参加していない生徒に対して、学校行事を通して計画的に運動する機会や時間を確保したり、文化部と運動部との兼部を認めたりするなど、全ての生徒が運動する時間を確保するよう工夫していくことが必要である。

高等学校においても、部活動の振興をこれまで以上に進めるとともに、部活動推進指定校を中心に部活動加入率の向上を図るよう、運動を通じた学校活動の活性化を推進することが重要である。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
小学校における家庭や地域と連携した身体活動量の確保、中学校における運動部活動への加入の推奨、高等学校における運動を通じた学校活動の活性化の推進		<b>実施</b> 				

## (2) 具体的な目標に向けた取組

### 基本的な考え方

学校及び関係機関は、児童・生徒の実態を踏まえ、いつ、誰が、何を、どこで、どのようにして取組や施策に生かしていくのかを常に点検・評価し、改善につなげていくことが大切であり、PDCAマネジメントサイクルを機能させ、児童・生徒の身体活動量の増加と体力向上につなげていく役割を果たしていく必要がある。

※PDCAマネジメントサイクル

「Plan（実施計画・指導計画）」→「Do（取組実践・授業実践）」→

「Check（学校評価・授業評価・東京都統一体力テスト）」→「Action（改善）」

### ① 全中学校において「アクティブスクール」を展開

全国最低水準の中学生の体力を向上させるためには、全中学校が共通の課題意識をもち、同じ目標に向かって集中して取り組んでいく必要がある。

このため、全中学校を「アクティブスクール」として位置付け、自校の目標（値）や取組内容を定めた「体力向上推進計画」を作成し、取組を強力に推進していく。具体的には、平成28年度から平成32年度までの5年間を実施期間として、体力向上に向けた取組を充実させ、体力テストにおける体力合計点の全国平均値以上を目指すこととする。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
全中学校「アクティブスクール」		実施				

### ② 東京都統一体力テストの活用

平成23年度に「東京都統一体力テスト」を初めて実施して以来、学校では児童・生徒一人一人が「東京都統一体力テスト」の結果を活用することにより、自身の体力の経年変化を理解した上で、体力向上に向けて様々な活動に意欲的に取り組むことができるようになった。

今後とも、児童・生徒が自らの健康の維持増進と体力向上に向け、継続的、計画的に取り組んでいくためには、東京都統一体力テストの結果を児童・生徒一人一人に還元し、主体的に体力向上に取り組むことが大切である。

学校においては、児童・生徒一人一人の変化を集積・分析・評価し、指導の工夫・改善を図るとともに、区市町村教育委員会では、地域の実態を踏まえた体力向上の施策の企画立案に活用していくことが重要である。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
東京都統一体力テストの実施	全公立 学校	継続 実施	→			

### ③ 体力テスト実施日程の統一

現在、中学校・高等学校における体力テストは、4月に7割、5月に2割、6月に1割の学校が実施している現状である。十分に事前指導を行った上で、体力テストを実施している県の児童・生徒は、期待される結果を出しており、今後全ての学校において、十分な準備期間を確保することが大切である。

このため、毎年6月を「体力テスト実施月間」とし、都内の全公立学校が、4・5月に体力テストの意義や目的、学校の体力・運動能力の実態と全体的傾向、児童・生徒一人一人による目標(値)の設定、各種目の実施方法等について確実に指導した上で、東京都全体で6月に体力テストを実施していくことが必要である。

業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
「体力テスト実施月間」の6月設定		継続 実施	→			

#### ④ 児童・生徒を対象とした顕彰

これまで、体力向上に向けた学校の優れた実践を価値付けるとともに、教職員の体力に対する関心や実践意欲を向上させることを目的に、学校を対象とした顕彰を行ってきた。

今後は、児童・生徒が自分の体力の状況を客観的に理解するとともに、体力向上に向けて、改めて自らの目標を設定し、一層意欲をもって取り組めるようにするために、学校の顕彰に加え、児童・生徒個人を対象とした顕彰を行う必要がある。

<小学校 長座体前屈>



<小学校 立ち幅跳び>



<小学校 反復横跳び>



<中学校 ハンドボール投げ>



<中学校 持久走>



<中学校 握力>



事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
体力テストの総合及び種目別優秀者の顕彰		<b>実施</b> <span style="font-size: 2em;">→</span>				

#### ⑤ 児童・生徒の日常の身体活動量の実態把握

平成 23 年度に、都内全ての地域の児童・生徒を対象とした大規模歩数調査を実施し、日常の身体活動量の実態を把握した。その結果を踏まえ、生活活動においては「1日1万5千歩」程度を努力目標として設定し、これまで様々な取組を進めてきた。今後、この間の取組を検証するため、児童・生徒の身体活動量の変化等を捉える必要がある。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
身体活動量の実態把握に向けた取組		<b>検討</b> <b>実施</b> <span style="font-size: 2em;">→</span>				



### (3) 優れた実践の普及

#### 基本的な考え方

学校の体育授業における指導は、児童・生徒に体を動かす楽しさを味わわせ、運動を好きにさせたり、普段運動しない児童・生徒に対しても、限られた時間の中で効率的な運動量を確保したりするなど、児童・生徒の体力向上に重要な役割を担っている。学習指導要領の趣旨を踏まえた質の高い授業を展開していくことができるよう、実践研究の一層の推進を図ることが重要である。

また、質の高い授業や優れた実践を実現していくためには、何よりも教員の指導力の向上が不可欠である。指導者は指導実践の経験に加えより一層指導方法・内容の改善に向けて研修に努めることが大切である。

#### ① 小学校における健康教育の推進

平成 26 年度まで全体的に改善傾向を示していた、「毎日朝食を食べる児童・生徒の割合」が、平成 27 年度には低下に転じた。また、携帯電話やタブレット端末等を 1 日 2 時間以上使用する児童・生徒が増えるなど、児童・生徒の日常生活において新たな課題が生じている。

児童・生徒の生活スタイルを改善し、活動的にしていくためには、健康教育を中心とした体力向上・健康づくりを学校・家庭・地域を挙げて推進していく必要がある。基本的な生活習慣の定着・改善に向けた取組や栄養・運動・休養の健康三原則に係る保健指導などの具体的取組を小学校において実践研究する

「アクティブライフ研究実践校」を 20 校指定する。そして、実践報告会や研究報告書の作成・配布等により、優れた取組や成果を広く家庭や地域に発信することを通して、都内全小学校の健康教育の充実を図る。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
「アクティブライフ研究実践校」の指定	小学校 20 校	実施		実践報告会	全校展開	

#### ② 優れた取組や実践の普及

アクティブライフ研究実践校や体力向上推進優秀校等の優れた取組を収録した実践事例集を作成し、成果を東京都内の全公立学校に還元し、次年度以降の取組に発展させていく。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
実践事例集の作成・配布		継続 実施	→			

### ③ 中学校における体力向上実践研究

全ての中学校において「アクティブスクール」を展開していくために、大学・研究機関と連携し、学術的な観点から過去の体力テストの結果を分析して、課題を把握するとともに、「投げる力」や「握力」等、中学生の苦手な種目に重点を置いた体力向上の実践的な取組のモデルを実践研究する必要がある。そうした研究成果を、「体力を高める運動ガイドライン」としてまとめ、各学校の状況に応じた解決策やアプローチの仕方を、体育の授業や運動部活動において活用していくことが重要である。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
「体力を高める運動ガイドライン」の作成、活用		実践 研究	→			

### ④ 中学校における体力向上のモデル事業の展開

東京都の中学生全体の体力向上を実現するためには、全ての地域において、効果的な取組を展開する必要がある。

このため、中学生の体力向上をリードする中学校を指定し、体力を向上させるための指導法の工夫や運動部活動加入の推進、複数運動部活動への参加によるバランスのとれた体力向上の取組等を推進する。

また、運動が苦手だったり、好きでない生徒を対象とした活動や部活動に所属していない生徒等を対象とした体育活動等についても、具体的な取組を考案し、積極的に進めていく。そして、実践報告会や研究報告書の作成・配布等により、優れた取組や成果を広く発信することを通して、都内全中学校の体力向上の取組の充実を図る。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
「スーパーアクティブスクール」の指定	中学校 62校	実施		実践報 告会	全校 展開	→

## ⑤ コーディネーショントレーニングの普及

運動生理学や脳科学の研究から考案され、児童・生徒の体力向上を図ることが期待できるコーディネーショントレーニングを、平成 25 年度から推進してきた。

今後、実施校の一層の拡大に向けて、体育授業の体づくり運動や補助運動、全校朝会や休み時間、放課後の取組、部活動等において、先進的に取り組むとともに、成果を当該区市町村内等に普及する地域拠点校を定め、実践内容を地域に発信していくことが必要である。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
コーディネーショントレーニング地域拠点校の指定	50 校	実施	→			

## ⑥ 特色ある取組等を行い体力向上の成果をもたらした学校の顕彰

体力向上に向けて、特色ある取組を行っている学校や体力テストの結果に成果をもたらした学校を評価し価値付けることは、教員の意識を高め、取組を更に強化していく上で、極めて有効である。

このため、体力テストの結果を踏まえ、体育授業や学校行事等を工夫・改善し、体力向上に向けた取組を行っている学校や体力テストの結果に著しい成果をもたらした学校を「子供の体力向上推進優秀校」として顕彰していくことが大切である。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
子供の体力向上推進優秀校の顕彰		継続 実施	→			

## ⑦ 専門研修の充実

児童・生徒の体力向上を図るためには、指導に当たる教員自身が、体力の定義・構造や意義、重要性を理解し、体力・運動能力テストの各種目の実施方法の技術を身に付けるとともに、児童・生徒の体力・運動能力の実態を踏まえた効果的な取組を進めていくことが重要であり、教員研修の充実が必要不可欠である。

特に、児童・生徒の「投げる力」は全国平均値を大きく下回っており、それ

を伸ばしていくためには、まず教員自身が正しいボールの投げ方の技術を身に付けていく必要がある。

また、「投げる力」の向上には、ボールを使った運動だけではなく、日頃から様々な運動や動きの取組を行っていくことが重要であり、「ボール投げ」に必要な瞬発力や調整力、体の使い方などを総合的に身に付けるとともに、バランスのよい体づくりが行われることで、「投げる力」や「握力」、ひいては体力・運動能力全般の向上につながるものである。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
「投げ方の指導法」等について学ぶ研修の充実		検討	実施	→		

### ⑧ 小・中学校、高等学校、特別支援学校における体育授業等の充実

児童・生徒の体力向上のためには、全ての学校において、体育授業を充実させていくことが必要である。特に、運動・スポーツが苦手な児童・生徒や嫌いな児童・生徒に対する指導を工夫したり、運動の実施時間が少ない児童・生徒に対する取組を実施したりするなど、体育授業等の充実に向け様々な取組を推進していくことが期待される。

このことから、独立行政法人教員研修センターが主催する「子どもの体力向上指導者養成研修」を活用するなどして、今後求められる指導力向上に努めることが大切である。

部会「段階的な指導をととして運動の楽しさを味わわせるく水中での動きをつくるコース>



事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
学校体育実技指導者講習会の開催		継続 実施	→			

⑨ 武道・ダンスの技術力、指導力の向上

学習指導要領の改訂に伴い、中学校保健体育科の第1学年又は第2学年において「武道」「ダンス」が男女ともに必修となっている。生徒は、武道の学習では、技能の習得をはじめ、伝統的な考え方や行動の仕方、礼儀など我が国固有の文化に触れることができたり、ダンスの学習では、普段体を動かさない生徒が体を動かす楽しさを味わうことができたりするなど、「武道」「ダンス」の授業の効果は非常に大きいと言える。

このことから、保健体育科教諭の「武道」「ダンス」の技術力や指導力の向上を図るために、引き続き指導者講習会等を計画的に実施する。

<柔道>



事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
指導力向上のための武道・ダンス講習会の開催		継続 実施	→			

## (4) 部活動の振興

### 基本的な考え方

学校においては、体育授業や部活動をはじめ、様々な体育的活動等の教育活動全体を通じて、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるなど、児童・生徒の運動意欲や体力の向上を図るための取組が展開されている。

体力向上を進めるためには、質の高い指導が不可欠であり、教員の資質や能力、指導力の向上を図るために、それぞれの目的に応じた研修会や講習会を計画的、系統的に実施していくことが大切である。

#### ① 運動部活動の競技力向上

平成 19 年度に運動部活動の振興に向け「部活動振興基本計画」を策定し、運動部活動指導者講習会や部活動推進指定校など、様々な事業を実施するとともに、平成 26 年度の全国高等学校総合体育大会南関東ブロック合同開催等に向け競技力の向上を推進してきた。

また、都立高校が全国大会や関東大会への出場や都大会での上位進出を目指して、競技力向上を一層推進していくことを目的として、平成 27 年度に「スポーツ特別強化校」を 50 部指定した。

今後は、「スポーツ特別強化校」の取組をさらに充実させ、全国大会や関東大会への出場等を実現していくことにより、他の部活動が影響を受け、「スポーツ特別強化校」を目指すようになるような環境を整え、100 部指定を実現していく。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
スポーツ特別強化校の指定	高校 100 部	実施	第Ⅱ期 募集	第Ⅱ期	→	

## ② 優れた指導者による部活動指導

競技力向上のためには、何よりも指導者の充実が必要である。優れた指導者から指導を受けることにより、生徒は自らの能力を開花させ、技能や競技力を大いに高めていくことが期待できる。

このことから、優れた指導者等をスポーツ特別強化校の運動部活動に導入し、顧問教諭や生徒に対する専門的な知識や技術のアドバイス、スポーツ特別強化校の指定部の実際の指導等を行うことにより、都立高等学校の競技力向上を一層推進する。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
スポーツ特別強化校へのスーパーバイザーの導入	5部	試行的 実施	→		検証	

## ③ スポーツ交流による地方創生

東京都と地方都市との高校生が、スポーツ等を通して交流することにより、2020年のオリンピック競技大会への気運を互いに高め合うとともに、都立高校生が地方都市の地場産業、伝統芸能・文化、地域貢献等を体験することにより、我が国の将来を担うための資質・能力の向上を図ること等を目指して、スポーツ交流による地方創生を推進する。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
高校生元気アップスポーツ交流事業（地方創生事業）	高校10校程度	実施	→			

#### ④ 部活動指導の充実と顧問教諭の業務縮減

中学校、高等学校の部活動においては、日々の指導が顧問教諭の過重な負担となっている現状があり、中には、顧問教諭が専門的な技術指導ができないことから、更に負担が大きくなっているという事例も少なくない。

このような状況に鑑み、専門的な技術指導の充実を図るため、民間事業者を活用し、専門的指導者を学校に派遣することによって、部活動の指導面の充実と顧問教諭の業務縮減を実現していく方途を探る必要がある。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
部活動指導の民間委託モデル事業の実施	高校 1校	試行的 実施 →		検証		

#### ⑤ 運動部活動指導者の技術力、指導力の向上

中学校、高等学校の運動部活動においては、自らスポーツを行った経験がなく、十分に技術指導を行うことができない教員が顧問となっている現状がある。

このため、運動部活動の推進・充実に向け、中学校・高等学校の教員を対象に実技講習会を実施し、運動部顧問の役割や望ましい指導法についての正しい理解、及び技術指導力の向上を図る。また、運動部活動中の事故に対する基礎的な知識や対応策等を身に付けさせ、運動部活動の指導者としての資質向上を図る。

<サッカー>



<バスケットボール>



事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
運動部活動指導者講習会の開催		継続 実施 →				



## ⑥ 体育連盟と連携した運動部活動指導者の育成

中学生の約6割の生徒、高校生の約5割の生徒が運動部活動に所属しており、毎日のように練習に取り組む部活動が多く、体育授業とともに部活動の体力向上に果たす役割は極めて大きい。

このため、東京都中学校体育連盟及び東京都高等学校体育連盟との連携により、顧問教諭や外部指導員の指導力向上をねらいとした講習会の充実を図っていく。具体的には、年間を通して種目毎に、それぞれの種目の特性の理解と顧問の技術指導力の向上と生徒の総合的な体力の向上を目指す講習会を、また、部活動における体罰の根絶を目的として、体罰等の許されない指導とあるべき指導の考え方等に関する講演会を計画的に実施する。

事業名	規模	H28	H29	H30	H31	H32
中体連、高体連と連携した運動部活動指導者講習会の開催		継続 実施	→			

## <継続事業>

- その他、次の事業については、引き続き実施していく。

運動量の十分な確保	○ 体力向上努力月間の実施
優れた実践の普及	○ 一校一取組運動の実施 ○ 生活習慣等の定着に関する実践研究の継続 ○ 子供の体力向上推進優秀校の顕彰 ○ 水泳安全指導者講習会の開催
部活動の振興	○ 外部指導員の導入拡充（青少年を育てる課外活動支援事業） ○ 体力気力鍛錬道場（部活動推進指定校）の指定 ○ 都立高校部活動振興予算の重点配布 ○ 特別支援学校における地域連携による部活動の活性化



## 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

### 幼稚園

#### 幼児の特徴（発育・発達）

- 身体が著しく発育する。
- 運動機能が急速に発達する。
- 大人への依存を基盤とする。
- 周囲の大人や友達の言動や態度などを模倣する。
- してよいことや悪いことの基本的な区別ができるようになる。

#### <指導のポイント>

- 一人一人の発達に応じた援助をする。
- 自発的に体を動かしたくなる環境の構成を工夫する。
- 体を動かすことが幼稚園や保育所などにおける一過性のものとならないように、保護者と連携して共に育てるようにする。

### 江戸川区立船堀幼稚園

#### 一人一人の発達に応じた援助

- ・幼児が忍者になりきって楽しく運動遊びに取り組めるようにした。
- ・園庭の木を使ってロープ渡りやロープ登りをしたり、固定遊具やボール、縄跳びなど自分なりに目標を持って繰り返し挑戦したりすることができるようにした。
- ・幼児が教員、保護者とともに体を動かして鬼ごっこやゲームを楽しんだ。
- ・年長は「がんばりカード」を使用し、自分の目標に向かって、個々に又は友達と一緒に取り組めるようにした。



**港区立白金台幼稚園**  
**自発的に体を動かしたくなる**  
**環境の構成の工夫**

- ・親子での登降園において、徒歩通園を推奨し体力向上（特に足を鍛える）に力を入れた。
- ・園庭にある多くの樹木や起伏を活用し木の間を縫うようなリレーコースを設けたり、園庭での遊びを楽しめるような環境を工夫したりした。
- ・親子で落ち葉掃きを計画し、親子で朝から体を動かすことを奨励した。



**千代田区立富士見こども園**  
**多様な動きを引き出す環境の工夫**

- ・4・5歳児の運動能力、こども園の生活の中での体を動かしている時間や遊びの種類、環境や遊具の利用の仕方を調査し、課題を分析した。
- ・園児の楽しんでいる運動遊びを記録し、その遊びで経験した動きを学年・学期ごとに分析した。経験できにくかった動きを書き出し、その動きを取り入れる遊びや活動を実践した。計画的に多様な動きを経験させた。進んで体を動かすために環境と指導の在り方、個人差に配慮した指導の工夫を行った。



**渋谷区立広尾幼稚園**  
**自発的に体を動かしたくなるような**  
**環境の構成の工夫**

- ・運動遊びを好きな遊びの時間に自主的に取り入れていくことができるよう、環境の設定をしている。
- ・自分の身の回りのことを自分から進んで行うことができるよう、特に園生活の基盤を作る年少組では、基本的な生活習慣の自立を目指した援助をしていくことを心掛けている。
- ・自分が食べた物が自分の体を作ることを意識させ、好き嫌いなく食べることにつながるよう、野菜の栽培や、調理、会食や、併設小学校からの体験給食の機会を設けている。



**台東区立田原幼稚園**  
**「早ね・早起き・朝ごはん」、食育の推進**

- ・保育後、校庭開放を行い、親子で体を使って遊ぶことを奨励する。（「親子げんき会」の実践）
- ・保護者会や学級懇談会、園だより等で、「早ね・早起き・朝ごはん」の啓発及び推進を図る。
- ・毎日の昼食時（弁当時）の計画的・意図的指導や、弁当参観・体験給食参観を行い、保護者と共に食育を推進する。



# 小 学 校

## 小学生の特徴（発育・発達）

### 低学年

- 神経系の発達がめざましく、様々な神経回路が形成される。
- 集団の一員としての意識をもつ。

### 高学年

- 成長し有能感をもつようになり、発達の個人差も大きく見られる。
- 集団活動に主体的に関与する。

## ＜指導のポイント＞

### 低学年

- 易しい運動遊びを通して、運動そのものの楽しさを味わわせる。
- 運動を楽しく行う中で、体の基本的な動きや運動の基礎となる動きを身に付けさせる。

### 高学年

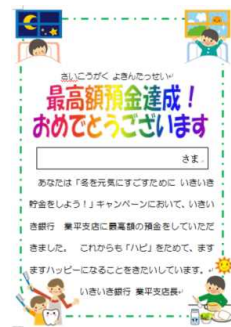
- 運動の楽しさや喜びを味わえるように、進んで考え活動を工夫していくことができるようにする。
- 意欲的に取り組めるように、グループや教材を工夫する。
- 学習集団の中で役割に応じた責任を果たせるようにする。

## 墨田区立業平小学校

### 早寝早起き朝ごはん運動の推進

- ・全校児童を対象に、年間3回、朝食、起床時間・就寝時間、運動等を点数化した生活リズムカード「いきいき貯金をしよう」に取り組んだ。
- ・各家庭の実態に応じ、親子で話し合っ進めることができるようにした。
- ・努力した児童を表彰したり、保健便りで児童の感想や保護者からの励ましの言葉、各家庭で工夫した素晴らしい取組の様子を紹介したりした。

項目	1月5日	1月6日	1月7日
起床時間	7:00	7:00	7:00
朝食	食べた	食べた	食べた
運動	30分	30分	30分
就寝時間	21:00	21:00	21:00
合計	100	100	100



**杉並区立東田小学校**  
生活習慣改善に向けた個別対応

- ・区の体力向上センター校として、体力を技能だけでなく、生活習慣を含めた総合的な力「からだ力」として捉えた取組を継続している。
- ・「からだ力ブック」を活用し、家庭の協力を得ながら児童一人一人の生活習慣改善に取り組んでいる。
- ・「からだ力ブック」には、運動、生活、食の目標を記入し、1年間の最後に目標についての児童の振り返りや保護者の方からのメッセージにより、自らの成長を感じられるようにした。
- ・学期に1回、1週間の歩数調査、「食べる」「休む」「運動する」についてのチェックを行っている。



**新宿区立江戸川小学校**

地域関係者の協力を得た

「早朝運動」「放課後運動部活動」の実施

- ・毎週月曜日と水曜日の午前7時45分から8時15分まで、地域関係者の協力を得て、「早朝運動」を実施している。全校児童の希望者がフラフープ・逆上がり・縄跳び・リフティング・バスケットシュートの記録やドッジボールなどに取り組んでいる。
- ・4年生～6年生の希望者を対象として、「放課後運動部活動」を実施している。毎週月曜日は卓球、火曜日はサッカー、金曜日はバドミントンを放課後に実施している。地域関係者をコーチとして招致し、指導体制を整えている。



**板橋区立天津わかしお学校**  
歩数、歩行距離、  
総消費エネルギーの実態調べ

- ・朝起きた時間から入浴する前まで活動量計を活用し、一日の歩数、歩行距離、総消費エネルギーの実態を調べ、意識して運動量や生活活動量を増やすことができるようにした。
- ・消費エネルギーと食事の摂取エネルギーを比べさせ、生活習慣や運動習慣と食事の関係について考えさせた。



**葛飾区立高砂小学校**

コーディネーショントレーニングの取組

- ・体育科・体育的活動・体育行事の中にコーディネーショントレーニングを取り入れた。
- ・全学級で、投動作についてコーディネーショントレーニングを導入した。投力の伸長に効果があった。
- ・親子コーディネーショントレーニングを実施し、運動の日常化の啓発になった。
- ・校内及び葛飾区内において、コーディネーショントレーニングの理論と実践に関する研修を実施した。



# 中 学 校

## 中学生の特徴（発育・発達）

- 身体各器官が発育して機能が発達し、特に心肺機能や全身持久力が高まる。
- 能力・適性、興味・関心等の多様化が一層進展する。
- 内面的な成熟へと進み、性的にも成熟する。
- 抽象的、論理的思考が発達するとともに社会性なども発達する。
- 親に対する反抗期を迎え、親子のコミュニケーションが不足しがちな時期である。
- 自意識過剰で感受性が強くなり、情緒不安定になりやすい。

## ＜指導のポイント＞

- 生涯にわたり運動する習慣が身に付くよう、基礎的な知識及び技能を習得させる。
- 課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力と主体的に学習に取り組む態度を育てる。
- 保健体育の授業において、運動の日常化に発展するような指導を行う。
- 運動が苦手な生徒でも楽しめるような体力向上プログラムを作成し、取り組ませる。
- 家庭との連携の下、基本的生活習慣の定着や健康への意識が高まるようにする。

## 中野区立第十中学校

### 全校生徒対象の体力向上プログラムの実践

・正しい生活習慣の維持と健康の保持増進を目指し、食事・運動（学習を含む）・休養の領域に対して、時間や程度を目安として数値化し、そのポイントの累計を記入する体力マイレージカードを活用した。目標値に達成した生徒には、記録証を渡した。

・年間12回、水曜日の放課後に、全校生徒を対象に体力向上プログラムを実践した。

ここでは、健康や体力向上について日常的、主体的に活用できる体力の高め方を学び、運動に対する知識や関心を高めることができた。また、他学年との交流の場にもなった。

★ ポイントの付け方 ★				
領域	項目	5P	3P	1P
食事	朝食	完食	半分	少し
	昼食	完食	半分	少し
	夕食	完食	半分	少し
運動	学習・勉強	きちんとできた	普通にできた	不十分だった
	外で遊ぶ・ゲーム不可	1時間以上	1時間未満	30分未満
学習	読活・習い事	1時間以上	1時間未満	30分未満
	個人トレーニング	1時間以上～10P	1時間未満～6P	30分未満～4P
	夏の間プール1回参加	10P		
休養	起床時間	6時台	7時台	8時台
	入浴	浴槽に入り体を洗う	シャワーのみ	その他
	就寝時間	10時台	11時台	12時台
<small>           学習・勉強 → 自習・宿題・補習・塾・家庭教師・講習なども含めて下さい。            遊び(外のみ) → 友達と遊ぶ事は大切です。ゲームは不可(固番・待機はOK)。            読活・習い事 → クラブチーム・習い事などを入れて良い。            個人トレーニング → 筋トレ・ストレッチ・ウォーキング・サイクリング・WIFI! など。            入浴 → 食事・運動(学習)だけでなく、休養を取り疲労回復を促しましょう。         </small>				



### 世田谷区立東深沢中学校 体力向上部の創設

- ・機会があれば仲間と共に汗を流したい生徒や文化部に所属する生徒、朝練習が無い運動部の生徒を対象に、競わない活動で体づくりを目的とした、体力向上部を創設した。
- ・毎朝7時15分から8時まで活動し、基本的な生活習慣の維持に効果があった。また、生徒たちが、より生き生きと運動に親しむことができるようになり、部活動入部率が100%近くまでに達した。



### 清瀬市立清瀬第五中学校 食と健康への関心を高める取組

- ・中学3年間を通して食育に取り組み、新聞づくり、農作物作り、収穫祭、農業体験等、食と健康に対する関心を高める取組を行った。
- ・運動に対する興味を高めるため、職員室前廊下に保健体育科の専用掲示板を常設し、取り組んでいる種目に関するアドバイスや生徒の活躍の様子を紹介した。



### 小平市立花小金井南中学校 持久力・投力の向上を目指した授業

- ・保健体育科全単元において、学校の課題である持久力向上を図る運動を取り入れ、平成26年度統一体力テストの結果において全国平均値を超えることを目標に取り組んだ。
- ・校庭を使用した単元では、毎授業1000m走を実施した。体育館を使用した単元では、30m往復走を実施した。水泳の単元では、体力レベルに合わせた時間泳を実施した。
- ・投力の向上に向け、ボール操作を含む単元の充実を図り、フォームの確立、ボール操作の獲得を目指した。



### 調布市立第七中学校 コーディネーショントレーニングの実施

- ・体育の授業において、体ほぐしの効果をねらい、主運動の前にそれぞれの種目につながるコーディネーショントレーニングを一つか二つ選択し、実施した。
- ・小学校でコーディネーショントレーニングの出前授業を行い、コーディネーショントレーニング実践に関して、小・中学校の連携を図った。また、学区内の小学校教諭に対して、コーディネーショントレーニングの伝達講習を実施した。



## 高等学校

### 高校生の特徴（発育・発達）

- 心身の全面にわたる発達が急激に進む。
- 自分の人生をどう生きればよいか悩む。
- 自分自身や自己と他者との関係や社会について関心を持つ。
- 体力運動能力が最もよく発達し、運動実施の効果も高くなる。
- 男子は筋力・筋パワーの発揮能力が高まるが、女子は後半で、筋パワーの発達速度が減少する。

### ＜指導のポイント＞

- 運動の楽しさや喜びを味わえるよう、基礎的な技能や知識を生徒の状況に応じて伸ばさせる。
- 習得した知識や技能を活用して、自らの運動課題を解決するなど、学習をバランスよく行う。
- 各領域の学習機会が確保されるよう、年間指導計画を工夫する。
- 様々なスポーツの経験を通して、スポーツの意義や特性等の理解を深め、スポーツを楽しむ習慣を形成できるようにする。

## 深川高等学校

### 深川R&Cに取り組み、基礎体力の向上とリーダーの育成

- ・毎時間、体育の授業の始まりに全学年、ランニングとサーキットトレーニングを行う。

＜グラウンド種目の場合＞

校内のランニングコース2周（約700m）

＜体育館種目の場合＞

サーキットトレーニング（体育館2周、各コーナーで腹筋、腕立て伏せ、踏みかえジャンプ、バーピー運動の4種類を順次行う。）



- ・球技の授業では、全学年4～6名でのグループ活動を実施する。1年次では経験者をリーダーとし、2年次ではリーダーを輪番に交代する。3年次ではグループのリーダーが教員の指導の下、事前に活動内容を考え、中心となって取り組む等、年次別・発達段階に応じた取組を行う。
- ・リーダーの資質を育成するとともに、生涯にわたってスポーツをする生徒の育成を行う。

**城東高等学校**  
**「早寝早起き朝ごはん」など**  
**生活習慣確立に向けた取組**

- ・日頃から、全生徒が健康の保持・増進に努める態度を育むよう「早寝早起き朝ごはん」「弁当持参」を継続的に実践するなど、基本的な生活習慣の定着に向けた保健指導や食育に取り組んでいる。
- ・食に関するアンケート調査結果から、ほぼ毎日朝食をとる生徒と、弁当を持参している生徒、それぞれ9割を超えており、健康を維持し、体力を向上させるための生活習慣が定着してきている。



**葛飾総合高等学校**  
**生徒による主体的な授業における体力向上**

- ・生徒による主体的な授業としてチーム学習を行うとともに、「フィジカルアップシート」を用いて種目の特性に応じた体力要素の課題発見と解決の手立てを考案し、実践している。
- ・教員は、生徒の活動計画表(フィジカルアップシート含)の作成及び個人カードへの記入等きめ細やかに指導・支援している。
- ・持久走の授業においても、生徒はチームをつくり、主体的に体力向上を図っている。



体育の授業「バスケットボール」の様子

**井草高等学校**  
**全ての体育の授業で**  
**運動の動機付けを高める取組**

- ・体育の授業で、短縄跳びを実践し、縄の長さやグリップの持ち方、縄を回す手の位置等の基本から徹底して指導する。生徒は検定表を用いて取り組み、長時間跳ぶことができたり、高度な技ができたり、次への学習意欲へとつなげた。
- ・女子に対して、体育の授業でフライングディスクによる「アルティメット」を取り入れる。アルティメットは、運動量を確保しやすく、運動経験に差がないので意欲的に取り組むことができる。



**東久留米総合高等学校**  
**運動意欲を高め、体力向上を図る**  
**体育授業や部活動等の取組**

- ・総合学科高校の特色を生かし、バラエティに富んだ体育の選択科目から、生徒は主体的に種目を選択するとともに、伝統的な「久留米ストレッチ」に効果的かつ継続的に取り組んでいる。
- ・8割の生徒が運動部活動に加入している。部活動相互の競争心を培うことで、部員のモチベーションと運動能力の活性化を促し、各競技種目における体力向上を図っている。



