

# 「アクティブプラン to 2020」 — 総合的な子供の基礎体力向上方策（第3次推進計画） — について（概要）

## 第1章 体力について

◆体力は、知力、気力の源であり、創造的な活動をするために必要不可欠

◆健康寿命を延伸し、高齢期も生き生きと暮らすため、青少年段階からの健康づくりが必要

## 第2章 これまでの取組と評価

### 【取組の柱】

- 第1次推進計画（平成22～24年度）**
  - 体力の必要感の醸成とムーブメントづくり
  - 日常生活における身体活動量の向上
  - 学校における指導の改善・充実
  - 調査・研究の継続的实施
  - 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
- 第2次推進計画（平成25～27年度）**
  - 質の高い教育実践
  - マネジメントサイクルの活用
  - 幼児期からの運動実践と情報発信
  - 運動できる成育環境の整備

### 【成果】

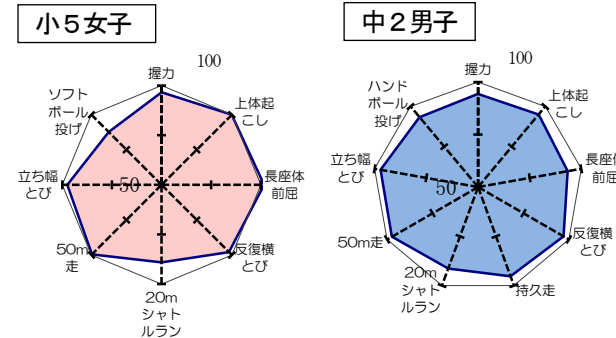
- 全校種、男女ともに体力合計点が向上傾向
- 朝食摂取状況等、生活習慣が改善
- 女子のスポーツの実施状況が好転

### 【課題】

- 握力と投げる力が低下傾向
- 1日の携帯電話、タブレット端末、パソコン等の使用時間の増加が顕著
- 総運動時間が、全国で最低水準

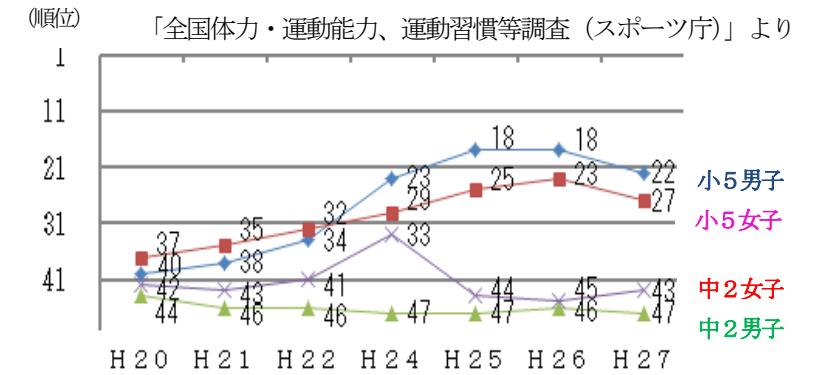
## 第3章 東京都の児童・生徒の体力・運動能力の現状

### ◎ 体力・運動能力



- 小学生は、「長座体前屈」が全国を上回り、「50m走」は全国と同水準である。
- 中・高校生は男女ともに全ての種目が全国を下回った。

### ◎ 体力テスト合計点の都道府県別順位



- 小学生は、全国平均を上回るまで向上した。
- 中学生は、男女ともに最低水準にある。

## 第4章 アクティブプラン to 2020

### 1 今後の方向性

- ◆「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」をバランスよく展開することが体力向上の基本原則
- ◆全ての学校で学校体育・スポーツの充実に重点を置き、特に、中学生の体力向上を重要課題として取組を推進
- ◆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

### 2 平成32年度までの5年間の目標

- ◆オリンピック・パラリンピック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
- ◆区市町村教育委員会、学校は具体的な目標を定め取組を計画し、実践、評価・検証のPDCAサイクルにより体力向上を推進
- ◆毎日の朝食摂取率の改善・向上やSNSの使用時間の減少等により、基本的生活習慣を改善・定着
- ◆体力合計点の都平均値を、小学生は都道府県別の上位に、中・高校生は全国平均値程度まで向上
- ◆「握力」は、小学生男女ともに1kg、中・高生男子は3kg、女子は2kg 増へ、「投げる力」は、小学生男女ともに低学年は1m、高学年は2m、中・高生は男女ともに2m増へ取組を推進

### 3 体力テストの具体的な目標値

中2男子			
種目	目標値 (全国平均)	27都平均	差
握力	31 kg	28.4 kg	-2.6 kg
上体起こし	29 回	27.0 回	-2.0 回
長座体前屈	44cm	41.1cm	-2.9cm
反復横とび	54 回	51.5 回	-2.5 回
持久走	370 秒	389.1 秒	-19.1 秒
20m シャトルラン	91 回	83.0 回	-8.0 回
50m 走	7.7 秒	8.0 秒	-0.3 秒
立ち幅とび	198cm	192.0cm	-6.0cm
ボール投げ	22m	20.1m	-1.9m
合計点	45 点	40.1 点	-4.9 点

### 4 具体的な取組

(主な新規事業を抜粋)

<b>運動量の十分な確保</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○児童・生徒の運動時間の十分な確保 (中学校における運動部活動への加入の推奨、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)</li> <li>○軽スポーツや障害者スポーツ等を活用した取組の推進</li> <li>○「投げる力」の強化 (計画的な投げる機会や場の設定)</li> </ul>
<b>具体的な目標に向けた取組</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全中学校において「アクティブスクール」を展開</li> <li>○体力テスト実施日程の統一 (6月体力テスト実施月間の実施)</li> <li>○児童・生徒を対象とした顕彰 (体力テスト種目別優秀者の顕彰)</li> </ul>
<b>優れた実践の普及</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○小学校における健康教育の推進 (「アクティブライフ研究実践校」の指定 小学校20校)</li> <li>○中学校における体力向上実践研究 (「体力を高める運動ガイドライン」の作成、活用)</li> <li>○「スーパーアクティブスクール」の指定 (中学校62校)</li> <li>○コーディネーショントレーニングの普及 (地域拠点校の指定 50校)</li> <li>○投げ方指導の充実 (「投げ方の指導法」等について学ぶ研修の充実)</li> </ul>
<b>部活動の振興</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動部活動の競技力向上 (「スポーツ特別強化校」の指定 高校50部)</li> <li>○優れた指導者による部活動指導 (「スポーツ特別強化校」へのスーパーバイザーの導入 高校5部、部活動指導の民間委託モデル事業の実施 高校1校)</li> <li>○スポーツ交流による地方創生 (「高校生元気アップスポーツ交流事業」の実施 高校10校)</li> </ul>