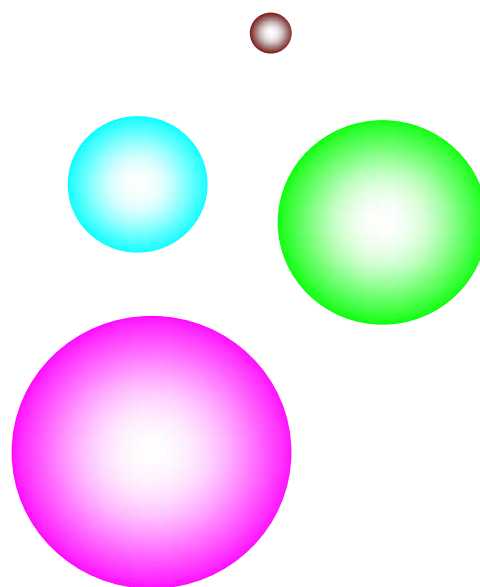


子供の体力向上推進本部

総合的な子供の 基礎体力向上方策

第1次推進計画



東京都教育委員会

平成22年7月

はしがき

本書は、平成 22 年 6 月、子供の体力向上推進本部における検討結果をとりまとめ、平成 22 年 7 月 22 日開催の東京都教育委員会定例会に報告後、公表されたものを、関係各位の参考に供するために発行するものである。

広く御活用いただければ幸いです。

平成 22 年 7 月 東京都教育庁指導部

子供の体力向上東京大作戦

児童・生徒の教育は、知育、徳育、体育で構成されており、心身共に調和のとれた人格の完成を目指して行われることが基本です。

平成 20・21 年度、文部科学省は、「全国体力、運動能力、運動習慣等調査」を実施し、結果を公表しました。全国的傾向として児童・生徒の体格は向上していますが、体力・運動能力は保護者の年代に比べ、長期的に低下傾向にあります。

一方、東京都の児童・生徒は、全体として、体格は全国平均値を上回るものの、体力・運動能力は、全国平均値を大きく下回っています。

都教育委員会は、これまでも児童・生徒の体力向上を目指した様々な対策を講じてきていますが、人々の意識やライフスタイルの構造的な変化という大きな潮流の中で、長期的な体力低下傾向を改善するには至っていません。

言うまでもなく、体力は、人間のあらゆる活動の源です。病気やけがになりにくいだけでなく、意欲、気力、忍耐力などの精神面の充実にも深くかかわっています。さらに、女子の体力低下は母体や次世代の子供に影響を与えることにもなり、運動不足による生活習慣病の増加は、医療費の増加などの保健・医療政策に対し、また、働く意欲の減退は労働力など社会の活力にも大きな影響を与えることにもなりかねません。

このように、我が国の次世代を担う子供たちの体力が、保護者の世代より大きく低下しているということは、将来の東京都にとって極めて重大な問題です。都教育委員会としては、この度の全国調査を契機に、改めて実効性のある対策を講じ、長期的に低下している子供の体力を、平成 24 年度には全国平均にまで、平成 31 年度には、戦後、子供の体力がピークであったとされる昭和 50 年代の水準にまで向上させていきたいと考えます。

このため、平成 21 年度には、学術研究等の学識経験者、スポーツ指導者や学校関係者等の協力を得て、「子供の体力向上推進本部」を設置しました。この推進本部では、関係各局とも十分に連携を図り、子供の体力低下問題について、学校だけでなく、家庭や地域、そして関係する様々な団体と共に、社会総がかりで子供の体力問題を解決していくための検討を行ってきました。

このたび、その検討を踏まえ、平成 22 年度から平成 24 年度までの 3 カ年の第 1 次推進計画をとりまとめました。子供の体力向上に向けた第 1 歩となる「子供の体力向上東京大作戦」を展開していくことに対して、学校や保護者のみならず関係者や関係団体等多くの方々の御協力を心からお願いします。

平成 22 年 6 月

東京都教育委員会教育長 大原正行

目 次

第1章 体力について

- 1 体力とは何か
 - (1) 体力の定義・構造 2
 - (2) 体力の重要性 3
 - (3) 発育・発達及び体力向上のための原理・原則 3
- 2 児童・生徒の体力・運動能力の現状
 - (1) 児童・生徒の体力・運動能力 5
 - (2) 平成21年度東京都児童・生徒の体力調査結果 6
 - (3) 平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 8
- 3 子供の体力低下の原因・背景
 - (1) 人々の意識の変化 10
 - (2) 子供を取り巻く環境やライフスタイルの変化 10
 - (3) 子供の生活習慣上の課題と外遊びの減少 11
 - (4) 学校における指導上の課題 11

第2章 総合的な子供の基礎体力の向上について

- 1 総合的な対策の必要性
 - (1) 子供の心身の健全な発育・発達 14
 - (2) 社会の活力 14
 - (3) 子供の成育環境の悪化 15
 - (4) 実態把握の必要性 15
- 2 総合的な対策の方向性
 - (1) 体力低下問題に対する意識 16
 - (2) 基本的な生活習慣と日常の生活活動 17
 - (3) 外遊び、運動・スポーツを行うための時間・空間・仲間の確保 17
 - (4) スポーツの振興と学校体育の充実 17

第3章 第1次推進計画について

- 1 体力の必要感の醸成とムーブメントづくり
 - (1) 東京都体育の日と体力向上努力月間 20
 - (2) 広報活動及びキャンペーンの実施 20
 - (3) 学校における指導の充実 21
 - (4) 中学生「東京駅伝」大会 21

2	日常生活における身体活動量の向上	
(1)	成人の身体活動量の基準値「23 メッツ・時/週」	・・・22
(2)	食事等の生活習慣の確立	・・・23
(3)	生活活動ガイドライン「1日1万5千歩」	・・・24
(4)	運動習慣ガイドライン「1日60分運動・スポーツ」	・・・25
3	学校における指導の改善・充実	
(1)	体育授業の改善・充実	・・・26
(2)	「一校一取組」・「一学級一実践」運動への取組	・・・26
(3)	新たな顕彰制度の実施	・・・27
(4)	年齢別到達目標の設定とプログラム開発	・・・27
(5)	小学校期における専門的指導の充実	・・・28
(6)	小学校総合運動部活動の設置	・・・28
(7)	学校体育施設の大型化・重層化	・・・29
(8)	東京国体やインターハイに向けた運動部活動による競技力の向上	・・・29
4	調査・研究の継続的实施	
(1)	東京都独自の大規模実態調査の実施	・・・31
(2)	モデル事業の展開	・・・31
(3)	幼児・児童・生徒の体力向上推進体制の整備	・・・32
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	
(1)	都民への啓発	・・・33
(2)	子供の成育環境の改善	・・・33
(3)	子供の健康づくりの推進とスポーツ振興	・・・34
(4)	校庭芝生化の促進	・・・35
(5)	関係団体・組織や民間企業の協力	・・・35

資料

1	「子供の体力向上推進本部」設置要綱及び委員名簿	・・・38
2	通知「幼児・児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について」	・・・40
3	検討経過	・・・44
4	参考文献等	・・・45

「総合的な子供の基礎体力向上方策」推進計画の年次計画

	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

(注) 本推進計画では、下記のような表記を統一した。

- ・ 「である」調で、文体を統一した。
- ・ 引用した文章については、原文のまま掲載した。
- ・ 日常生活や学校生活で元気に行動するための体力を「基礎体力」とし、健康の維持・増進から運動競技を行うまでの体力を総称して「体力」とし、主に体力テストに代表される走・跳・投等、体育授業等で発揮される具体的な体力を「体力・運動能力」と表現した。
- ・ 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。

第 1 章 体力について

1 体力とは何か

- 体力とは、体の総合的な力である。
- 体の総合的な力を発揮して活動する能力が運動能力である。
- 体力と運動能力は、密接に関係している。
- 体力は、人間のあらゆる活動の源である。

(1) 体力の定義・構造

人間の体は、脳・神経、骨格と筋肉、感覚器、呼吸器、消化器、泌尿器、生殖器と内分泌、血液と循環器等によって構成されている。

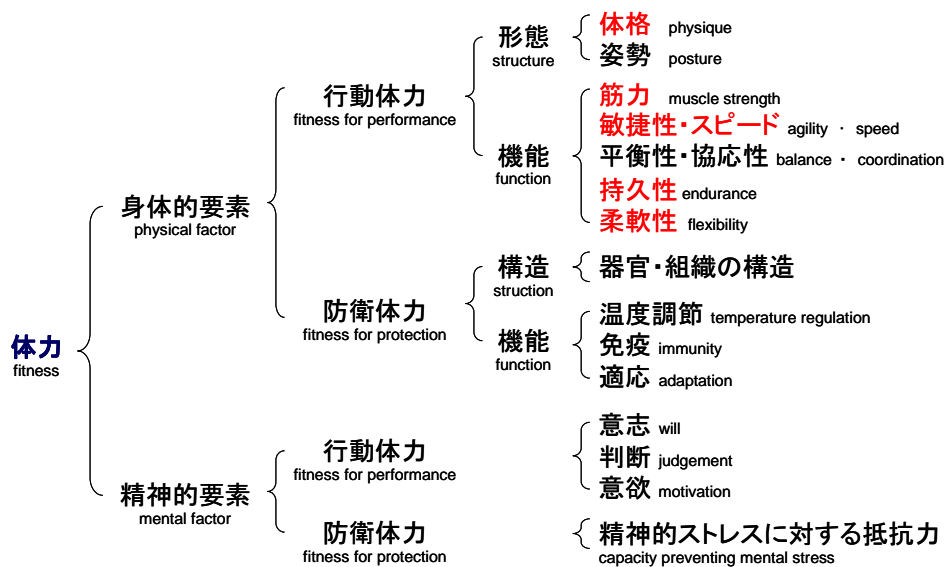
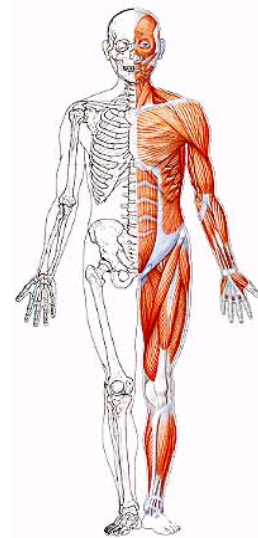
体力とは、この体の総合的な力である。

体の総合的な力を発揮して活動する能力が運動能力であり、体力と運動能力は、相互に密接に関連している。

体力は、身体的要素と精神的要素に分類され、それぞれ行動体力と防衛体力から構成されるが、相互に密接に関連している。

体力テストで測定できるのは、身体的要素のうち、行動体力の中の、筋力、スピードや柔軟性等、測定可能な部分である。

体力の構造は、一般的に以下のように示されている。



出典：猪飼道夫「運動生理学入門」杏林書院 1969年

(2) 体力の重要性

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も深くかかわり、人間の健全な発達・成長を支え、健康的で充実した生活を送る上で大変重要である。

体力は、年齢、性別、個人、場面、必要度、考え方等によって、その内容、必要な要素や重要性が異なる。

子供が健康な日常生活を送るためには、次の点から体力を高めていくことが重要である。

○ 運動能力を高める

筋力は、走る、跳ぶ、投げるなどの基本動作を行うための重要な要素である。体を支え、機敏に動作したり姿勢を保つために必要であり、筋力を高め、繰り返すことで、効率よく運動を行うことができる。

○ 疲れにくい体をつくる

走ることや跳ぶことによって、心臓や肺等の機能が高まり、持久力が向上する。持久力は、長い時間運動を続けることができる体や、疲労からの回復が早い体をつくる大切な要素である。

○ けがをしにくく病気になりにくい体をつくる

筋力をつけることは、けがの防止に役立つ。行動するための体力が高まると、体の各器官の働きが活発になり、病気に対する抵抗力や環境の変化に対する適応力が高まる。運動することにより、肥満や糖尿病等の生活習慣病を予防することに役立つ。

○ ストレスを解消し脳の働きを高める

運動やスポーツをすることにより、心の疲れや緊張を解消したり、軽くしたりすることができる。また、脳が刺激され、その働きが活発になり、学習にも好影響をもたらす。

子供の時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しみ身体能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、心身のより健康な状態を維持することにつながる。このため、保護者や教師等の大人は、子供の心と体をバランスよく成長・発達させていくよう見守り、育て、働きかけていくことが必要である。

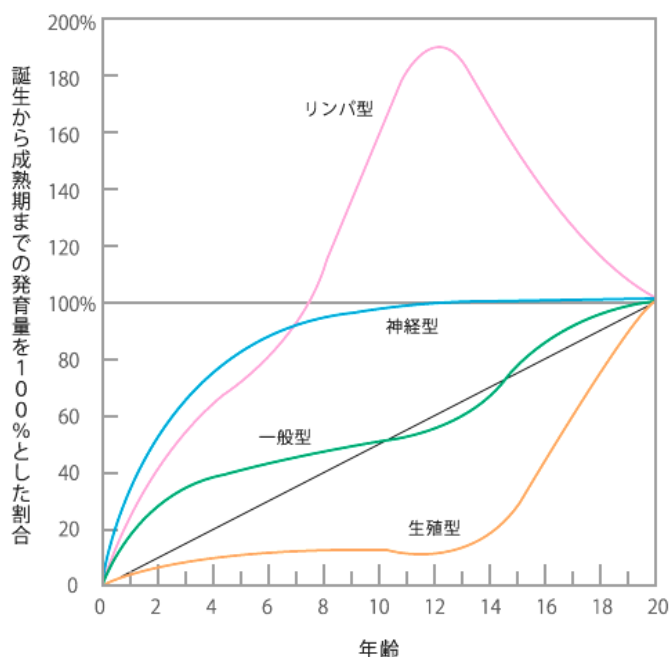
(3) 発育・発達及び体力向上のための原理・原則

生後、人間は成人になるまでの間に、心身の発育・発達とともに体力は向上し、その後、加齢とともに体力は低下していく。

その発育・発達の過程において、身体の各器官は、生命を維持するために最も必要とされる部分から発育・発達する。(図1)

身体の各器官により発育・発達の時期が異なるため、年齢、発育・発達の状況、個人差、性差等を踏まえ、適時・適切な刺激、活動・運動や指導が必要である。

(図1) スキャモンの発育曲線



○神経型（脳・脊髄等）

神経系は、出生直後から急激に発育し、4・5歳までに成人の80%に、6歳で90%にまで発達する。

○リンパ型（胸腺等）

リンパ系は、出生直後から12・13歳まで急激に発達するが、思春期を過ぎると成人のレベルへと戻る。

○一般型（内臓・骨・筋肉等）

身長、体重、臓器等は、乳幼児期まで急速に発達し、その後次第に緩やかになり、思春期以降に再び著しく発達する。

○生殖型（精巣・卵巣等）

生殖器系は、思春期から急激に発達する。また、生殖器系の発達によって男性ホルモンや女性ホルモンの分泌が増える。

〈身体の適応性を利用した体力向上の原理〉

- ◆ 過負荷（オーバーロード）の原理（日常的に経験する以上の強度で運動する。）
- ◆ 可逆性の原理（トレーニングを中断すると効果が消失し、以前の状態に戻る。）
- ◆ 特異性の原理（トレーニングの効果は、負荷するトレーニング内容に依存する。）

〈トレーニングの原則〉

- ★ 全面性の原則・・・心身の機能を全面的な調和をもって高めるようにすること。
発育期には特に重要な原則である。
- ★ 意識性の原則・・・トレーニングを実施する前に、運動の内容を十分に理解し、目的を定めて自ら積極的にトレーニングに取り組むこと。
- ★ 漸進性の原則・・・体力や技能の向上に合わせて、運動の強度や量を高めること。
身体の器官や組織の変化は漸進的で長い時間を要する。
- ★ 反復性の原則・・・身体機能の向上や運動技能等の習得は、何度も同じ運動や動作を繰り返すことによって効果を現すため、定期的に長期間継続して実施すること。
- ★ 個別性の原則・・・体力づくりの運動プログラムは、性、年齢、体力、健康度、意欲、興味等、各個人の身体的・精神的特徴に応じて実施すること。

(出典：「体力とはなにか」長澤純一編著者 2007年3月)

2 児童・生徒の体力・運動能力の現状

- 全国的に、児童・生徒の体力・運動能力は、昭和 50 年代をピークに、その後、長期的に低下傾向にある。
- 東京都の児童・生徒の体力・運動能力は、全国平均を大きく下回っている。
- 東京都では、体力テストの総合評価がD・Eの児童・生徒の割合が約 30%程度であることから、約 27 万人の児童・生徒が運動不足であると推測される。

(1) 児童・生徒の体力・運動能力

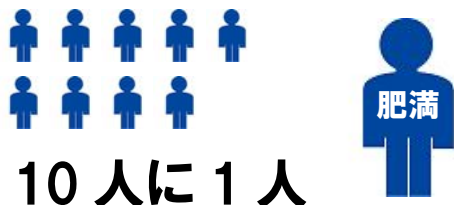
文部科学省が昭和 39 年から行っている「体力・運動能力調査」によると、児童・生徒の体力・運動能力は、調査開始から昭和 50 年ごろにかけては向上傾向を示しているが、昭和 50 年代の停滞傾向を経て、昭和 60 年ごろから現在に至るまでの 20 年以上の間、長期的に低下傾向が続いている。

また、近年では、靴のひもが結べない、スキップができない、転んだ時に自分の体をコントロールできない、リズムをとって体を動かすことができないといった、身体を操作する能力が低下していることも指摘されている。

(図 2) 東京都の肥満と瘦身の出現率

学年	小学校 5 年生		中学校 2 年生	
	男子	女子	男子	女子
肥満	9.3%	7.0%	9.1%	6.7%
瘦身	2.7%	3.0%	2.1%	4.5%

(平成 21 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)



一方、「学校保健統計調査」によれば、体格に関しては大型化してきているものの、男女共に肥満傾向児は、昭和 50 年ころから平成 10 年ころに至るまで増加し、その後、やや停滞傾向を示し現在に至っている。

児童・生徒の肥満傾向の増加は、肥満に伴う高血圧や高脂血症等が危惧され、将来の糖尿病や心臓病等の生活習慣病につながる危険性を有するだけでなく、既に児童・生徒が生活習慣病となっているなどの問題も指摘されている。

近年では、瘦身傾向の児童・生徒も増加してきている。体の成長にとって最も栄養を必要とする時期に栄養が不足すると、身長が伸びなくなったり、カルシウム不足で骨密度が高まらず将来骨粗鬆症になったりするおそれがある。過度にダイエットを行うと、身体に必要な栄養素が不足し、便秘、骨粗鬆症、貧血、月経異常などの健康障害を招く怖れがある。

(2) 平成 21 年度東京都児童・生徒の体力調査結果

都教育委員会は、児童・生徒の体力の状況を明らかにし、体力向上に向けた施策に結び付けるための学校体育と指導行政上の基礎資料として、昭和 41 年以来、「東京都児童・生徒体力・運動能力調査」を実施してきた。

平成 21 年度、都内小学校 54 校 20,630 人、中学校 56 校 19,791 人、高等学校全日制課程 26 校 17,927 人の体格及び体力・運動能力調査の結果によれば、全体状況は次のような結果であった。(図 3)

(図 3) 平成 21 年度東京都児童・生徒の体力テスト調査報告書から (抜粋)

調査項目	区分	小学校						中学校			高等学校(全日制課程)		
		6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳	17 歳
身長	cm	117.0	122.7	128.5	133.5	139.2	145.2	152.9	160.1	165.6	168.8	170.4	171.1
体重	Kg	21.4	23.9	26.9	30.1	34.0	38.2	44.0	49.2	54.1	59.7	61.0	62.3
座高	cm	65.1	67.8	70.4	72.6	75.0	77.7	81.2	85.0	88.0	90.2	90.8	91.6
握力	Kg	9.2	11.2	12.6	14.6	17.0	19.8	23.7	29.3	34.3	39.2	41.8	43.3
上体起こし	回	11.6	14.1	15.8	17.3	19.2	21.5	22.8	25.9	28.2	28.0	30.1	31.1
長座体前屈	cm	26.2	27.6	29.2	31.1	33.2	35.3	37.7	41.1	44.4	45.4	48.4	50.3
反復横とび	点	25.2	28.8	31.6	35.8	39.4	43.1	44.8	47.7	50.8	52.8	54.9	55.1
持久走	秒							437.5	402.9	388.4	404.4	387.1	388.5
20m シャトルラン	回	15.7	24.2	31.8	39.6	45.2	54.2	59.4	74.3	86.1	83.2	88.1	89.2
50m 走	秒	11.5	10.6	10.1	9.6	9.4	8.9	8.7	8.2	7.7	7.6	7.4	7.3
立ち幅とび	cm	111.7	125.7	133.5	141.2	152.6	163.6	174.0	190.0	203.0	216.3	222.2	226.3
ソフトボール投げ ハンドボール投げ	m	8.4	12.6	16.6	20.7	24.3	27.9	17.8	20.4	23.1	24.5	25.6	26.5

調査項目	区分	小学校						中学校			高等学校(全日制課程)		
		6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳	17 歳
身長	cm	115.7	121.7	127.3	133.8	139.9	147.1	152.3	155.3	156.9	157.7	158.1	158.4
体重	Kg	20.7	23.4	26.2	29.8	33.6	38.7	43.4	46.9	49.3	51.1	52.3	52.5
座高	cm	64.4	67.3	69.9	72.9	75.7	79.1	82.0	83.7	84.7	85.1	85.4	85.6
握力	Kg	8.3	10.3	11.7	13.8	16.3	19.3	21.5	23.8	24.7	25.7	26.7	27.2
上体起こし	回	10.8	13.1	14.9	16.3	17.3	19.5	19.1	21.3	22.6	21.8	22.6	22.9
長座体前屈	cm	28.5	31.1	32.5	34.8	37.4	40.6	41.5	43.3	44.6	44.3	45.8	47.0
反復横とび	点	24.3	27.4	29.8	33.6	36.8	40.0	40.4	42.8	43.7	44.7	45.2	45.6
持久走	秒							314.0	298.8	298.8	317.3	317.0	315.8
20m シャトルラン	回	13.7	18.3	23.2	29.1	34.6	41.1	43.3	50.6	52.7	50.4	53.9	52.8
50m 走	秒	11.9	11.0	10.4	9.9	9.6	9.1	9.2	8.9	8.9	9.0	9.0	9.0
立ち幅とび	cm	103.1	116.7	124.0	133.0	144.5	153.7	158.2	162.6	164.6	166.4	167.8	170.2
ソフトボール投げ ハンドボール投げ	m	5.4	7.4	9.4	11.6	13.8	15.8	11.5	12.8	13.5	13.8	13.8	14.5

全国を上回っている

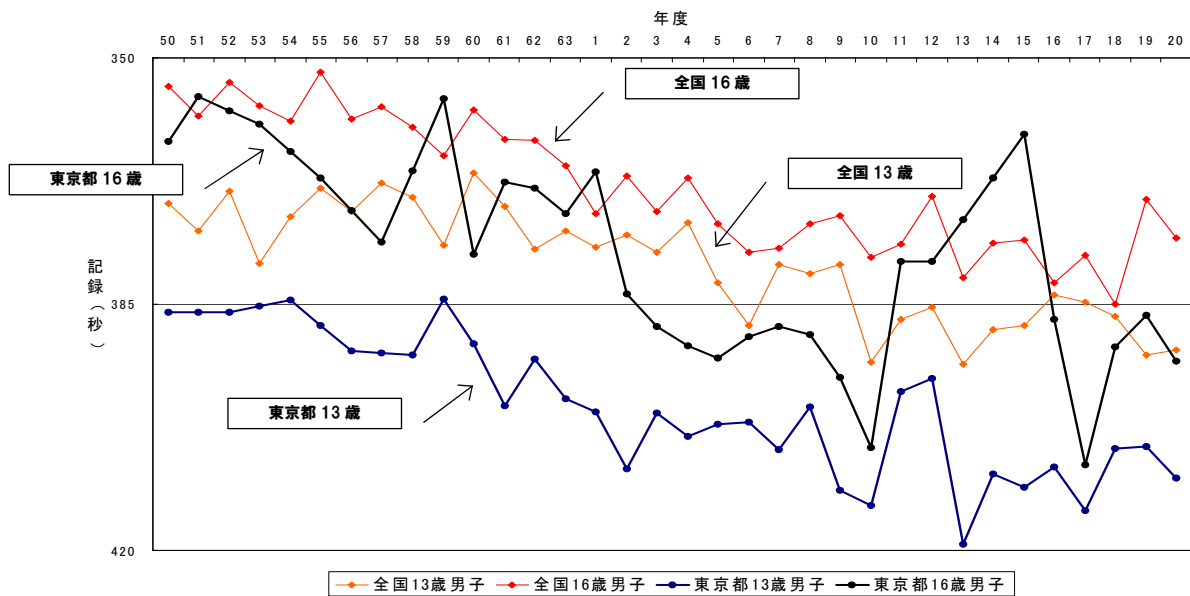
全国との差はない

全国を下回っている

- 小学生の体格は、男女共に、一部が全国平均値を下回る以外は、全国平均値と差がない。
- 中学生・高校生の体格は、男女共に、一部が全国平均値を上回る以外は、全国平均値と差がない。
- 小学生の体力・運動能力は、男女共に一部の調査項目で、全国平均値を上回るか全国平均であるが、反復横とび、20m シャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げは、ほとんどの学年で全国平均値を下回っている。
- 中学生・高校生の体力・運動能力は、一部の調査項目を除き、ほとんどの調査項目が全国平均値を下回っている。

また、戦後、児童・生徒の体力水準がピークであったとされる昭和 50 年代からの推移の中で、特異な傾向を示しているのが、持久力の指標となる「持久走」の経年変化である。(図 4)

(図 4) 男子持久走(1500m)経年変化(全国・東京都比較)



- 全国、東京都共に、中学生より高校生の持久走の記録は早くなる。
- 全国、東京都共に、昭和 60 年ころを境に、持久走の記録が低下傾向に転じている。
- 平成時代になり、東京都の高校生の平均値は、全国の中学生の平均値よりも遅くなっている。
- 平成 15 年をピークに東京都の高校生の平均値は、一時的に全国平均値を上回った時期がある。これは、3 年前の平成 12 年の東京都の中学生の水準が高かったことの影響を受けたと推測される(体力に関する正の持ち越し効果)。

(3) 平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

文部科学省は、児童・生徒の体力が低下している状況を踏まえ、全国的な児童・生徒の体力の状況を把握・分析し体力向上施策の成果と課題を検証し改善を図るため、平成20・21年度に、小学校第5学年、中学校第2学年の児童・生徒を対象として全国調査を行った。

平成21年度、全国では191万人の児童・生徒が参加し、東京都においても対象者の88%、9万8千人の児童・生徒が参加して調査が行われた。

(図5) 平成21年度全国調査結果(総合得点の平均値)

順位	小学校5年生		中学校2年生	
	男子	女子	男子	女子
1	福井県 58.00	福井県 59.21	茨城県 45.01	福井県 52.42
2	秋田県 57.22	秋田県 58.83	秋田県 44.95	千葉県 52.11
3	新潟県 56.82	茨城県 57.92	福井県 44.94	茨城県 52.06
4	茨城県 56.52	新潟県 57.68	千葉県 44.69	岩手県 51.18
5	千葉県 56.39	千葉県 57.59	新潟県 44.35	埼玉県 51.18
6	宮崎県 55.90	埼玉県 56.82	岩手県 43.83	静岡県 50.98
7	石川県 55.86	岩手県 56.80	石川県 43.44	秋田県 50.88
8	鳥取県 55.84	静岡県 56.67	埼玉県 43.35	新潟県 50.45
9	岡山県 55.76	山形県 56.61	鳥取県 43.18	鳥取県 50.23
10	埼玉県 55.65	鳥取県 56.48	滋賀県 43.12	山形県 50.08
11	島根県 55.57	島根県 56.19	岐阜県 43.01	岐阜県 49.95
12	熊本県 55.25	石川県 56.16	山形県 43.00	石川県 49.85
13	岩手県 55.24	熊本県 56.15	宮崎県 42.99	滋賀県 49.40
14	広島県 55.18	宮崎県 56.12	静岡県 42.83	群馬県 49.37
15	静岡県 55.09	長崎県 55.82	香川県 42.50	香川県 49.27
16	山形県 55.06	広島県 55.80	岡山県 42.48	宮崎県 48.90
17	富山県 55.06	富山県 55.72	群馬県 42.45	佐賀県 48.77
18	岐阜県 54.93	岡山県 55.72	宮城県 41.95	岡山県 48.76
19	長崎県 54.85	栃木県 55.57	富山県 41.93	長崎県 48.75
20	佐賀県 54.46	青森県 55.25	佐賀県 41.87	栃木県 48.61
21	京都府 54.27	福島県 55.25	京都府 41.69	富山県 48.13
22	長野県 54.21	香川県 55.19	沖縄県 41.64	愛知県 48.13
23	山口県 54.19	岐阜県 55.15	広島県 41.62	京都府 48.13
24	栃木県 54.09	山梨県 54.65	長崎県 41.40	宮城県 47.95
25	香川県 54.05	宮城県 54.58	熊本県 41.33	福島県 47.95
26	山梨県 54.04	山口県 54.58	山梨県 41.16	熊本県 47.84
27	大分県 54.02	長野県 54.42	島根県 41.11	広島県 47.66
28	青森県 53.91	愛媛県 54.29	青森県 41.07	山口県 47.56
29	愛媛県 53.90	京都府 54.19	栃木県 41.07	山梨県 47.37
30	宮城県 53.82	鹿児島県 54.08	長野県 41.04	兵庫県 47.27
31	沖縄県 53.81	和歌山県 53.87	愛知県 41.01	島根県 47.18
32	福岡県 53.74	群馬県 53.71	福島県 40.87	三重県 47.12
33	福島県 53.73	佐賀県 53.63	山口県 40.54	鹿児島県 46.86
34	兵庫県 53.64	沖縄県 53.60	三重県 40.45	愛媛県 46.63
35	和歌山県 53.63	東京都 53.52	鹿児島県 40.42	青森県 46.41
36	鹿児島県 53.40	愛知県 53.44	愛媛県 40.30	長野県 46.28
37	奈良県 53.33	大分県 53.38	徳島県 39.97	沖縄県 46.26
38	東京都 53.32	高知県 53.36	大分県 39.89	徳島県 45.79
39	滋賀県 53.32	兵庫県 53.20	福岡県 39.75	神奈川県 45.58
40	高知県 53.23	福岡県 53.01	兵庫県 39.64	高知県 45.56
41	群馬県 53.10	徳島県 52.98	神奈川県 39.39	大阪府 45.48
42	神奈川県 53.07	滋賀県 52.92	高知県 39.08	福岡県 45.39
43	愛知県 52.96	三重県 52.80	大阪府 39.03	東京都 45.01
44	三重県 52.83	奈良県 52.62	北海道 38.77	奈良県 44.74
45	大阪府 52.58	大阪府 52.44	和歌山県 38.61	和歌山県 44.74
46	北海道 52.17	北海道 52.40	東京都 38.51	大分県 44.22
47	徳島県 51.80	神奈川県 52.38	奈良県 38.49	北海道 43.06
	平均値 54.19	54.59	41.36	47.94

各教育委員会、各学校単位で調査結果の分析・評価が行われるとともに、都道府県別に、各調査項目や総合評価の平均値や分布等が公表された。(図5・6)

都道府県別の総合得点平均値を比較すると、東京都の小学校第5学年及び中学校第2学年の児童・生徒は、ともに全国平均値を大きく下回っている。

特に、中学校第2学年の生徒の総合得点平均値は、全国的に見ても最も低位の水準にある。

一方、福井県、秋田県、茨城県等は、総合得点平均値が学年や性別にかかわらず高く高い水準にある。

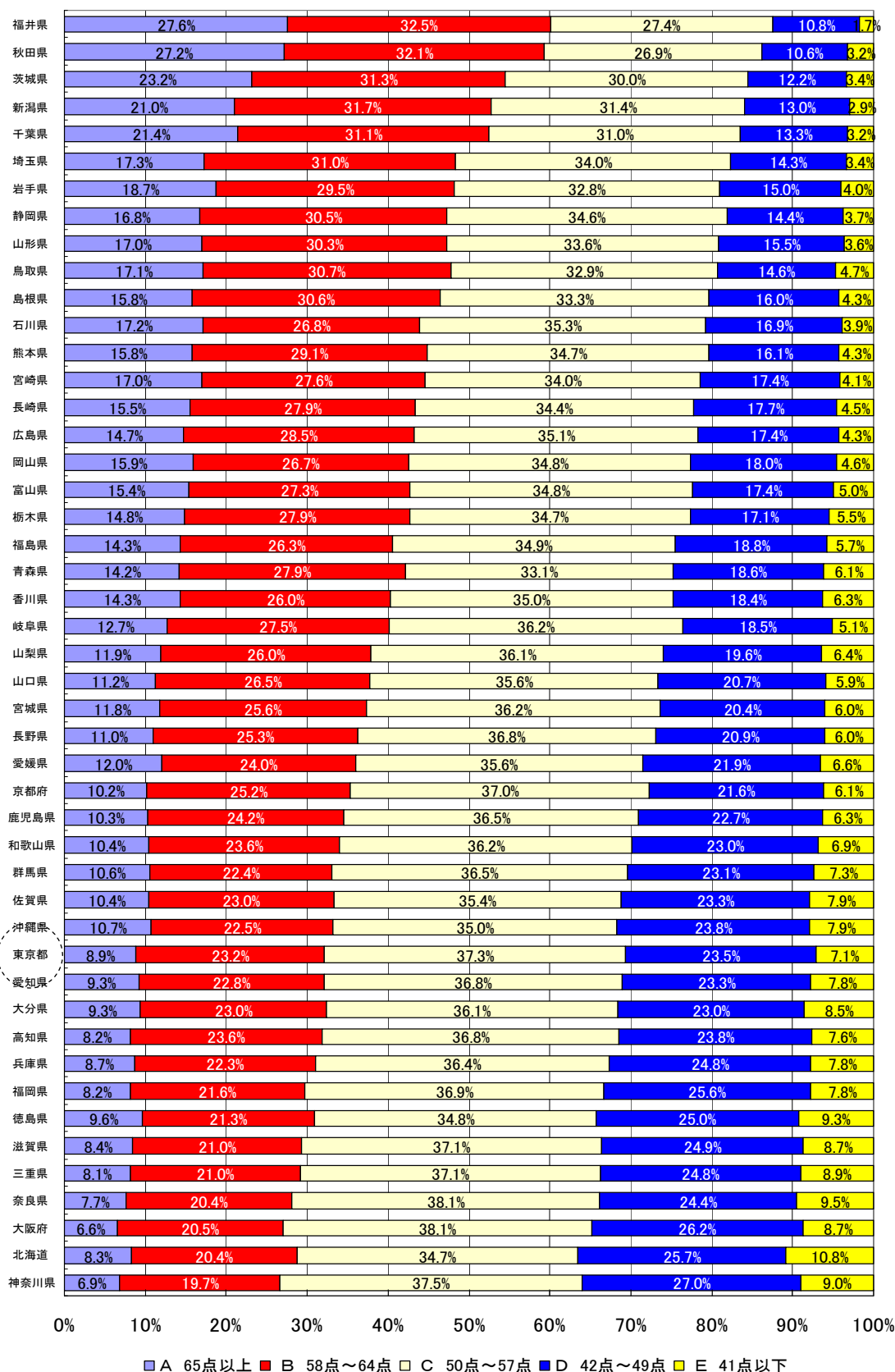
総合評価の平均値が高い水準にある県の特徴は、学年や性別にかかわらず、総合評価A・Bの児童・生徒の占める割合が全体の5割を超えており、D・Eの児童・生徒が1割程度と少ないところにある。

総合評価がCの児童・生徒の割合は、各都道府県共に、3割から4割程度と一定であることから、都道府県別の総合評価を左右するのは、体力テストの総合得点の高い児童・生徒と低い児童・生徒の分布によるものと推測できる。

東京都では、総合評価がA・Bの児童・生徒が少なく、D・Eの児童・生徒が多いことが、全体の平均値を低くしている理由である。

(図6) 都道府県別総合評価分布表 (小学校第5学年女子)

※ 総合評価とは、まず各テスト項目の成績を「項目別得点表」に基づき、1点から10点の10段階で評価し、次に8種類の得点を合計し、その合計得点を「総合評価基準表」に基づきAからEの5段階で評価した結果をいう。



3 子供の体力低下の原因・背景

- 子供の体力低下は、人々が体力を重視しなくなり、身体活動量（生活活動、外遊び、運動、スポーツを含む）が減少してきたことに原因がある。
- 生活の豊かさを求めて、機械化や合理化等を進め、生活環境やライフスタイルが変容してきたことを背景に、その結果として子供の体力が低下してきている。
- 幼児期からの外遊び（子供の群れや伝承遊び）が減少してきたことは、社会性やコミュニケーション能力の育成にも影響を与えている。

（１） 人々の意識の変化

平成14年9月、中央教育審議会は「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」において、子供の体力低下の原因を次のように指摘している。

子どもの体力の低下は、運動する量が減少したことによるものと考えられるが、その最大の原因は人々の意識にあると考えられる。保護者をはじめとした国民の意識の中で、人を知識の量で評価しがちであったことにより、身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てるという、子どもの外遊びやスポーツの重要性を子どもの学力の状況に比べ軽視する傾向が進んだ。また、子どもの体力の低下とその及ぼす影響への認識が十分でない。このようなことから、子どもに積極的に外遊びやスポーツをさせなくなり、体を動かすことが減少したものと思われる。

（２） 子供を取り巻く環境やライフスタイルの変化

近年、子供を取り巻く環境は、機械化・合理化、都市化による自然環境の喪失、急速に進展する高度情報社会、地域コミュニティや家族形態の変化等の影響により大きく変容してきた。

その結果、子供が育つ身近な生活環境では、生活道路、空き地、公園、池や川、雑木林等の、子供が興味をもったり冒険したりできる遊び場が減少するとともに、様々な事件・事故等の影響により、屋外で遊ばせることに対して漠然とした不安感が増し、テレビゲームに代表される屋内での遊び方が広がったことなどの影響も受けて、子供の屋外で遊ぶ習慣が屋内で遊ぶ習慣へと変化してきた。

子供が、自然発生的に空き地で群れて遊ぶことが少なくなってきた結果、体を動かすことや運動・スポーツすることのできる場や機会は、一部のスポーツクラブなどを除き、学校の校庭や体育館等での授業や部活動に限られてきている。

(3) 子供の生活習慣上の課題と外遊びの減少

本来子供は、異年齢の集団を形成し、その集団の中で多くを学んで育っていたが、核家族化や少子化の影響により、子供の遊びの集団は規模が小さく同年齢化してきている。

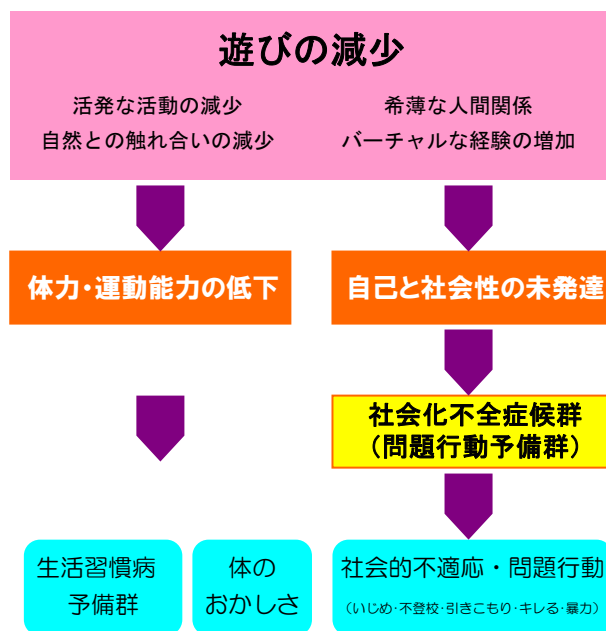
子供が、テレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話等の電子メディアと接触する時間は長時間化の傾向にあることに加え、夜型生活習慣、幼児期からの習い事や塾通いの増加等により、子供のライフスタイルがテレビ等の視聴、習い事、勉強中心となってきている。

子供の遊びが、屋内遊びへと変化し、少人数・同年齢化した集団では、多様な体験や自然の中から学ぶ機会が少なくなり、伝承されてきた遊びが途絶え、ゲームに代表されるバーチャルな世界での遊びに変化してきたことにより、子供らしい遊びの中で、体を動かす楽しさや汗をかくことの爽快感を学ぶことができなくなっている。

その結果、本来子供の成長に必要な、外遊び、自然体験、運動・スポーツなどを行う時間、空間、仲間が大幅に減少し、子供の体力・運動能力の発達に影響を与えてきている。

こうした子供らしい外遊びの減少は、体力・運動能力の発達に影響を与えるだけでなく、社会性の発達にも悪影響をもたらすと指摘もある。(図7)

(図7) 現代の子供の現状 (杉原隆「幼児教育未来研究会」2007)



出典：「乳幼児期を大切に」平成21年東京都教育委員会

(注) 社会化不全症候群
社会心理学の立場から、実際に社会で生きていくための知恵や、論理よりも道理をわきまえることなど、社会的な場面や状況への適応を、社会的な「かしこさ」と表現し、それらが身に付いていなかったり育っていない状態を総称した概念として、木下富雄(京都大学名誉教授)らが提唱した。

(注) 体のおかしさ
「子どものからだと心白書2003」(子どものからだと心・連絡会議編)では、全国の教師を対象として、児童・生徒の身体について実感調査を行ってきた。子供の身体に関し「おかしい」と実感するワースト10では、「すぐ疲れたと言う」「授業中じっとしていない」「背中ぐにゃ」などが上位となった。(2000年調査)

(4) 学校における指導上の課題

平成20年1月、中央教育審議会は「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」の答申を行った。

体育の分野では、

- ① 運動する子どもとそうでない子どもの二極化
- ② 子どもの体力の低下傾向が依然深刻
- ③ 運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運

動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること

④ 学習体験のないまま領域を選択しているのではないか

といった課題が提示され、次のように改善の基本方針が示された。

体育については、「体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る。」としている。

こうした経緯を経て、学習指導要領の改訂が行われ、小学校は平成23年度から、中学校は平成24年度から、高等学校は平成25年度から新学習指導要領に基づいた学習指導が行われることとなっている。

教育課程編成上、児童・生徒の体力向上に資する教科は、体育、保健体育である。しかし、学校における指導上の課題について、中央教育審議会は以下のように指摘している。

学校における指導は、子どもが体を動かす楽しさを味わわせ、運動を好きにさせたり、普段運動しない子どもに限られた時間で効率的に運動量を確保するなど、子どもの体力の向上に関して重要な意味を持っている。

しかし、幼稚園においては、教員自身の外遊びの経験の不足等により、幼児が遊びながら楽しく運動するような指導がうまくできないなどの状況が見られる。

小学校においては、専任の体育の教員が非常に少ないことや、例えば、年齢が高い教員の中には、児童の発達段階に応じた体育の指導に困難を感じたり、高齢でなくとも、児童に体を動かす楽しさを感じさせることができる指導が必ずしも得意でない教員が存在するという状況が見られる。

また、中学校・高等学校においては、スポーツの技術指導を中心とし過ぎたりするなど、楽しく運動させる指導の工夫が不十分であるとの問題が指摘されている。

平成 14 年 9 月 「子どもの体力向上に向けた総合的な方策」

一方、日本学術会議においても、学校体育における指導の問題を次のように指摘している。

体育授業の貧困な学習従事量（体育授業中に実際に生徒が身体を動かしている時間）が問題になっている。1 授業時間に占める体育的内容場面は 75% で、学習者個人々の学習従事時間量は 10% に過ぎない。これでは体力や技能の十分な向上は期待できない。運動従事時間量を増加させる授業のマネジメントや教材開発が不可欠である。

小学校においては、子どもの発達を全面的に捉えた教育が意図されており、専科の教員による教育体制になっていない。子どもの心身の発達が著しく、教師の影響の大きいこの時期の体育は、十分な力量をもった教員によって指導されるべきである。

中学・高校の体育教師は、生活指導、部活指導、授業という三重の役割を求められることが多く、他教科教師に比べて授業に専念しにくい状況にある。体育教師が授業に専心従事できる環境を作ることが必要である。

平成 20 年 8 月 「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」

第2章 総合的な子供の基礎体力の 向上について

1 総合的な対策の必要性

- 子供の心身の健全な発育・発達を阻害する問題を解決する必要がある。
- 子供の体力・運動能力の低下は、将来、社会の活力に影響を与える。
- 子供の成育環境を改善していく必要がある。
- 子供の生活や運動習慣等について、詳細な実態を把握する必要がある。

(1) 子供の心身の健全な発育・発達

人間の発育・発達にとって、体を動かすことは、体力・運動能力の向上につながり、病気から体を守る抵抗力を強化してより健康な状態をつくるとともに、高まった体力は人としての活動を支えることができる。また、幼児期から自然環境の中で遊ぶことや外遊びを通して体を動かすことは、身体能力を向上させるだけでなく、知力や精神力の向上にも役立っている。

このようにして、体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となり、健康の維持・増進のほか、意欲や気力の充実にも深くかかわり、活力ある生活を支える基本的な要素となる。

現在、学校においては、体育、保健体育の授業を中心に、教育全体を通じて体育・健康教育に関する指導が行われている。地域においては、子供会、スポーツ少年団、地域のスポーツクラブ、民間団体、競技団体等が、子供の運動・スポーツの振興に努めている。さらに、地域の実情に合わせた保育所の整備とともに、都内の小学校においても、学童クラブの整備や放課後子供教室等小学生の放課後の居場所づくりが着実に進んでいる。

子供は心身共に調和がとれ健全に発育・発達していくことが大切であるため、このように保護者、学校、関係機関が連携を図るとともに、成育環境、外遊び・運動・スポーツの場や時間の確保、子供同士の集団形成、適切な指導等様々な観点から総合的に対策を講じていく必要がある。

(2) 社会の活力

子供が心身共に健全で元気に成長していくことは、将来の社会の活力を支える基盤である。

現在、子供の心身の成長にかかわり、体力・運動能力の低下、コミュニケーション能力の低下、肥満や糖尿病等の生活習慣病の増加、学力の低下だけでなく意欲や向上心の低下、不登校や引きこもりの増加、いじめや自殺、孤独感、キレる子、ゲーム脳、ニートと呼ばれる若者等様々な問題が指摘されている。

こうした子供の問題は、個別の問題として捉えられがちであるが、集団社会を形成する学校生活に対しても、様々な影響を与えているとともに、将来、働く意欲が不足していたり社会の様々な集団に適応できない若者が増加することは、社会の活力や労働力の衰退などの社

会生活の活力にも影響を与えかねないものである。

様々な青少年の問題は、幼児期から心身共に健康に成長していないことの一つの現われとも言われており、我が国の将来を担う子供の健全な成長を阻害している問題を解決していくことは、社会の活力を発展させていくための重要な課題である。

(3) 子供の成育環境の悪化

現代社会は、機械化・合理化による利便性の追求、都市化による自然環境の喪失、急速な進展を遂げている高度情報化社会、地域コミュニティや家族形態の変化等、子供を取り巻く身近な環境は大きく変容してきた。

最近では、子供が電子メディアと接触する時間が極めて長く、屋内で過ごす時間が長くなる傾向にある。物質的な豊かさに恵まれていても、子供が外で遊ぶ空間は減少傾向にあり、自然環境や集団の中での多様な体験の機会を失いつつあり、成育環境の悪化は、体力・運動能力だけでなく、精神面、コミュニケーション能力、人間関係の調整等の社会性の低下をもたらし、本来あるべき子供らしい元気が失われてきている。

家庭・学校・地域・行政は、現在、そうした環境の中で子供たちが成長しているという現実を踏まえ、成育環境の改善に向けて、意図的・計画的に総合的な対策を講じていく必要がある。

(4) 実態把握の必要性

児童・生徒の体力・運動能力に関しては、昭和39年から行われてきた文部科学省による「体力・運動能力調査」と、平成20・21年度に、小学校5年生と中学校2年生を対象に行われた「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」とがある。

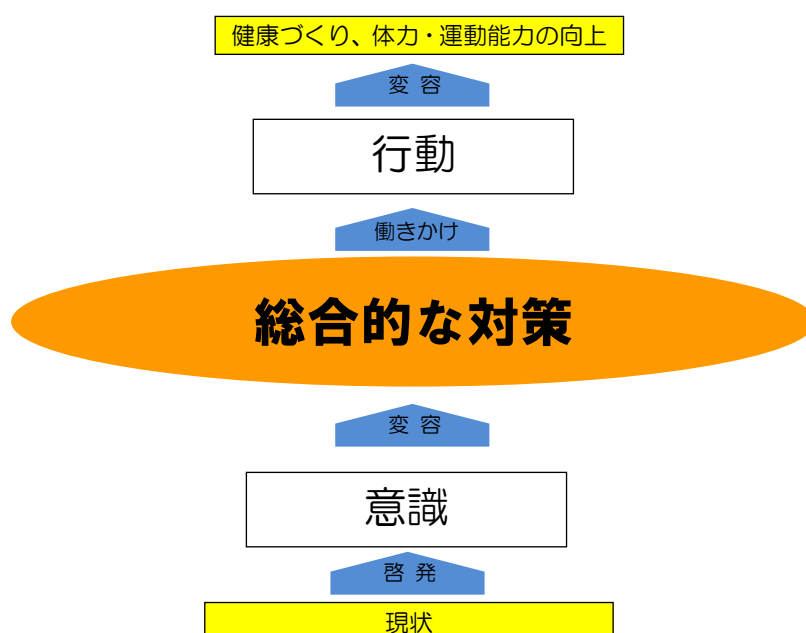
前者は、抽出調査であるが40数年以上継続して実施されており、児童・生徒の体力の経年変化を分析するための貴重な統計資料である。後者は、初めて行われた大規模な全国調査であり、都道府県・区市町村単位の特徴、学校や学級、児童・生徒一人一人の現状等が明確になったところに価値がある。

子供の体力・運動能力を向上させていくための指針の基礎は、日常生活における身体活動・運動・スポーツの現状や実態の中に見出される。これまで発育・発達の各過程において個別の調査研究はなされているが、乳幼児から発育完了期の子供について、一貫した視点での大規模調査等を行われてきていない。また、子供一人一人の実態を継続的に追跡するような長期間にわたる実態調査には多くの難しさがあり実現には至っていない。

ところが、我が国においては、すべての児童・生徒を対象として文部科学省が毎年行ってきた「学校保健統計調査」という大規模統計調査の実績がある。こうした統計調査が国レベルで行われてきた実績を踏まえ、今後、児童・生徒の体力・運動能力に関しても、すべての児童・生徒を対象として、経年的に実態を把握し、指導の改善や対策に役立てていく大規模な調査を行う必要がある。

2 総合的な対策の方向性

- 体力が重要であるとの意識を醸成していく。
- 子供の基本的な生活習慣と日常の生活活動の質・量を高める。
- 外遊び、運動・スポーツを行うことのできる時間・空間・仲間を確保する。
- スポーツ都市東京を実現していくためには、スポーツの振興とともに学校体育の充実による児童・生徒の育成が大切である。



(1) 体力低下問題に対する意識

現代の生活では、家事等に係る労力も軽減されてきた。単に、日々生活するだけであれば、それに必要な体力があれば差し支えないという考え方がある。しかし、体力・運動能力の低下により、心身への悪影響が様々指摘され、生物としての生命力の維持にも影響を与えかねないことが危惧されることから、子供の体力低下問題をそのままにしておくことはできない。

子供の体力・運動能力低下の直接的な原因は、身体を動かす量が減少していることによるものであるが、背景には、保護者をはじめとして人々の意識の中で、人を知識の量で評価しがちとなり、身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てるといった外遊びや運動・スポーツの重要性を軽視する傾向が進んできたことがあげられる。

このため、生活環境やライフスタイルが大きく変容している現代社会においても、人間の成長過程においては、体力・運動能力の向上が重要であり、意図的・計画的に体を動かして

いくことが大切であるとの認識を多くの人々が共有する必要がある。

そのためには、体力の重要性、外遊びや運動・スポーツの必要性、体を動かすことの喜びなどについて、大人はもとより、保護者や子供自身に対しても、様々な機会を捉えて繰り返し啓発していくことが大切である。

(2) 基本的な生活習慣と日常の生活活動

都教育庁指導部が、平成 21 年度に行った「教育研究視察」によれば、体力・学力共に高い水準にある県では、家庭・学校・地域において、体力・学力は、共に基本的な生活習慣の定着という基盤の上に初めて生かされるものであるとの基本認識が浸透していることが分かった。

また、学校においては、小学校低学年では午後 9 時 30 分までに就寝すること、朝食を必ず摂取すること、児童・生徒は午前 8 時には登校して朝の読書や遊び・運動を行うこと、あいさつ、清掃や集団行動等を徹底して行うことなど、日常の生活活動の基本づくりが行われていた。

子供の体力・運動能力を向上させていくためには、単に運動・スポーツを行うだけでなく、家庭・学校・地域が連携を図り、「運動・栄養・休養」等の健康 3 原則の徹底や基本的な生活習慣や日常的に身体を動かす習慣づくりなどの基盤から総合的な対策を講じることが重要である。

(3) 外遊び、運動・スポーツを行うための時間・空間・仲間の確保

子供が運動不足になった原因には、外遊びや運動・スポーツを行うのに不可欠な要素である時間、空間、仲間が減少したことがあげられている。

生活環境やライフスタイルが大きく変容してきた現在、家庭においても、地域においても学校においても、この 3 つの「間」をどのように確保して、子供の外遊びや運動・スポーツを促進していくことを考えなければならない。

一方、行政機関をはじめ、子供の成育に関係する機関や組織においては、それぞれの役割の中でこの 3 つの「間」を確保していくことができるよう環境や条件の整備を行っていくことが重要である。

(4) スポーツの振興と学校体育の充実

スポーツに関する事項は、地方教育行政の組織及び運営に関する法律の一部改正により、教育委員会から知事の所掌する事務とすることができるようになっており、現在、東京都では、学校体育は教育委員会が、スポーツの振興は生活文化スポーツ局が所管している。

平成 20 年 7 月、東京都が策定した「スポーツ振興基本計画」は、東京が目指すべき都市の姿を描いた「10 年後の東京」の施策展開と連携し、都市づくりとスポーツという新しい視点からスポーツの振興を図り、だれもが生涯にわたってスポーツに親しみ、健康的な生活を送ることができる「スポーツ都市」を、この東京で実現することを目指したものである。

さらに、東京都のスポーツ行政を一体的・総合的に行っていくことから、平成 22 年 7 月に「スポーツ振興局」が新設され、関係局に分散していたスポーツ行政が統合されることとなった。

しかし、スポーツ都市東京を実現していくためには、未来の東京の担い手である児童・生徒の育成が不可欠である。小学校から高等学校に至るまで、すべての学校で体育の授業や部活動の充実を図り、児童・生徒が、スポーツの楽しさや効果を実感し、体力・運動能力を高めるとともに、仲間とともに進んで運動やスポーツに親しむことのできる大人に育成していくことが学校体育の使命である。

現代の子供は、学校以外に習い事や塾通いなどを行うことが多く、外遊びや運動・スポーツを行う時間と場は限られている反面、学校以外の地域でスポーツを行う子供も増加してきている。

笹川スポーツ財団が、平成 21 年（2009 年）に行った「青少年のスポーツライフ・データ」調査によると、過去 1 年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「非実施者」は 14.4% となり、2001 年調査の 12.5% と比較して増加している一方、週 7 回以上実施する者は、31.4% となり、2001 年調査の 21.8% と比較して極端な増加傾向を示した。

運動・スポーツを行わない理由としては、「時間がないから」「他にしたいことがあるから」「面倒だから」「疲れるから」「勉強や習い事で忙しいから」の回答が多かった。

このことは、運動・スポーツする者としらない者の二極化が一層進んでいることを示しており、1 週間の中でまったく運動・スポーツを行わない者に対する適切な対応を行わないと、この傾向は一層進むことが予測される。

このため、地域においては、スポーツ少年団やスポーツクラブなどの活動を一層振興するとともに、地域住民が主体的に運営し、子供から大人まで、すべての人が参加できる「地域スポーツクラブ」の設立を促進することが重要であり、学校教育においては、より多くの児童・生徒が、心身共に健康で、積極的に運動やスポーツを行う人間に成長するよう学校体育を充実し、児童・生徒の体力・運動能力の向上に貢献していくことが、スポーツ都市東京を実現していくために重要な課題である。

第3章 第1次推進計画について

1 体力の必要感の醸成とムーブメントづくり

- 子供の成長にとっては、外遊び、運動・スポーツによる体力向上が不可欠である。
- 子供自身、保護者、学校、指導者、関係者が、体力の必要性を正しく理解することが重要である。
- 気運を高めるための啓発活動やムーブメントづくりが必要である。

(1) 東京都体育の日と体力向上努力月間

例年10月は、「体育の日」を中心とした「全国体力づくり強調月間」であり、学校や地域においても、運動会や体育祭等が行われる時期でもある。

また、10月10日は、昭和39年東京オリンピックの開会式が行われた記念日であり、昭和41年から、この日を「体育の日」として国民の祝日としていた。しかし、ハッピーマンデー制度の導入により、平成12年から10月の第2月曜日が「体育の日」となった。

学校においては、昭和39年にオリンピックが東京で行われ、その開会式が新宿区の国立霞ヶ丘競技場で行われたという歴史的に意味のある日付を記念し、児童・生徒自らがオリンピックの意義や国際社会に果たす役割を正しく理解できるよう指導を充実することが大切である。同時に、自らの体力・運動能力を見つめ直し目標をもって日常生活を送ることができるよう、今後、10月10日を「東京都体育の日」と設定し、10月を「東京都体力向上努力月間」として、全国展開される「全国体力づくり強調月間」や、東京都内で行われる、ウォーキング大会や体育の日記念行事等の様々なスポーツ行事と連携を図り、体力・運動能力向上に向けて取組を強化することやオリンピックについての学習に全校で取り組むことを検討する。



(2) 広報活動及びキャンペーンの実施

体力の必要感を、学校、家庭、地域、そして広く都民に醸成していくためには、広報活動を充実していくことが大切である。特に、子供自身が自覚をもって日常生活を送り、運動やスポーツに取り組んでいくことができるよう、様々な角度からキャンペーンを行っていく必要がある。

このため、広報媒体を活用したり、ポスターや保護者に向けたリーフレットを配布したりするだけでなく、ホームページに子供の体力に関するウェブサイトを設置したり、キャラクターの募集、作文や絵画コンクール、キャラクターグッズの配布を行ったりするなど積極的に広報活動を行うとともに、東京都体力向上努力月間の取組や体力テストの実施等に向けたキャンペーンを展開していく必要がある。

(3) 学校における指導の充実

体力の必要感を醸成していくためには、保護者、学校、地域のスポーツ指導者はもとより、児童・生徒自身が、その必要感を理解し、体を動かすことの喜びや汗をかくことの爽快感を味わうことが大切である。

この度の学習指導要領の改訂により、児童・生徒の体力低下の現状を踏まえ、小学校1年生から高校生に至るまで、すべての学年で「体づくり運動」の実施が明確に示されたことから、体育授業の充実を図る。

こうした体育授業の充実に加え、朝礼、遠足、運動会・体育祭・球技大会、臨海学校・林間学校・修学旅行等の学校行事や体力テストを実施する際にも、児童・生徒にその必要性や重要性について啓発を図り、日常生活を送る上での具体的な注意事項や学校生活における重点的な取組内容について理解を深めるよう努める。

また、保護者会やPTAの集まり、学校保健委員会や学校運営連絡協議会等の、保護者や学校関係者が集まる機会を利用し、児童・生徒の健康診断や体力テストの実施結果をもとに学校の取組に対する理解を得ることや、基本的な生活習慣、家庭における日常の生活上の工夫や外遊び・運動・スポーツの習慣づくりなどについて理解と協力を得るよう働きかけることが大切である。

(4) 中学生「東京駅伝」大会

平成21年度には、都内中学校2年生による区市町村対抗の「東京駅伝」大会が開催された(平成22年3月21日実施)。

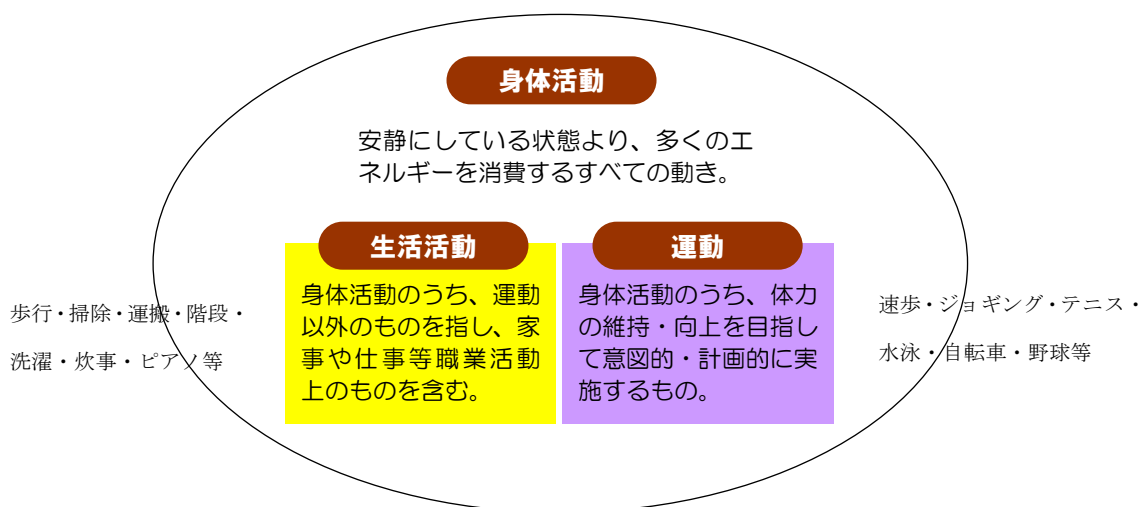
この大会は、学校や部活動、国公立私立学校の垣根を越えた地域代表の選抜選手によってチームが編成されたこと、出場学年を2年生と限定し出場チャンスが一度しかないこと、都内23区、26市、2町が参加し約2千人の選手が競う大規模駅伝競走となったこと、選手だけでなく応援や観客が一体となれる周回コースを設定したことなどが特徴であった。このため、約1万5千人の観客が集まり、生徒の体力向上事業の一環としての第1回大会は成功裡に終了した。



今後、大会に出場する選手だけでなく、多くの中学生の体力向上につなげていくためには、大会の趣旨を積極的に広報するとともに、関係団体と連携を図りオリンピックやトップアスリートの参画を求めていくことや、小・中学生に対し総合優勝チームの優勝記録を当てるクイズ企画を工夫することなどにより、大会を体力向上ムーブメントの原動力として、より多くの小・中学生が身体について興味・関心をもち、目標となるように充実を図っていく必要がある。

2 日常生活における身体活動量の向上

- 生活環境やライフスタイルの変化により、子供は、日常生活では十分に体を動かさなくても済んでしまう状況にある。
- 子供一人一人の日常生活における身体活動量を高めていくためには、子供自身が自覚して積極的に取り組むことができ、だれもが達成可能であって具体的に明確な目標を設定する必要がある。



平成 20 年 8 月、日本学術会議は、子供の運動・スポーツを推進するためには、下記のように運動指針を策定する必要があることを提言した。

現在のところ、日常的な身体活動を活性化するための目標値および意図的に行う身体活動・運動・スポーツについて、いつ、どの程度、どのよう行わせればよいのかについて、すべての人々が共通に理解できる具体的な目標値は我が国では作成されておらず、また、科学的エビデンスに基づく運動方策を指導者、保育者が共有していない。そのため、発育段階が異なり、様々な心身の特性を持った子ども達に適切な運動指導ができず、時には弊害も起こっている。このような状況を打開して、子どもの運動を推進するには、指導者はもちろんのこと、すべての国民の拠り所となる子どものための運動指針の策定が急務であり、それを軸とした運動・スポーツ推進体制の整備が必要である。

平成 20 年 8 月「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」日本学術会議

(1) 成人の身体活動量の基準値「23 メッツ・時／週」

平成 18 年（2006 年）7 月、厚生労働省は、65 歳以上を除く成人の生活習慣病予防のため

に、「健康づくりのための運動基準 2006」を策定し、科学的知見に基づく健康の維持・増進に必要な身体活動と運動量の基準値を以下のとおり策定した。

身体活動量	基準値を、23 メッツ・時（エクササイズ）／週とした。
運動量	基準値を、4メッツ・時（エクササイズ）／週とした。 基準値の範囲を、2～10 メッツ・時（エクササイズ）／週とした。

※ メッツ（MET：metabolic equivalent）：身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位

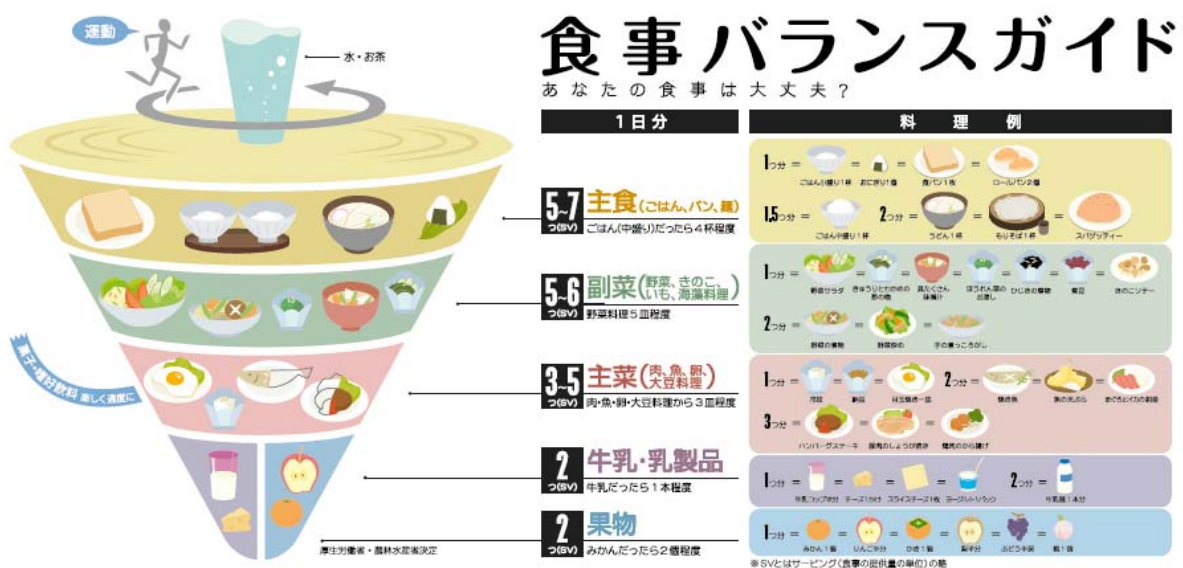
※ メッツ・時＝エクササイズ（Ex）：身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）を掛けたもの

成人の基準が策定されている現段階では、少なくとも1日に、あるいは1週間単位でどの程度の身体活動が成人に必要なものであるのか、または、一般に20分程度の歩行が1エクササイズに相当することから「23メッツ・時／週」とはどの程度の身体活動量であるのかについて、子供自身が学習し、実感しておくことは、将来の社会生活を健康に送る上で必要である。

今後は、子供の日常生活、体育授業や運動部活動等における身体活動量、学校外での運動・スポーツ活動、休日の運動量等の実態を踏まえた運動プログラムの開発が必要であることから、専門家や研究機関が子供に必要な身体活動量の基準を明らかにするための研究開発をすすめていくことが期待される。

（2） 食事等の生活習慣の確立

平成17年6月、厚生労働省と農林水産省は、共同して「食事バランスガイド」を策定した。これは、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものである。



「運動・栄養・休養」は、健康づくりの3本柱であり、健康づくりや体力・運動能力向上の基盤として、いずれもバランスよく生活の中に定着させていくことが大切である。

このため、家庭における食事や学校教育における健康教育の基本として、一層の普及啓発と理解・実践の徹底を図る必要がある。

(3) 生活活動ガイドライン「1日1万5千歩」

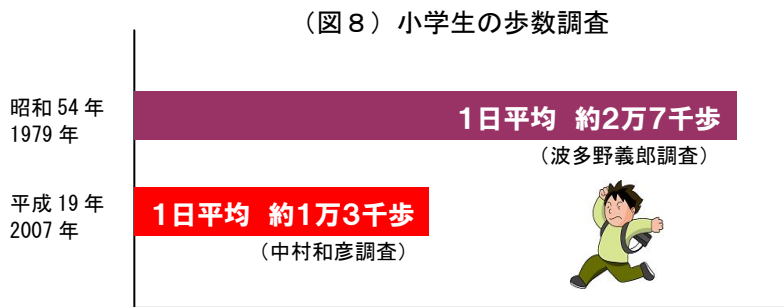
一般的に、人は、生まれてから成人に向けて体力が向上し、その後、加齢とともに体力は低下していく。子供は、通学、体育授業、休み時間、クラブ活動・部活動、外遊び、地域におけるスポーツ活動等を通して、成人に求められる以上の身体活動量を確保し体力を高めておくことが大切である。

特に、一部の生活活動を含む身体活動量全体の水準を向上させていくことは、体力向上に寄与すると考えられる。このうち、特に生活活動には、個人差があり、活動の内容、質、量、強度、時間等の影響を受けるため、客観的な指標を当てはめることが難しいとされる。

身体活動量を客観的に表す指標としては、歩数計を用いて測定する方法がある。

歩数計を装着するだけで、日常の活動量が増加することがよく言われている。子供が日々の行動や活動に興味や関心をもたせるための道具として歩数計を活用することや、歩数というものを、子供の日常生活における活動量を示す客観的な指標として用いることには意味がある。

成人では、身体活動量の基準である1週間で23エクササイズ(メッツ・時)を実践することは、歩数で表すと、1日8千歩から1万歩程度に相当すると言われている。



文部科学省委託「おやこでタッチ！」2009(財)日本レクリエーション協会

今から約30年前の小学生は、歩数が1日平均2万7千歩程度になるほど活動していたという報告がある一方で、現在では、1日平均1万3千歩前後の平均値が報告されており(図8)、そうした結果から、1日に1万歩という値は、多くの子供が達成できる水準であり、標準値というよりはむしろだれもが達成したい下限値であると考えられる。

今後、研究機関等による精緻な実態調査により、具体的な生活活動の基準設定が期待される場所であるが、現段階においては、これまでの知見を踏まえ、多くの子供の体力を高めしていくためには、「1日1万5千歩」又は「1週間で10万歩」程度を努力目標とすることが妥当であると考えられる。

なお、子供の発育・発達の状態、健康状態、基礎疾患の有無、個人差、性差、障害の種類や程度等には、十分な配慮が必要である。

(4) 運動習慣ガイドライン「1日60分運動・スポーツ」

我が国においては、平成22年5月、日本体育協会の「日本の子どもにおける身体活動・運動の行動目標設定と効果の検証」研究プロジェクトが、4年間の研究成果や諸外国の知見を基に、小学生にとっては1日60分以上の運動習慣が、生活習慣病の予防や成人になった後での運動習慣の形成に必要であるとして、「アクティブ・チャイルド60min～子どもの身体活動ガイドライン」を公表した。

また、脳科学の視点からは、1日20分以上の中程度のリズムカルな運動は、大脳や脳幹等におけるセロトニン神経系を活性化させ、体力の維持向上につながるだけでなく、脳全体の活性化により学習の効果を高め、社会的な不適応や問題行動を抑制する効果がある。さらに、こうした運動は、十分な睡眠につながるとともに、メラトニンや成長ホルモンの分泌を促進するため、子供の発育・発達に必要であるとされている。

この度行われた平成20・21年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によっても、1日60分以上運動する小学生は50%に満たないことから、活発な日常生活、朝の体操、学校における休み時間の運動遊び、体育授業、運動部活動、地域のスポーツクラブで行った運動・スポーツ時間を合算して、「1日60分運動・スポーツ」又は「1週間で420分運動・スポーツ」の実践を、子供の運動習慣ガイドライン（最低基準）とすることは、現時点では適切でないかと考えられる。

一方、日ごろの生活活動や運動習慣を増加していくためには、家庭と学校が協力して、子供がテレビ視聴や屋内ゲームをはじめとした体を動かさない遊び等に要する時間を短縮していく取組を、同時に行っていく必要があり、家庭での過ごし方や休日の活用方法等についても、新たな検討が必要である。

なお、1日120分以上の中・強度の運動・スポーツを継続し続けていると、身体の疲労や日常生活の満足度などの精神面に負の影響を与える場合もあるとの調査結果もあり、中学校や高等学校の運動部活動では、生徒の実態を踏まえた適正な活動時間について留意する必要がある。



「アクティブ・チャイルド60min～子どもの身体活動ガイドライン」
監修 (財)日本体育協会 編集 竹中晃二

3 学校における指導の改善・充実

- 子供の体力は、日常の生活活動や行動様式を基盤に、家庭や地域における基本的な生活習慣や運動習慣等の影響を受ける。
- 一方で、全国体力テストの結果からは、学校としての取組を行っている学校と、そうでない学校には、総合評価に大きな開きがある。
- 各学校においては、家庭との連携を図るとともに、今まで以上の取組が必要である。

(1) 体育授業の改善・充実

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に運動量を確保するなど、児童・生徒の体力向上に重要な役割を担っている。

しかし、幼稚園においては教員自身の外遊びの経験不足等により、幼児が楽しく遊びながら運動するような指導がうまくできない、小学校においては児童に体を動かす楽しさを感じさせる指導が得意ではない、中学校や高等学校においては、スポーツの技術指導に重点を置くあまり運動・スポーツの特性に触れた質の高い指導に向けた工夫が不十分である、などの事例が指摘されることがある。

また、体育授業でありながら、休憩する時間が長いことやノートの作成や話し合い活動が長く一人一人の児童・生徒の運動量が十分に確保されていなかったり、学習内容の指導がほとんどなされず児童・生徒がゲームを行い授業の質が高まらなかったりする授業が見受けられたりするとの例も指摘されている。

体育授業においては、児童・生徒の体力・運動能力が低下している現状にあって、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。

(2) 「一校一取組」・「一学級一実践」運動への取組

平成 21 年度、体力向上推進本部の一部会である「体力・学力教育研究部会」が行った千葉県、富山県、福井県、秋田県への教育視察によれば、体力・学力共に高水準にある地域や学校では、体力・学力共に意図的・計画的な取組が行われていた。

また、体力テストを実施した結果、全国平均値より低かった県が、県内すべての学校において体力向上の取組を始めたところ、数年後には全国平均を上回り大きな成果をもたらしたところもある。

平成 21 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」参加校数と全国平均値を上回った学校数

	小学校（第 5 学年）		中学校（第 2 学年）	
学校総数	1361 校		631 校	
平成 21 年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」参加校数	855 校（62.8%）		373 校（59.1%）	
体力合計点の学校平均値が全国平均値を上回った学校数	男子 308 校	女子 321 校	男子 60 校	女子 80 校
参加校数に対する割合	36.0%	37.5%	16.1%	21.4%

すべての幼児・児童・生徒の体力・運動能力を向上していくためには、家庭における基本的な生活習慣や運動習慣の確立に向けて保護者の理解や協力を得る必要がある。

同時に、学校においては、体力テストの実施結果を踏まえ、運動遊び、授業前の軽体操、休み時間等の効果的な活用、体育授業や放課後等の部活動の充実、運動会・体育祭やマラソン大会等の学校行事に向けた取組等、これまでの取組を踏まえてさらに工夫した特色ある取組を行うことが重要である。

このため、学校の特色ある取組としての「一園一取組」・「一校一取組」運動を、すべての学校で展開する。また、中学校・高等学校では保健体育科教諭が体育授業を担当するが、小学校においては学級担任が体育授業を行うことから、小学校においては「一校一取組」運動の展開に加え、各担任が工夫を凝らした「一学級一実践」運動をすべての学年・学級において実践していく。

（３） 新たな顕彰制度の実施

現在、区市町村教育委員会や学校においては、体力テストを実施した後に、その評価結果を児童・生徒個人に還元していくことや、調査委員会や体力向上推進委員会等を設置して、地域別や学校単位で集団の傾向を調査分析し指導の改善に生かす努力がなされている。

一方、都立高等学校全日課程においては、全学年で全種目の体力テストを実施しているのは 59 校、一部の学年で一部の種目の体力テストを実施している 56 校、体力テストを実施していない学校が 61 校と、体力テストの取組が不統一となっており、評価制度も確立されていない。

今後、東京都独自に統一的な実態調査を行うことに合わせ、体力向上に向けた取組や体力テスト実施結果に対する評価制度を整備するとともに、区市町村教育委員会や学校の取組の成果を把握し、顕彰することなどにより指導の改善を促進していく必要がある。このため、他県で行われている「体力向上インターネットランキング」や「スポーツコンテスト」制度等を参考にして、新たな評価制度や顕彰制度を検討することが必要である。

（４） 年齢別到達目標の設定とプログラム開発

乳幼児期から発育完了期にいたるまで、子供の身体は、大きく変化を遂げるものであるが、現状では子供の発育段階や年齢区別に、きめ細かな身体活動・運動の質と量が定められて

いない。

一方、学校においては、学習指導要領に基づき体育の授業が行われているが、学習指導要領は、指導の最低基準を示したものであるため、児童・生徒が学習内容を確実に身に付けたかどうかやすべての児童・生徒が到達すべき具体的な技能等の水準は定められていない。

こうしたことは、児童・生徒の心身の発達は暦年齢だけでは決められないこと、児童・生徒の一人一人の発達速度や身体特性の個人差、性差等によるものであり、定量的な統一基準が定めにくいことによるものである。

しかし、体力・運動能力や運動習慣等に関して、目標とすべき努力目標や運動指針がない状況は、「できる子・できない子」の二極化を増長し、指導内容・方法にも影響をもたらすことから、今後、発達段階を踏まえた系統的な運動カリキュラムや学習プログラムを開発するとともに、それらに基づき、例えば、「小学校卒業までに、ソフトボールを、男子は〇〇m、女子は〇〇m投げることができるように努力する。」などと、年齢区分別に目標とすべき具体的な到達目標を設定していくことについて、教師や専門家でも十分に検討していく必要がある。

(5) 小学校期における専門的指導の充実

小学校期の児童は、心身の発育・発達が著しく、特に、脳・神経系の発達が著しい時期にある。このため、10歳前後をゴールデン・エイジやギャング・エイジと呼ぶこともあり、こうした時期には、様々な体験を通して身体感覚を磨き、多様な運動能力を発達させることが重要であるため、保護者、教師や指導者等の果たす役割は大きい。

現在、小学校においては、学級担任により、児童の心身の全面的発達を捉えた教育が行われているが、指導者の影響が大きいこの時期の体育は、専門的な指導力を有し、質の高い学習内容・方法をもって指導することが望ましい。

このため、小学校においては、すべての学級担任が、児童の体力・運動能力や生活習慣・運動習慣等の現状を把握し、具体的な目標をもって体育の授業を行うことが重要である。また、限られた体育の授業だけでなく、休み時間の活用、学校行事への取組、地域のスポーツ活動との連携などを通して、児童の心身を鍛えていく必要がある。

こうした学級担任の指導の充実に加え、体育実技研修の拡充、外部の専門的指導者の導入や専門的指導力を有する非常勤職員の配置等による指導の充実、そして専門的指導力を有する教師の導入等の制度面について、人事に係る諸制度との整合性や費用対効果等を含め検討していく必要がある。

(6) 小学校総合運動部活動の設置

小学校期は、様々な遊びやスポーツを体験し、巧みさや運動感覚の基礎（脳・神経系や感覚器系）を十分に発達させることが重要な時期である。

現在、小学校段階においては、サッカー、野球、バスケットボール等地域でのスポーツ活動が盛んに行われている。学校においては、金管バンドや合唱などの文化部活動には約1万人の児童が参加している半面、運動部活動には、全体の0.6%約3千人の児童が参加してい

る状況であり、地域のスポーツ活動に参加していない児童や休日などに特定のスポーツしか行っていない児童も多い。

このため、各小学校においても、地域の状況や児童の健康・体力の実態に応じて、様々なスポーツを経験でき、だれもが楽しく行うことのできる総合運動部活動や地域のスポーツ活動の特色を生かした部活動等を創設し、より多くの児童に運動やスポーツを行う場と機会を提供していく必要がある。

(7) 学校体育施設の大型化・重層化

「平成 20 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果、小学校の「屋外運動場の面積」の都道府県別を比較すると、屋外運動場の平均値が最大の秋田県が 9,034 m²であるのに対し、47 都道府県中最小である東京都の屋外運動場の平均面積は 3,398 m²であり、秋田県の 3 分の 1 程度である。

狭い校地に教室、体育館、運動場等を工夫して設置し、狭い屋外運動場で多くの児童が外遊びや運動・スポーツを譲り合っている現状では、十分に運動する場や時間を確保することは難しい。

このため、今後、学校の設置者においては、学校体育施設の改築や改修を行う場合には、児童・生徒数に見合った運動面積を確保し、体育授業や部活動等を十分に行うことができるよう、大型化や重層化の視点からの検討が必要である。

(8) 東京国体やインターハイに向けた運動部活動による競技力の向上

都教育委員会は、平成 19 年 3 月、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、総合体育大会の開催、部活動推進指定校、青少年を育てる課外活動支援事業、中学校の休・廃部を防止するための外部指導員導入促進補助事業と、部活動振興を支援するため様々な事業を実施してきた。

今後、ますます運動部活動の振興に努めることに加え、平成 25 年の東京国体や平成 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に向け、運動部活動による競技力の向上を一層推進することが重要である。

現在、競技力の向上については、都中学校体育連盟や都高等学校体育連盟とともに中学校・高等学校段階における強化練習会の実施、スポーツドクターや栄養学の専門家の学校派遣、競技人口の少ない種目の普及・育成事業を行っているが、平成 23 年度からは、一層東京国体に向けた本格的な強化事業が進むことから、国体やインターハイの終了後も視野に入れた、永続的な強化事業について検討を進める必要がある。

このため、私立高校と同様に、都立高校においても、全国レベルの競技力を有する運動部活動を恒常的に設置・維持し、拠点となるべき学校・運動部活動を設定していくための仕組みなどについても検討していく必要がある。

4 調査・研究の継続的实施

- 大規模実態調査を継続して実施していくことにより、指導や対策の改善に資することが必要である。
- モデル事業の実施により、各学校の取組をリードしていく。
- 児童・生徒の体力向上に向けた推進体制について検討する。

平成 21 年度新体力テスト実施状況調査の結果（抜粋）

【体力テストの実施種目・実施学年】

	項目	小学校	中学校	高等学校 (全日制課程)
ア	全学年で全種目実施している	354 校 (26.9%)	522 校 (83.7%)	59 校 (33.5%)
イ	一部の学年又は一部の種目で実施している	834 校 (63.5%)	75 校 (12.0%)	56 校 (31.8%)
ウ	実施していない	126 校 (9.6%)	27 校 (4.3%)	61 校 (34.7%)
	計	1314 校 (100%)	624 校 (100%)	176 校 (100%)

【実施主体】

	項目	小学校	中学校	高等学校 (全日制課程)
ア	教育委員会	698 校 (58.8%)	296 校 (49.6%)	4 校 (3.5%)
イ	学校	490 校 (41.2%)	301 校 (50.4%)	111 校 (96.5%)
	計	1,188 校 (100%)	597 校 (100%)	115 校 (100%)

【実施時期】

	項目	小学校	中学校	高等学校 (全日制課程)
ア	4月～8月	1,175 校 (98.9%)	590 校 (98.8%)	114 校 (99.1%)
イ	9月～12月	13 校 (1%)	6 校 (1.0%)	1 校 (0.9%)
ウ	1月～3月	0 校 (0%)	1 校 (0.2%)	0 校 (0%)
	計	1,188 校 (100%)	597 校 (100%)	115 校 (100%)

(1) 東京都独自の大規模実態調査の実施

都教育委員会は、児童・生徒の体力の状況を明らかにし、体力向上に向けた施策に結び付けるための学校体育と行政指導上の基礎資料として、昭和41年以来、区市町村教育委員会及び学校の協力を得て「東京都児童・生徒の体力テスト調査」を実施してきた。

毎年、約5万8千人の児童・生徒の体力テストの実施結果を基に、東京都全体の傾向を分析してきており、貴重な統計資料である。

しかし、約90万人いる児童・生徒の6.4%抽出の調査であるため、東京都全体の傾向を把握することはできるが、個々の地域や学校の傾向を分析することはできない。

こうした現状に対し、日本学術会議は以下の提言を行っている。

運動指針のベースとなるデータのひとつは、日常生活における子どもの身体活動・運動・スポーツの実態である。現在、発育の各過程において、個別の調査はなされているが、乳幼児から発育完了期の子どもについて、一貫した視点での調査資料はない。さらに、子どもの頃の身体活動量・運動量・スポーツ活動をデータベース化し、その後の生活習慣病との関係を検討する資料とすることも必要である。そこで、厚生労働省・文部科学省等行政が連携して、経年的な全国調査を実施することを提案する。

平成20年8月「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」日本学術会議

今後、児童・生徒の体力低下の原因や地域の特徴を究明し、一人一人の体力・運動能力の現状を踏まえた対策を講じていくためには、小学校から高等学校に至るまで、すべての学校及び学年において、東京都としての統一的・継続的な実態調査を実施していくことを検討する。

(2) モデル事業の展開

大規模な児童・生徒の体力・運動能力、生活習慣・運動習慣等の実態調査を継続的に実施することができれば、学校単位の児童・生徒の現状の把握、地域ごとの特徴、個人単位や学年単位での経年変化等を把握することができ、実効性のある対策につなげていくことができる。

現在、子供の体力低下の原因として、基本的な生活習慣の確立が不十分であること、生活環境やライフスタイルの変化により、日常的な生活活動や運動習慣が不十分なままであること、小学校段階以前から体力の二極化が進行しており、運動・スポーツのための時間・空間・仲間の確保が不十分であること、高等学校段階の体力低下は中学校段階や小学校段階、ひいては成育環境にまでさかのぼらないと本質的な解決に向かわないことなどが指摘されている。

今後、各学校が学校や地域の特徴に応じて児童・生徒の体力向上を目指した取組を展開していくためには、事前に取組のモデルとなる実践を行い、その成果を普及・啓発していくことが大切である。

このため、まず小学校段階においては、基本的な生活習慣や日常生活における身体活動

量を向上させていく実践や、他の道府県では比較的多く行われ有効とされる部活動の設置等についてモデル事業を展開し、実践の成果を検証し、取組の拡大につなげていく。

(3) 幼児・児童・生徒の体力向上推進体制の整備

平成 24 年度には、東京都の児童・生徒の体力水準を全国平均にまで、平成 31 年度には、戦後体力水準がピークであったとされる昭和 50 年代の水準にまで向上させていくことを目標に、第 1 次推進計画の検討を進めてきた。

都内公立幼稚園、小学校、中学校、高等学校には、約 94 万人の幼児・児童・生徒が在籍しており、このような大規模集団の体力・運動能力の向上は、長い時間と多くの労力を要し、学校はもとより、家庭の協力や関係機関・関係者の支援が不可欠である。

しかし、幼児・児童・生徒の体力低下については未だ不明なところも多く、引き続き、調査・分析等の研究を継続する必要がある、同時に体力向上に向けたモデル事業、プログラム開発、関係機関との連携、広報活動、事業企画等多岐にわたる事業展開が必要である。

また、体力低下問題では、身体的要素を取り上げる傾向に陥りがちであるが、意志、意欲、耐性やストレスに対する抵抗力等の精神的要素については、体力向上に向けた重要な課題であることから、今後、第 2 次推進計画の検討に向けて十分研究していく必要もある。

こうした事業を展開していくためには、事業を推進するための組織体制を整備していくことの検討が必要である。

今後とも、子供の基礎体力の向上に関する目標達成に向けて、各種の事業を企画・推進・評価していくために、引き続き「子供の体力向上推進本部」の設置や、家庭・学校・地域等をはじめとして関係機関をも巻き込んだ様々な角度からの検討や働きかけを継続して行っていくことが必要である。

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

- 都民への啓発、特に、学校から保護者への情報発信が必要である。
- 社会全体で子供の成育環境を改善する方向で検討していくことが必要である。
- 健康づくりとスポーツ振興の両側面から、子供の体力向上を支える。
- 校庭芝生化等思い切り遊ぶことのできる空間を創出していく。
- 関係機関や民間企業等による支援が必要である。

(1) 都民への啓発

幼年期から青年期に至る子供たちの活発な外遊びや運動・スポーツを促進し、体力・運動能力の向上を推進していくためには、保護者、地域の大人、教師、指導者等の関係者が子供の活動を温かく見守り、外遊びや運動・スポーツを行うことができる環境を整備することが大切であるとの意識をもつ必要がある。

このように子供の外遊びや運動・スポーツに対して、社会全体で子供を見守りはぐくむ気運を醸成するためには、都民全体に対して様々な角度からの積極的な啓発活動が必要であるが、子供を取り巻く身近な地域社会においては、学校が発信する情報のもつ意味は大きい。

特に、幼稚園から高校までは、学校から直接保護者に働きかけることができるため、学校は地域の子育ての核として、子供の体力・運動能力の現状や課題、学校や学年の特徴についての情報を発信し、家庭、保護者と課題を共有化することにより、ともに連携して取組を推進していくことが大切である。

(2) 子供の成育環境の改善

平成19年7月、日本学術会議は、「我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立に向けて」報告において、「従来、子どもの問題は、医療、福祉、教育あるいは家庭、学校の問題として捉えられる傾向にあった。しかし、この40年間の子どもの状況の変化を引き起こしたのは、『車』と『テレビ』に代表される物質的・情動的な環境の変化であり、これによって子どもの成育環境の4つの要素『空間、方法、時間、コミュニティ』が相互に影響しあいながら『悪化の循環』に陥っている。現代の我が国の子どもの状況を改善するには、この成育環境の悪化の循環を絶ち、その質を改善しなければならない。そのためには、子どもの成育という視点に立ち、従来の個別的政策を再検討し、複合的・総合的に連携する戦略を構築する必要がある。」と指摘している。

こうした子供の成育環境を改善していくためには、子供たちが活動する空間や社会が安全で安心できる環境でなければならない。しかし、現在、地域の中で、子供たちが犯罪に巻き込まれたり、事故や災害に遭遇したりするなど、子供たちの成育環境は安心できない状況に

あることも問題視されている。このため、都教育委員会は、「生活」「交通」「災害」の安全教育の指導基準として安全教育プログラムを開発し、学校において児童・生徒の危険予測・危険回避能力や、他者や社会の安全に貢献できる資質・能力の育成に努めている。

東京都においては、地域における自主的な防犯活動を支援し、体感治安を改善して子供の安全を確保するとともに、地域の中で子供の遊びや活動を見守ることができるよう、地域住民の活動を組織したりノウハウを提供したりするなどの住民の活動を支援・指導するボランティアリーダーを育成する取組も始めることとしている。

また、都立公園においては、子供が安心して自由に遊ぶことができる空間を整備する。具体的には、遊び場専用空間とその周囲で子供を見守る親等が憩い、多世代の交流ができる空間（わくわく広場）のほか、遊び場と親同士が交流できる屋内休憩所（親子のびのび館）を整備する。区市町村においては、老朽化した公園を改修する際に小学生のアイデアを取り入れたり、住民参加型の安全対策を講じたりするなどの事業も開始されている。

今後、こうした地域や公園のみならず、例えば、身近な生活道路や民間企業の運動場の開放、河川や雑木林等の安全対策、空き地等の有効利用、学校施設開放等子供の成育環境を改善し、安全で安心して遊んだり憩うことのできる空間や方法について、行政機関はもとより関係機関等を含め社会全体で創出していくことが重要である。

（3）子供の健康づくりの推進とスポーツ振興

東京都は、都民一人一人が主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に推進していくため、「東京都健康推進プラン 21」や「東京都健康推進プラン 21 後期 5 か年戦略」に基づき取組を進めてきた。平成 20 年 3 月には、新たに「東京都健康推進プラン 21 新後期 5 か年戦略」を策定し、健康的な生活習慣に関する普及啓発など、より一層予防を重視した生活習慣病対策、健康づくり機運の醸成などに取り組んでいる。

また、都教育委員会においては、既に、「都立学校における健康づくり推進計画」が策定され、学校保健評価システムなどの健康づくりの体制の構築、児童・生徒の健康課題に対する環境整備、運動・体力づくりや食に関する指導等の健康教育の推進等の具体的な施策を展開している。

平成 20 年には、躍動するスポーツ都市を目指し、「スポーツ振興基本計画」が策定された。その基本理念は、都市づくりとスポーツという新しい視点から、都民の「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも」それぞれの年齢や技術・興味・目的に応じてスポーツを楽しむことができる「スポーツ都市」を実現することを目指している。また、平成 22 年 7 月には、東京都のスポーツ行政を一体的・総合的に行っていくことから、「スポーツ振興局」が新設され、関係局に分散していたスポーツ行政が統合されることとなった。

このように、東京都においては、都民の健康づくりとスポーツ振興という両側面から基本計画が策定され、今後、より一層の推進が図られていくことから、そうした計画や施策との連携を図り、東京都の将来の担い手である子供の体力・運動能力を向上させていく必要がある。

(4) 校庭芝生化の促進

平成18年、東京都は近未来に向け、都市インフラの整備だけでなく、環境、安全、文化、観光、産業等様々な分野で、より高いレベルの成長を遂げていくために「10年後の東京」を策定した。あらゆる都市空間の隙間を緑化する一環としての「校庭芝生化」は、水と回廊で囲まれた美しいまち東京を復活させるための施策の一つである。

以前の東京には、子供の身近に空き地や原っぱがあり、路地や道路では子供たちが群れて遊んでいたが、現在では、そうした遊び場が姿を消し、生活道路においても子供が遊ぶ姿が少なくなった。

子供の体力を向上させていくためには、群れて遊んだり、友人と屋外で元気に運動・スポーツしたりすることのできる空間を創出していく必要があり、校庭の芝生化はその方策の一つである。

一方、学校の校庭は、体育の授業のみならず、地域の少年野球やサッカーなどに対する地域開放事業等も行われている。芝生化を促進する上では、地域開放事業等の調整や、校庭が狭く日が当たらない場所では芝生が生育しないなどの課題もある。

しかし、現在までに校庭を芝生化している学校においては、体力の向上、けがの減少、子供の精神面での安定等の教育的意義が認められることから、引き続き、校庭芝生化を推進し、都市の緑化とともに、子供たちが元気に思い切り遊べる空間を創り出していくことが重要である。

(5) 関係団体・組織や民間企業の協力

子供の体力・運動能力の向上は、家庭や学校のみで達成できるものではない。このため、関係機関や関係者の協力は不可欠である。

現在、あらゆる年代を対象とした「地域スポーツクラブ」の設置、NPO法人によるプレイパークづくりの進展や民間企業による地域に対する社会貢献活動等が進んでいる。

今後、子供の体力・運動能力の向上に向けて、関係団体・組織、NPO法人や民間企業の協力を一層得るなどして、社会総がかりで子供の体力向上に努められるよう、仕組づくりやネットワークづくりについて検討する。

資料

1 子供の体力向上推進本部設置要綱及び委員名簿

(1) 子供の体力向上推進本部設置要綱

子供の体力向上推進本部設置要綱

平成 22 年 5 月 11 日

教育長決定

(設置)

第 1 全国において、長期的に子供の体力が低下している中、東京都（以下「都」という。）の児童・生徒の体力が全国平均を大きく下回っている現状を踏まえ、都の子供の体力向上にかかわる施策の検討及び具体的取組の実施を目的として、東京都教育庁（以下「教育庁」という。）に「子供の体力向上推進本部」（以下「推進本部」という。）を設置する。

(所掌事項)

第 2 推進本部は、都の子供の体力向上推進に関する次に掲げる事項について、検討及び取組を行うものとする。

- (1) 施策の方向性
- (2) 環境整備
- (3) 都民の意識高揚
- (4) その他必要な事項

(構成)

第 3 推進本部は、本部長、副本部長及び委員により構成する。

- 2 本部長は、東京都教育委員会教育長の職にある者をもって充てる。
- 3 本部長は、会議を招集し、主宰する。
- 4 副本部長は、東京都教育庁理事の職にある者をもって充てる。
- 5 副本部長は、本部長を補佐し、本部長不在の時は、その職務を代理する。
- 6 委員は、学識経験者、行政関係者、学校教育関係者の中から本部長が委嘱する。

(部会)

第 4 子供の体力向上施策にかかわる専門的事項の検討や具体的な取組を行うため、推進本部に次の部会を置く。

- (1) 子供の体力向上調査分析部会
 - (2) 区市町村教育委員会体力向上推進部会
 - (3) 東京都児童・生徒体力調査運営委員会
 - (4) 「体づくり運動」実践事例集編集委員会
- 2 前項各部会は、学識経験者、行政関係者、学校教育関係者等の中から本部長が委嘱する者をもって構成する。

(意見聴取)

第 5 推進本部は、必要に応じて関係者又は関係職員の出席を求め、その意見を聴取することができる。

(会議の公開)

第 6 推進本部の会議は、原則として公開とする。

(設置期間)

第 7 推進本部の設置期間は、推進本部が設置された日から平成 23 年 3 月 31 日までとする。

(事務局)

第 8 推進本部の事務を処理するため、教育庁に事務局を置く。

- 2 事務局長は、東京都教育庁指導部長の職にある者をもって充てる。
- 3 事務局次長は、東京都教育庁指導部指導企画課長の職にある者をもって充てる。
- 4 推進本部の庶務は、東京都教育庁指導部指導企画課が行う。

(その他)

第 9 この要綱に定めるもののほか、推進本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成 22 年 5 月 11 日から施行する。

(2) 子供の体力向上推進本部委員名簿（平成22年6月現在）

委員名	氏名	任期	職名
本部長	大原正行	平成21年5月28日～平成23年3月31日	東京都教育委員会教育長
副本部長	岩佐哲男	平成21年5月28日～平成23年3月31日	東京都教育庁理事
学識経験者	林 隼	平成21年5月28日～平成23年3月31日	東京都立小児総合医療センター院長
	定本朋子	平成21年5月28日～平成23年3月31日	日本女子体育大学附属基礎体力研究所長
	田畑 泉	平成21年5月28日～平成23年3月31日	立命館大学スポーツ健康科学部教授・学部長・スポーツ健康科学研究科長
	岡崎助一	平成21年5月28日～平成23年3月31日	財団法人日本体育協会専務理事
	森末慎二	平成21年5月28日～平成23年3月31日	ロサンゼルスオリンピック体操競技金メダリスト
行政関係者	遠藤雅彦 野村俊夫	平成21年5月28日～平成22年3月31日 平成22年5月11日～平成23年3月31日	東京都知事本局政策部長
	細井 優 安藤英二	平成21年5月28日～平成22年3月31日 平成22年5月11日～平成23年3月31日	東京都生活文化スポーツ局スポーツ振興部長
	中島 博 大村雅一	平成21年5月28日～平成22年3月31日 平成22年5月11日～平成23年3月31日	東京都環境局自然環境部長
	住友眞佐美	平成21年5月28日～平成23年3月31日	東京都福祉保健局保健政策部長
学校関係者	荒木尚子	平成21年5月28日～平成23年3月31日	墨田区立緑幼稚園長（東京都国立幼稚園長会長）
	向山行雄	平成21年5月28日～平成23年3月31日	中央区立泰明小学校長（東京都小学校長会長）
	菊山直幸 牛島正廣	平成21年5月28日～平成22年3月31日 平成22年5月11日～平成23年3月31日	調布市立神代中学校長（東京都中学校長会長） 目黒区立東山中学校長（東京都中学校長会長）
	関間征憲	平成21年5月28日～平成23年3月31日	都立町田高等学校長（東京都公立高等学校長協会会長）
	三室秀雄 小林 進	平成21年5月28日～平成22年3月31日 平成22年5月11日～平成23年3月31日	都立光明特別支援学校長（東京都立特別支援学校長会長） 都立永福学園校長（東京都立特別支援学校長会長）

事務局長	高野敬三	東京都教育庁指導部長 平成21年5月28日～平成23年3月31日
事務局次長	金子一彦	都教育庁指導部指導企画課長 平成21年5月28日～平成23年3月31日
事務局	鯨岡廣隆	副参事（体育健康教育担当） 平成21年5月28日～平成23年3月31日
	小椋孝 長塚琢磨	主任指導主事（体育健康教育担当）平成21年5月28日～平成22年3月31日 主任指導主事（体育健康教育担当）平成22年5月11日～平成23年3月31日
	松井慎一 牧野英一	統括指導主事（体育健康教育担当）平成21年5月28日～平成22年3月31日 統括指導主事（体育健康教育担当）平成22年5月11日～平成23年3月31日

2 通知「幼児・児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について」 (1) 区市町村教育委員会教育長あて

22 教指企第 11 号

平成 22 年 6 月 1 日

区市町村教育委員会教育長 殿

東京都教育委員会教育長

大 原 正 行

(公印省略)

幼児・児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について（通知）

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深くかかわり、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。

しかしながら、平成 20 年度・21 年度に行われた、小学校 5 年生及び中学校 2 年生対象の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果、東京都の児童・生徒の体力・運動能力は、全国平均値を大きく下回っていることが明らかとなりました。

幼稚園教育要領総則「幼稚園教育の基本」には発達の課題に即した指導が、学習指導要領総則「教育課程編成の一般方針」には学校における体育・健康に関する指導がそれぞれ位置付けられ、区市町村教育委員会及び学校においては、教育活動の基礎・基本として取り組まれてきているところですが、東京都の現状を踏まえ、下記のとおり、幼児・児童・生徒の体力・運動能力の向上に向けた取組の一層の推進をお願いします。

記

1 目標

今後の東京都の取組全体を「子供の体力向上東京大作戦」と位置付け、児童・生徒の体力・運動能力の水準を、平成 24 年度には全国平均値、平成 31 年度には、戦後、子供の体力がピークであったとされる昭和 50 年代の水準にまで向上させていく。

2 目標の実現に向けた取組の方向性

(1) 学校においては、遊びを通しての指導及び体育・健康に関する指導を改善・充実し、幼児・児童・生徒の現状と課題を踏まえて心身の発育・発達及び体力・運動能力の向上に努めると共に、基本的な生活習慣を改善・充実して体力・運動能力向上の基盤を形成するため、保護者・家庭、地域関係者への働きかけを積極的に行う。

(2) 都教育委員会は、区市町村教育委員会と連携を図り、学校における発達の課題に即した指導及び体育・健康に関する指導の充実を推進すると共に、幼児・児童・生徒の学校生活以外においても、遊びや運動・スポーツを行うことのできる成育環境を多角的に整備・充実していくため、他の行政機関や関係機関等への働きかけを積極的に行い、活発な身体活動・運動・スポーツを促進して総合的に幼児・児童・生徒の体力・運動能力の向上に取り組む。

3 学校における指導の重点事項

(1) 授業等の工夫・改善による遊び、運動・スポーツ活動の充実及び体力テストの実施

- ① 幼稚園においては、新幼稚園教育要領の趣旨を踏まえ、幼稚園生活全体を通して、遊びの指導の充実により心身の調和のとれた発達の基礎を培うと共に、日常生活活動を活発に行わせ幼児の生活全体が豊かなものとなるよう家庭や地域における幼児期の教育の支援に努める。
- ② 小学校及び中学校においては、新学習指導要領の趣旨を踏まえ、体育の授業における実運動時間の確保に努めると共に、児童・生徒の課題となる体力・運動能力を改善することができるよう、指導内容・方法の見直しを行い、次年度以降に実効性ある年間指導計画を編成する。
- ③ 平成 23 年度以後、小学校及び中学校においては、全校、全学年において体力テストを年間指導計画に位置付けて実施し、実施結果の分析・評価を行い指導の改善に資する。
- ④ 小学校及び中学校においては、体育の授業と「保健」、「家庭」、「クラブ活動」、「部活動」や食育等との関連を密接に図ると共に、遠足、運動会・体育祭、球技大会・マラソン大会等の学校行事の在り方を、児童・生徒の体力・運動能力向上の観点から見直し、学習活動の工夫・改善に努めて、体力・運動能力の向上を図る。

(2) 「一校一取組」運動等の展開（別添「実践事例」参照）

① 「一園一取組」及び「一校一取組」運動

幼稚園、小学校及び中学校においては、幼児の日常生活活動や児童・生徒の体力・運動能力に関する具体的目標を定め、それぞれ特色ある体力・運動能力向上の取組「一園一取組」及び「一校一取組」運動を展開する。

② 「一学級一実践」運動

小学校においては、学級担任が学習指導を担うことから、上記「一校一取組」運動に加え、各学級においても具体的目標を定め、それぞれ特色ある体力・運動能力向上の取組、「一学級一実践」運動を展開する。

なお、「一学級一実践」運動は、学年単位で共通の取組を行うことも可能であり、その内容等については学校の実態に応じて適切に定める。

③ 実施時期

上記の取組に係る実施計画が準備できた学校・学級は、平成 22 年度から取組の名称を適切に定めて取組を開始し、平成 23 年度にはすべての学校・学級において実施する。

4 その他

- (1) 体力・運動能力向上の取組に際しては、幼稚園教育要領及び学習指導要領の趣旨や別添「体力向上に向けた都教育委員会の取組について」を踏まえ、都教育委員会が平成 22 年 3 月に配布した「学校体育指導資料」（小学生版・中高校生版・教員版）、「体力向上啓発資料（クリアフォルダー）」、「教育研究視察報告書」、「スポーツ教育推進校実践報告書」及び「スポーツ理解啓発視聴覚教材ビデオ（DVD 版）」等を参考にする。
- (2) 基本的な生活習慣や「運動・栄養・休養」の健康 3 原則の確立等に関連して保護者の理解を深めるなどして連携を図り、幼児・児童・生徒の発達段階に即して具体的な目標や計画を定めて体力・運動能力の向上を推進する。

(2) 都立学校長あて

22 教指企第 11 号

平成 22 年 6 月 1 日

都立学校長 殿

東京都教育委員会教育長

大 原 正 行

(公印省略)

児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について（通知）

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深くかかわり、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。

しかしながら、平成 20 年度・21 年度に行われた、小学校 5 年生及び中学校 2 年生対象の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果、東京都の児童・生徒の体力・運動能力は、全国平均値を大きく下回っていることが明らかとなりました。

学習指導要領総則「教育課程編成の一般方針」には学校における体育・健康に関する指導が位置付けられ、各学校においては、教育活動の基礎・基本として取り組まれてきているところですが、東京都の現状を踏まえ、下記のとおり、児童・生徒の体力・運動能力の向上に向けた取組の一層の推進をお願いします。

記

1 目標

今後の東京都の取組全体を「子供の体力向上東京大作戦」と位置付け、児童・生徒の体力・運動能力の水準を、平成 24 年度には全国平均値、平成 31 年度には、戦後、子供の体力がピークであったとされる昭和 50 年代の水準にまで向上させていく。

2 目標の実現に向けた取組の方向性

- (1) 学校においては、体育・健康に関する指導を改善・充実し、児童・生徒の現状と課題を踏まえて心身の発育・発達及び体力・運動能力の向上に努めると共に、基本的な生活習慣を改善・充実して体力・運動能力向上の基盤を形成するため、保護者・家庭、地域関係者への働きかけを積極的に行う。
- (2) 都教育委員会は、区市町村教育委員会と連携を図り、学校における発達の課題に即した指導及び体育・健康に関する指導の充実を推進すると共に、児童・生徒の学校生活以外においても、遊びや運動・スポーツを行うことのできる成育環境を多角的に整備・充実していくため、他の行政機関や関係機関等への働きかけを積極的に行い、活発な身体活動・運動・スポーツを促進して総合的に児童・生徒の体力・運動能力の向上に取り組む。

3 学校における指導の重点事項

(1) 授業等の工夫・改善による運動・スポーツ活動の充実及び体力テストの実施

- ① 新学習指導要領の趣旨を踏まえ、体育の授業における実運動時間の確保に努めると共に、児童・生徒の課題となる体力・運動能力を改善することができるよう、指導内容・方法の見直しを行い、次年度以降に実効性ある年間指導計画を編成する。
- ② 平成 23 年度以後、各学校においては、全校、全学年において体力テストを年間指導計画に位置付けて実施し、実施結果の分析・評価を行い指導の改善に資する。
なお、特別支援学校においては、児童・生徒の障害の状態、発達の段階及び特性等を踏まえて、体力テストを適切な指導計画に替えて、体力・運動能力の向上に努める。
- ③ 各学校においては、体育の授業と、「保健」、「家庭」、「クラブ活動」、「部活動」及び食育等との関連を密接に図ると共に、遠足、運動会・体育祭、球技大会・マラソン大会等の学校行事の在り方を、児童・生徒の体力・運動能力向上の観点から見直し、学習活動の工夫・改善に努めて、体力・運動能力の向上を図る。

(2) 「一校一取組」運動等の展開（別添「実践事例」参照）

① 「一校一取組」運動

各学校においては、児童・生徒の日常生活活動や体力・運動能力に関する具体的目標を定め、それぞれ特色ある体力・運動能力向上の取組「一校一取組」運動を展開する。

特別支援学校における「一校一取組」運動については、児童・生徒の障害の状態、発達の段階及び特性等を踏まえて、適切な指導計画の下に展開する。

③ 実施時期

上記の取組に係る実施計画が準備できた学校は、平成 22 年度から取組の名称を適切に定めて取組を開始し、平成 23 年度にはすべての学校において実施する。

4 その他

- (1) 体力・運動能力向上の取組に際しては、学習指導要領の趣旨や別添「体力向上に向けた都教育委員会の取組について」を踏まえ、都教育委員会が平成 22 年 3 月に配布した「学校体育指導資料」（小学生版・中高校生版・教員版）、「体力向上啓発資料（クリアフォルダー）」、「教育研究視察報告書」、「スポーツ教育推進校実践報告書」及び「スポーツ理解啓発視聴覚教材ビデオ（DVD 版）」等を参考にする。
- (2) 基本的な生活習慣や「運動・栄養・休養」の健康 3 原則の確立等に関連して保護者の理解を深めるなどして連携を図り、児童・生徒の発達段階に即して具体的な目標や計画を定めて体力・運動能力の向上を推進する。

3 検討経過

年度	回	日程・場所	内容
平成二十一年度	第1回	平成21年7月8日 都庁第2本庁舎31階 特別会議室24	<ul style="list-style-type: none"> ○ 平成21年度本部会議委員委嘱 ○ 子供の体力向上推進本部設置の経緯について ○ 部会の設置について ○ 検討内容について <ul style="list-style-type: none"> ・ 子供の体力低下の現状及び原因について ・ 子供の体力低下が及ぼす影響や解決すべき課題について ・ 子供の体力を高めるための対策について ○ 東京都の児童・生徒の体力の現状報告
	第2回	平成21年10月2日 都庁第2本庁舎31階 特別会議室22	<ul style="list-style-type: none"> ○ 第1回会議報告 ○ 検討内容について <ul style="list-style-type: none"> ・ 子供の体力低下の現状及び原因について ・ 子供の体力低下が及ぼす影響や解決すべき課題について ○ 小学校長会、中学校長会、高等学校長協会、特別支援学校長会からの提案 ○ 中央教育審議会及び日本学術会議の提言内容について ○ 東京都教育実践発表会及び東京都教育の日記念行事
	第3回	平成22年1月28日 都庁第2本庁舎31階 特別会議室22	<ul style="list-style-type: none"> ○ 第2回会議報告 ○ 検討内容について <ul style="list-style-type: none"> ・ 子供の体力を高めるための対策について ○ 総合的な子供の基礎体力向上方策第1次推進計画プロット案の検討 ○ 平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 ○ 日本学術会議「我が国の子どもの生育環境の改善に向けて」の提言内容及び第1回中学生「東京駅伝」大会
平成二十二年度	第1回	平成22年5月21日 都庁第2本庁舎31階 特別会議室23	<ul style="list-style-type: none"> ○ 平成22年度本部会議委員委嘱 ○ 平成21年度東京都児童・生徒の体力テスト調査報告 ○ 学校体育指導資料 ○ 平成21年度教育研究視察報告 ○ 平成21年度スポーツ教育推進校実践報告 ○ 広報活動について ○ 「総合的な子供の基礎体力向上方策」第1次推進計画原案の検討
	第2回	平成22年6月22日 都庁第2本庁舎31階 特別会議室22	<ul style="list-style-type: none"> ○ 平成22年6月1日付22教指企台11号「幼児・児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について」及び「児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について」（通知）について ○ 「総合的な子供の基礎体力向上方策」第1次推進計画原案の検討 ○ 第1次推進計画の位置付けと今後の予定について

4 参考文献等

「幼児・児童・生徒の体力づくりの方策について」	東京都スポーツ振興審議会	平成 11 年 6 月
「新体力テスト」	文部科学省	平成 12 年 4 月
「東京都健康推進プラン 21」	東京都福祉保健局	平成 13 年 10 月
「子どもの体力向上のための総合的な方策について」	文部科学省	平成 14 年 9 月
「都立学校における健康づくり推進計画」	東京都教育委員会	平成 17 年 3 月
「健康づくりのための運動基準 2006」	厚生労働省	平成 18 年 7 月
「そうだ、やっぱり早起き・早寝！」	東京都教育委員会	平成 18 年 12 月
「乳幼児期を大切に」	東京都教育委員会	平成 18 年 12 月
「子どもの体力向上実践事業」報告書	文部科学省	平成 19 年 3 月
「体力とは何か」	長澤純一編著	平成 19 年 3 月
「我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立に向けて」	日本学術会議	平成 19 年 7 月
「子どもに『体力』をとりもどそう」	宮下充正著	平成 19 年 7 月
「スポーツが都市を躍動させる」東京都スポーツ振興基本計画	東京都生活文化スポーツ局	平成 20 年 7 月
「我が国の子どもの生育環境の改善に向けて」	日本学術会議	平成 20 年 8 月
「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」	日本学術会議	平成 20 年 8 月
「平成 20 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」報告書	文部科学省	平成 21 年 1 月
「もっと体を動かそう、親子で一緒に楽しもう」	全国公立幼稚園協会	平成 21 年 3 月
「平成 20 年度子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業」	(財) 日本体育協会	平成 21 年 3 月
「おやこでタッチ！」	(財) 日本リクリエーション協会	平成 21 年 7 月
「スポーツ・運動に関する世論調査」	東京都生活文化スポーツ局	平成 21 年 10 月
「歩けば脳が活性化する」	有田秀穂著	平成 21 年 11 月
「平成 21 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」報告書	文部科学省	平成 21 年 12 月
「10 年後の東京」への実行プログラム 2010	東京都	平成 22 年 1 月
「青少年のスポーツライフ・データ 2010」	笹川スポーツ財団	平成 22 年 1 月
「平成 21 年度子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業」	(財) 日本体育協会	平成 22 年 3 月
「平成 21 年度東京都児童・生徒の体力テスト調査報告書」	東京都教育委員会	平成 22 年 3 月
「教育研究視察報告書」	東京都教育委員会	平成 22 年 3 月
「スポーツ教育推進校実践報告書」	東京都教育委員会	平成 22 年 3 月
「校庭芝生化に関する諸効果研究」報告書	東京都教育委員会	平成 22 年 3 月
「遊ぶ・学ぶ・育てる」校庭芝生化ガイドブック	東京都教育委員会	平成 22 年 3 月
「アクティブ・チャイルド 60min」	(財) 日本体育協会	平成 22 年 4 月

子供の体力向上東京大作戦

