



# 令和2年度 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)

実践事例集



令和3年2月



東京都教育委員会



# 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も深く関わり、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った児童・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、様々な取組を推進してきました。その結果、各学校の取組が功を奏し、全体的に児童・生徒の体力は向上傾向を示すようになりました。平成28年度からは、東京2020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・生徒を育成することをねらいとして、総合的な子供の基礎体力向上方策の第3次推進計画である「アクティブプラン to 2020」を策定し、取り組んでいるところです。

取組の一例として、令和元年度からは、ラグビーワールドカップや東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会等の国際的なスポーツ大会を契機とし、スポーツへの興味・関心を高め、より運動に親しむことで、「運動が苦手」「運動が嫌い」な児童・生徒をなくし、体力の向上を図ることを目的とした「国際的なスポーツ大会を契機とした体力向上事業」を10地区で展開しています。

また、令和2年度には、都立高等学校及び都立中等教育学校（後期課程）を対象として、専門的な知見を有する外部機関と連携し、生徒の多様なニーズに応える運動機会を設定するとともに、健康的な生活習慣の実践を通して、豊かなスポーツライフに向けた都立高校生の資質・能力を高めることを目的とした「エンジョイスポーツプロジェクト」モデル事業を実施しています。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、年度当初から臨時休業を余儀なくされ、東京都教育委員会は、「新型コロナウイルス感染症対策と学校運営に関するガイドライン【都立学校】」を策定し、各学校における感染症対策と児童・生徒等の健やかな学びの保障との両立を推進してきました。

本事例集では、令和元年度の子供の体力向上推進優秀校や、「国際的なスポーツ大会を契機とした体力向上事業」、「エンジョイスポーツプロジェクト」モデル事業、コーディネーショントレーニング地域拠点校などの特色ある優れた実践を展開している学校の事例を紹介しています。各学校における体力向上の取組を更に推進していくため、本事例集を積極的に活用していただきたいと思います。

結びに、本事例集の作成に御協力いただいた区市町村教育委員会、事例を提供して下さった学校の皆様に深く感謝申し上げます。

令和3年2月  
東京都教育委員会

# 目次

◇本書の活用方法	4
----------	---

## 第1章 子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

新宿区立落合第三小学校	6
檜原村立檜原小学校	8
板橋区立高島第三中学校	10
国立市立国立第三中学校	12
東京都立江北高等学校	14
東京都立翔陽高等学校	16
東京都立鹿本学園	18
東京都立多摩桜の丘学園	20
◇コラム1 体育科・保健体育科におけるICT（一人1台端末）の活用① － 必要性 －	22

## 第2章 国際的なスポーツ大会を契機とした体力向上事業

千代田区	24
中央区	26
八王子市	28
調布市	30
小金井市	32
日野市	34

福生市	36
東大和市	38
羽村市	40
瑞穂町	42
◇コラム 2 体育科・保健体育科におけるICT（一人1台端末）の活用② － 授業改善 －	44

### 第3章 「エンジョイスポーツプロジェクト」モデル事業

東京都立田園調布高等学校	46
東京都立羽村高等学校	48
◇コラム 3 体育科・保健体育科におけるICT（一人1台端末）の活用③ － 知識及び技能の習得（活用例）－	50

### 第4章 コーディネーショントレーニング地域拠点校

江東区立第三大島幼稚園	52
青梅市立新町小学校	54
東久留米市立南中学校	56
◇コラム 4 体育科・保健体育科におけるICT（一人1台端末）の活用④ － 思考力、判断力、表現力等の育成（活用例）－	58
◇コラム 5 体育科・保健体育科におけるICT（一人1台端末）の活用⑤ － 学びに向かう力、人間性等の涵養（活用例）－	59

# 本書の活用方法

自校の取組を更に工夫する際の参考に、アクティブプラン to 2020 実践事例集を活用してください。

## POINT

学校や地区の規模、特色が掲載されています。児童・生徒数や学級数、学校の特色を参考に、掲載校の取組を取り入れることができます。

1 子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

**新宿区立落合第三小学校**

【校長】 清水 仁    【児童数】 354名    【学級数】 12学級

**【学校の特色】**

- 住宅街に位置し、落ち着いた環境の中、昨年度開校90周年を終え、地域協働学校運営協議会を中心に地域に根差した教育を推進している。
- 文部科学省国立教育政策研究所実践研究協力校（特別活動）4年次



## POINT

左ページの「取組の内容」について、右ページで具体的な事例を紹介しています。児童・生徒の活動の様子等を参考に、取組について理解を深めることができます。

**【取組の内容】**

- 授業（体育科）での取組
  - ・学び合いを取り入れた体育学習の実施
  - ・感染症対策を取り入れた体育授業実施のための実技研修会の開催
- 授業（体育科）以外での取組
  - ・児童主体の体育学習発表会の実施
  - ・たて割り班遊びの実施
  - ・感染症予防対策を講じた休み時間の工夫
    - 3密を避け、活動時間と場所を分けた休み時間の設定

**【取組の内容】**

- 授業（体育科）での取組
  - ・学び合いを取り入れた体育学習の実施
    - 3密を避けながら主体的、協働的に運動に取り組むことができる体育学習について、臨時休業期間に実技研修会を行った。学校再開後に、授業で実践し、児童に体を動かす楽しさを味わわせることができた。
    - 見直しをもつこと、学びを振り返ることができる体育学習カードを作成し、全校で取り組んだ。
- 授業（体育科）以外での取組
  - ・児童主体の体育学習発表会の実施
    - 表現運動は、フラフープやフラッグを使用し、3密を避ける工夫を行った。児童が共に考え、工夫した動きを取り入れることにより、主体的、協働的な学びが生まれた。そして、このことが児童の達成感につながった。
    - フラフープを使用した学年では、自発的に休み時間に練習する姿や、友達に教えてもらってきたと喜ぶ姿が見られた。
  - 保護者の感想
    - 「その日一生懸命に運動している姿を見るのがとても感動しました。」
  - ・感染症予防対策を講じた休み時間の工夫
    - 密集を避け、休み時間に行き先だけ体を動かす遊びができるように、遊び場のローテーションを作成した。
    - 学校生活の時間を見直し、通常の休み時間を5分間延長し、運動時間を確保した。

1 子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

**新宿区立落合第三小学校**

【校長】 清水 仁    【児童数】 354名    【学級数】 12学級

**【学校の特色】**

- 住宅街に位置し、落ち着いた環境の中、昨年度開校90周年を終え、地域協働学校運営協議会を中心に地域に根差した教育を推進している。
- 文部科学省国立教育政策研究所実践研究協力校（特別活動）4年次



**【取組の目的】**

○現 状

- ・体育科や休み時間の遊び等の中で、児童のフェアプレイやチームワークへの意識を更に高める必要がある。
- ・コロナ禍の感染症対策を踏まえた運動の工夫が必要である。

○目 的

- ① 主体的、協働的に運動に取り組む態度の育成
- ② 協働して運動することの楽しさの実感
- ③ 感染症予防対策を考慮した運動の工夫

**【取組の内容】**

- 授業（体育科）での取組
  - ・学び合いを取り入れた体育学習の実施
  - ・感染症対策を取り入れた体育授業実施のための実技研修会の開催
- 授業（体育科）以外での取組
  - ・児童主体の体育学習発表会の実施
  - ・たて割り班遊びの実施
  - ・感染症予防対策を講じた休み時間の工夫
    - 3密を避け、活動時間と場所を分けた休み時間の設定

**【今後の取組】**

- ・児童の主体性、協働的な体育学習に向かう態度を育むために、コーディネーショントレーニングを取り入れた体育指導を推進していくとともに、コーディネーショントレーニング地域拠点校に申し込む。
- ・今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために十分実施できなかった「落三キネス（各種運動種目へのチャレンジ）」、地域協働学校運営協議会主催の朝遊びを今後の状況に応じて実施していく。

**【取組の成果】**

- ① すでに運動に取り組んでいると回答した児童は80%、保護者は95%（アンケート調査）であった。コロナ禍で制約のある中においても、体育科や休み時間の遊びで運動を楽しんでいる姿が見られた。
- ② 低・中・高学年で分散しての体育学習発表会であったが、全ての児童が仲間と協働して成し遂げた喜びや満足感を振り返る際に表していた。
- ③ 休み時間に密集を避ける遊びを児童が考え、行おう姿が見られた。また、安全かつ安心して運動ができる場の重要性について教師が再認識することができた。

1 子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

**新宿区立落合第三小学校**

【校長】 清水 仁    【児童数】 354名    【学級数】 12学級

**【学校の特色】**

- 住宅街に位置し、落ち着いた環境の中、昨年度開校90周年を終え、地域協働学校運営協議会を中心に地域に根差した教育を推進している。
- 文部科学省国立教育政策研究所実践研究協力校（特別活動）4年次



**【取組の目的】**

○現 状

- ・体育科や休み時間の遊び等の中で、児童のフェアプレイやチームワークへの意識を更に高める必要がある。
- ・コロナ禍の感染症対策を踏まえた運動の工夫が必要である。

○目 的

- ① 主体的、協働的に運動に取り組む態度の育成
- ② 協働して運動することの楽しさの実感
- ③ 感染症予防対策を考慮した運動の工夫

**【取組の内容】**

- 授業（体育科）での取組
  - ・学び合いを取り入れた体育学習の実施
    - 3密を避けながら主体的、協働的に運動に取り組むことができる体育学習について、臨時休業期間に実技研修会を行った。学校再開後に、授業で実践し、児童に体を動かす楽しさを味わわせることができた。
    - 見直しをもつこと、学びを振り返ることができる体育学習カードを作成し、全校で取り組んだ。
- 授業（体育科）以外での取組
  - ・児童主体の体育学習発表会の実施
    - 表現運動は、フラフープやフラッグを使用し、3密を避ける工夫を行った。児童が共に考え、工夫した動きを取り入れることにより、主体的、協働的な学びが生まれた。そして、このことが児童の達成感につながった。
    - フラフープを使用した学年では、自発的に休み時間に練習する姿や、友達に教えてもらってきたと喜ぶ姿が見られた。
  - 保護者の感想
    - 「その日一生懸命に運動している姿を見るのがとても感動しました。」
  - ・感染症予防対策を講じた休み時間の工夫
    - 密集を避け、休み時間に行き先だけ体を動かす遊びができるように、遊び場のローテーションを作成した。
    - 学校生活の時間を見直し、通常の休み時間を5分間延長し、運動時間を確保した。

## POINT

「取組の目的」には、各園・学校が幼児・児童・生徒の現状を踏まえて設定した体力向上の目的を掲載しています。

「取組の内容」には、体力向上に向けた主な取組を紹介しています。

「取組の成果」には、東京都体力・運動能力、生活・運動習慣等調査等を活用して分析した取組の成果を表しています。

「今後の取組」には、今後に向けた課題を設定し、更なる体力向上のための方向性を示しています。