

基本方針3 健康な体づくりの推進

(2) 学校における体育・スポーツ活動の充実

成長期に活発な身体活動を行うことは、子どもたちの心身の成長・発達に必要な体力を高めるだけでなく、生涯にわたり健康を保ちながら生き生きと生活していく活力の育成にもつながります。特に小学校低学年までの子どもは、遊びなどによる身体活動を通して、体の動かし方を会得し、脳の発達を促していくなど、体を動かすことと心身の発達が密接に関連していると言われています。楽しさや喜びを感じながら運動やスポーツを行い、習慣化させることは子どもたち一人ひとりの豊かなスポーツライフの実現につながり、生きる力を支える重要な要素となります。

○ 現状と課題

本区の児童・生徒の体力は、国が実施している「児童・生徒体力・運動能力、運動習慣等調査」などの体力テストの各種目の合計点から測ることができます。本区では、都心区特有の運動場などの確保が難しい現状を受け、これまで各学校においてマイスクールスポーツの実施や体育の授業に体育指導補助員を配置するなど、全児童・生徒の体力の向上を掲げ様々な取組を実施してきました。また、就学前から運動習慣を定着させるために全幼稚園を「運動遊び推進園」に指定するなどの取組も併せて実施し、体力の向上を図ってきたところです。

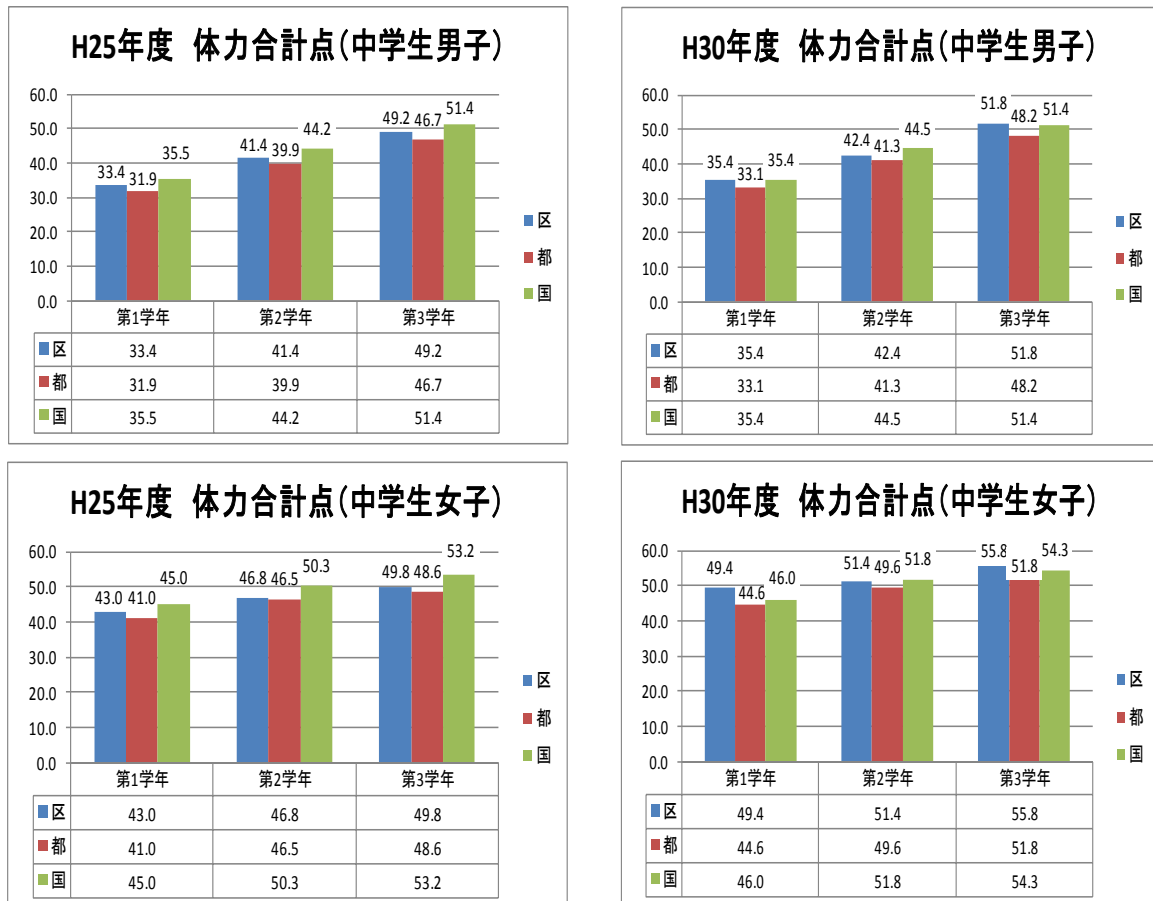
その結果、平成30（2018）年度に実施した調査の結果では、平成25（2013）年度の本区結果と比較すると、小学生の男子は低学年がゆるやかに向上したほか、女子にあつては全学年とも向上したことが分かりました。中学生においても、男女とも全学年で体力が向上しており、中でも女子の体力が大きく向上しました（図1）。また、国との比較においても同程度の結果が出ているほか、都との比較では、男女とも全学年で上回る結果がでています。さらに体力合計点別に高い方からA～Eの評価をした人数の割合をみても、東京都における分布が多いCや得点が低いDやEの割合は低い傾向にあり（図2）、これまでの取組の成果が形となって現れているものと、一定の評価をしているところです。しかしながら、東京都に比べると低位層の分布は少ないものの、運動が苦手な子どもや日常的に体育の授業以外で運動をしない子どもに対して、体力向上や運動を習慣化させるなどの取組を充実させていく必要があります。

その一方、各種目別の観点で国や都の記録と比較してみると、小学校男子の長座体前屈、小学校女子の上体起こし、ソフトボール投げ、中学校男女の持久走、中学校女子の上体起こしにおいて区の平均値が下回っている傾向が見られ、課題となっています（図3）。

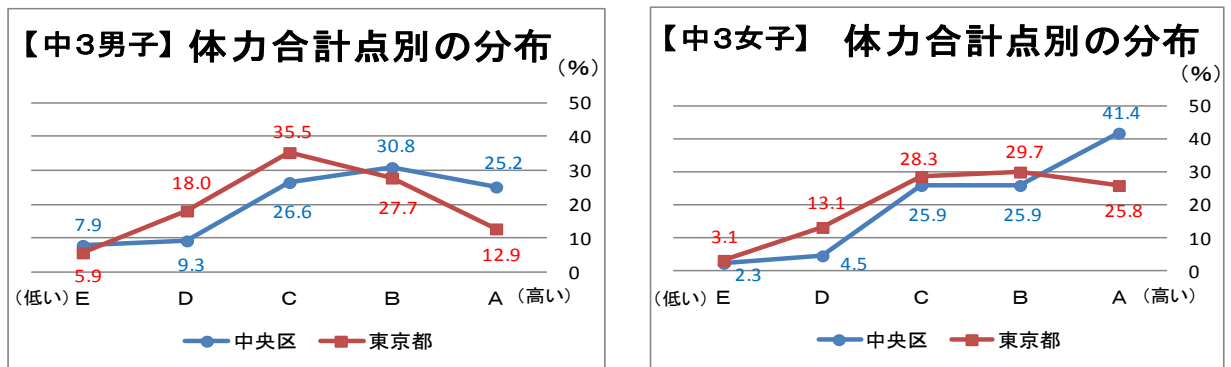
体力の向上については、前述のとおり、これまでの学校（園）での取組が一定の成果をあげているものと考えており、今後も体力の水準を落とすことなく、維持・向上を図っていくことが重要です。

さらに、小学校では令和2（2020）年度から、中学校では令和3（2021）年度からそれぞれ実施される学習指導要領において、体力や技能の程度、性別や障害の有無等を超えて運動やスポーツを楽しむための指導の充実などが新たに示されたところであり、誰もが生涯にわたってスポーツを主体的に楽しむ態度の育成についても求められています。

(図1)



(図2)



(図3)

全国・都平均を上回る記録
都平均のみを上回る記録
全国平均のみを上回る記録

小学校

	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	ソフトボール投げ(m)
1年男子	12.1	25.4	7.8
2年男子	14.4	27.1	11.7
3年男子	17.0	30.4	15.1
4年男子	18.8	31.3	18.5
5年男子	19.7	32.6	21.7
6年男子	22.4	35.9	25.6
1年女子	11.3	28.7	5.3
2年女子	13.7	30.8	6.8
3年女子	15.7	34.2	8.8
4年女子	17.7	35.3	10.8
5年女子	19.2	37.9	12.9
6年女子	21.1	43.2	14.3

中学校

	上体起こし(回)	持久走(秒)
1年男子	24.5	444.0
2年男子	26.7	397.8
3年男子	30.9	369.8
1年女子	22.8	303.3
2年女子	23.7	293.3
3年女子	25.0	279.4

※全国平均は、平成28年度の記録である。

○ 取組の方向性

① 体力の維持・向上に向けた取組

体力調査の結果に基づいて、各学校における種目別等の課題を明らかにして授業改善を図ります。また、小学校における体育指導補助員、中学校における運動種目ごとの専門的スキルや指導能力を有する種目別の指導員を配置するとともに、外部講師や運動器具等を効果的に活用するなど、各学校の実態に応じた体力向上につながる体育指導を充実させていきます。

② 授業以外の運動機会の拡充

授業だけではなく休み時間等に運動する時間を確保するとともに、マイスクールスポーツの取組の充実等を通じ、年間を通じて学校全体で体力向上の取組を推進します。また、多様なスポーツに触れる機会を設けることで、生涯を通じて主体的に体を動かすことを楽しむ態度の育成を図ります。

【主な取組】

①-1 運動遊び推進園の取組

幼児期からの運動能力の向上を意識した運動遊びの充実を目指し、引き続き全幼稚園を「運動遊び推進園」に指定します。各幼稚園の実態に応じて、遊具の整備や活用を行うとともに、外部講師から指導法を学ぶなど教育の指導力を高めるための実践を進めていきます。また、幼児期に身に付けさせたい動作や運動遊びの時間の変化等について数値化し検証を行い、運動遊びのさらなる充実を図ります。

①-2 体育・保健体育授業の質の向上

体力調査により中央区の児童・生徒の体力の状況を客観的に把握し、子どもたちの健康や体力向上に関する意識を高めるとともに、実施結果に基づき、各学校において体力向上につながる取組を設定し、意図的・計画的に実施して体力の更なる向上につなげていきます。

また、外部講師を活用し、最新かつ科学的な知識による運動指導による教員研修の充実を図るとともに、小学校における体育指導補助員、中学校における専門的な指導員を効果的に活用し、体育・保健体育の授業の質を高めます。また、各学校においてスポーツクラブの講師やアスリート等を招き幼児・児童・生徒へのスポーツ教室を実施することで、スポーツに対する興味・関心を高めます。

②-1 マイスクールスポーツ（1校1運動）

各小・中学校がそれぞれ、縄跳び、一輪車、持久走などの種目を重点的に取り組むスポーツを掲げて、児童・生徒の体力向上・増進を目指した活動が定着し、学校における体力づくりの推進に効果が上がっています。引き続き、各学校の課題改善に向けた取組を実施し、運動の日常化を図り、体力向上につながる取組を実施していきます。

②-2 誰もが取り組みやすいスポーツの導入【新規】

オリンピック・パラリンピックでも注目されたスポーツやボッチャのようにゆるやかに体を動かすスポーツのほか、ボルダリングといった子どもの関心が高く一人ひとりに合わせて運動強度が調節できる、これまでにない新たなスポーツに取り組む機会を設けていきます。