

## 第2章

これまでの取組  
と評価

## 1 第1次推進計画（平成22～24年度）の取組と評価

### <総合的な対策の方向性>

- 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

### 【具体的取組の提案】

- ① 「東京都体力向上努力月間」等による意識啓発
- ② 子供が1日に必要な身体活動量のガイドラインを「1日1万5千歩」、活動の時間を「1日60分運動・スポーツ」と設定
- ③ 体育授業や学校行事の在り方の見直しや工夫改善による体育・保健体育の質の高い教育実践の展開
- ④ 小学校1年生から高等学校4年生までに至る全児童・生徒の東京都統一体力テストの開始
- ⑤ 子供が安心して遊べる場の確保の視点から、社会全体で創出することの重要性を提言

### (1) 体力の必要感の醸成とムーブメントづくり

#### ○ 東京都体力向上努力月間の設定、及び広報活動・キャンペーンの実施

平成22年度より毎年10月を「東京都体力向上努力月間」と定め、同月間に合わせ、都内公立学校の全教室に啓発ポスターを掲示するなどして事前に趣旨の徹底を図った。また、アスリートの学校派遣事業を実施したり、体力調査結果の個人票や学校票を9月中に返却し活用を働き掛けたりするなど、学校体育やスポーツ振興に係る諸事業を同月間に集中させて実施してきた。

その結果、全ての学校において、体力向上の取組が数多く行われるようになり、体力向上の気運の高まりや取組の強化に貢献した。

さらに、「広報東京都」では「体力向上東京大作戦！」と題した、子供の現状や体力テストの結果、東京都の取組を紹介した。「とうきょうの教育」では、生活や運動のガイドラインとしての「1日1万5千歩」と「1日60分運動・スポーツ」の重要性を児童・生徒の保護者に訴えた。





このような広報活動を繰り返した結果、各学校や区市町村教育委員会において、体力向上や基本的な生活習慣の定着に向けた様々な運動等が行われるようになり、児童・生徒をはじめ、保護者や都民の体力向上の意識の向上につながった。

今後も、こうした広報活動を繰り返し行うとともに、高まった意識を基に、児童・生徒一人一人が実際に行動を起こしたり自ら運動・スポーツに取り組んだりするなどの行動変容につながる施策を展開していくことが重要である。

## ○ 中学生「東京駅伝」大会

平成 21 年度に、初めて約 2 千人の都内中学校 2 年生が競う区市町村対抗の「東京駅伝」大会を開催した。この大会は、区市町村を挙げての壮行会、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んでいる。今では多くの都民に取組の成果が認められるとともに、大いに期待される大会となり、平成 27 年度には第 7 回を迎えた。

今後は、本大会を中学生の体力低下に対して警鐘を鳴らすためだけの催事と位置付けるにとどめず、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必要がある。

## (2) 日常生活における身体活動量の向上

### ○ 食事等の生活習慣の確立

平成 22・23 年度に、生活習慣や運動習慣等の定着に関する実践研究校として、小学校を延べ 19 校指定し、各学校の実態や体力テストの実施結果を踏まえ、生活習慣や運動習慣を向上させる特色ある取組を進めた。モデル事業実践の成果を「実践研究報告書」としてまとめ、全小学校に配布し普及啓発した。

このことにより食育の必要性が浸透するとともに、児童や家庭にも影響を及ぼし、健康的な生活を送ることや食事や運動・休養が体力向上の基礎となることの重要性が普及した。

しかし、朝食を摂取しない、テレビの視聴時間や携帯電話、タブレット端末等の利用時間が長い、睡眠時間が少ないという児童・生徒が一部にいることも事実であり、今後も引き続き、学校や関係機関から家庭に向けた啓発活動を継続し、基本的な生活習慣を確立していかなければならない。

### ○ 生活活動ガイドライン「1日1万5千歩」、運動習慣ガイドライン「1日60分運動・スポーツ」の設定

平成 23 年度、小・中学生及び高校生約 16,000 人を対象に「東京都児童・生徒の日常生活活動に関する調査（広域歩数調査）」において、1 日の歩数を調査したところ、東京都の児童・生徒の 1 日の平均歩数は 10,445 歩という結果となり、「1日1万5千歩」について

は、いずれの校種、学年においても大きく下回る結果となった。

一方、「1日60分運動・スポーツ」については、中学校1年生の80%が達成したのをはじめ、他学年でも半数の児童・生徒が達成するようになっている。

このため、今後もこれらのガイドラインのより一層の理解・普及活動と、実際に児童・生徒が運動・スポーツを行うことができる環境整備に努めることが重要である。

### (3) 学校における指導の改善・充実

#### ○ 体育授業の改善・充実

体育・保健体育の質の高い教育実践を展開していくため、平成22年度に、「体づくり運動」実践事例集や「武道・ダンス・体育理論指導事例集」を作成し、教員に配布し活用を図った。また、平成22・23年度に、外部指導員を活用する「武道・ダンス」モデル事業を延べ31校で実施するとともに、その成果を実践報告書としてまとめ、各学校に配布した。

しかし、平成23年度の統一体力テストの結果、「運動やスポーツをすることが好き」と回答した児童・生徒は、小学校から高等学校へと学年が進むにつれて約7割から3～4割まで減少していく傾向にあった。

今後も全ての児童・生徒が取り組む体育授業を、児童・生徒が楽しいと感じ、夢中になって取り組めるような質の高い授業へと改善していく必要がある。

#### ○ 「一校一取組」「一学級一実践」運動への取組

平成22年度から、都内全公立学校で特色ある取組としての「一校一取組」や「一学級一実践」運動を展開してきた。各学校の効果的な取組を「一校一取組運動の展開実践例報告書」として発刊し、優れた実践を集積してきた。

多くの学校が、体力テストの結果等を基に、児童・生徒の実態に応じて取組を工夫したり、体育授業はもとより放課後の課外活動や運動会、マラソン大会等の学校行事の在り方を見直したりするようになった。こうした取組により、小学校の体力の平均値が全国平均値を上回るまで向上するなどの成果をもたらしている。

今後は、中学校や高等学校段階においても、学校や生徒の現状を踏まえた実効性のある対策を講じていくことが課題である。

#### ○ 新たな顕彰制度の実施

平成22年度から、子供の体力向上に向けて優れ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」として顕彰してきた。平成26年度までに、小学校342校、中学校111校、小・中一貫教育校1校、高等学校40校、高等学校及び附属中学校1校、特別支援学校4校、合計499校を表彰している。

学校の優れた取組を顕彰することは、学校の実践を価値付けるとともに、教職員や児童・

生徒の体力に対する関心を高め、実践意欲の向上につながっている。

引き続き、こうした顕彰制度を継続し、体力に対する興味・関心や実践意欲の更なる向上を図る必要がある。

#### <表彰学校数>

	H22	H23	H24	H25	H26	合計
小学校	68校	70校	65校	69校	69校	341校
中学校	16校	28校	21校	24校	22校	111校
小・中一貫教育校	1校					1校
都立中学校、中等教育学校		1校	1校	3校		5校
高等学校		10校	9校	8校	9校	36校
高等学校及び付属中学校				1校		1校
特別支援学校		1校	1校	1校	1校	4校
合計	85校	110校	97校	106校	101校	499校

### (4) 調査・研究の継続的实施

#### ○ 東京都独自の大規模実態調査の実施

昭和41年以来、約6万人の児童・生徒を抽出した「東京都児童・生徒の体力テスト調査」を実施してきたが、平成23年度からは区市町村教育委員会の協力・連携により、都内公立学校の全児童・生徒約94万人を対象として「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）」を実施し、児童・生徒一人一人、及び保護者に対して個人票を還元し、体力に対する意識の向上を図ることとした。

こうした<sup>しっかい</sup>悉皆調査は、児童・生徒はもとより、学校や教育委員会にとっても、体力の実態を分析したり、体力向上に向けた取組を企画したりする上での重要な基礎資料である。

引き続き、児童・生徒の体力・運動能力や生活・運動習慣等の変化を集積・分析・評価していくために、経年的に実施する必要がある。

### (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

#### ○ 子供の成育環境の改善

子供たちが安心して遊ぶことのできる場をいかに確保するかという視点から、地域の公園をはじめ、生活道路や民間企業の運動場の開放、河川や雑木林の安全対策などを行政機関はもとより関係機関を含め社会全体で創出していくことの重要性を提言した。

一部の自治体では公園の利用方法の見直しが行われるようになっているものの、全体としては子供の遊び場を確保し、成育環境を整備していくという動きには至っていない。

今後も引き続き、行政機関はもとより関係機関を含め社会全体で子供の成育環境の改善に向け取り組んでいく必要がある。

## 2 第2次推進計画（平成25～27年度）の取組と評価

### <総合的な対策の方向性>

- 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

### 【具体的取組の提案】

- ① コーディネーショントレーニング実践研究校の指定、体力気力鍛錬道場の開設等による教育実践の質の向上
- ② PDCAマネジメントサイクルの活用による学校の取組の成果や目標の達成度等の評価・検証
- ③ 総合運動部活動の小学校導入による運動時間の確保等に関する実践研究
- ④ 校庭芝生化を通じた子供たちが群れて遊んだり、友人と元気に運動したりできる空間の創出

### (1) 質の高い教育実践

#### ○ 脳と体を調整するコーディネーショントレーニングの実施

脳科学や運動生理学の知見から、個々の能力を自由に組み合わせることによって高度な状況判断と創造的な行動を発揮する能力（コーディネーション能力）を発達させるためのコーディネーショントレーニングに着目し、平成25年度にコーディネーショントレーニング実験校として10校（幼：1、小：5、中：1、高：1、特：2）を指定し、コーディネーショントレーニングの実践を始めた。

翌26年度には、その指定を30校（幼：3、小：14、中：7、高：4、特：2）へ、27年度には50校（幼：4、小：23、中：13、高：6、特：4）へと拡大してきた。

実践研究校においては、意欲の向上、怪我の減少、正しい姿勢の定着とともに、体力合計点が向上するなどの成果が見られている。

しかし、理論や実践の理解が容易ではないことから、実践校の拡大が難しく、全校実施に向けて普及啓発のための工夫が必要である。教員の理解と指導力、検証方法の確立、長期的な効果検証等について、更なる研究と検討が必要である。

<江戸川区立第五葛西小学校 体育授業>



<足立新田高等学校 部活動>



## ○ 達成感や成就感をもたらす学校行事の工夫

多くの学校が、体力テストの結果やそれぞれの児童・生徒の実態を踏まえ、体育授業はもとより放課後の課外活動や運動会等の学校行事等の在り方を見直すなどしている。

そうした各学校の取組は、特に、小学校段階において体力テストの結果に顕著な成果をもたらしている。中学校や高等学校においても、体育授業での3分走の実施、地域の駅伝大会等のスポーツイベントへの参加、長距離を歩く「健脚大会」の実施等、特色ある取組を行っている学校がある。

今後、小学校では、引き続き取組を推進するとともに、中学校や高等学校では、特色ある優れた取組を参考にし、学校独自の取組を推進し、体力向上に向けた機運を一層高めていくことが重要である。

## ○ 小学校体育専科教員導入の検討

平成21年度から体育の非常勤講師を導入してきた。平成25年度は、スポーツ教育推進校300校のうち小学校15校に、平成26年度は、300校のうち小学校39校、中学校15校に拡大した。そして、平成27年度には、小学校106校、中学校53校に導入してきた。

非常勤講師を導入した学校では、活動の場の工夫、個に応じた決め細やかな指導、安全の確保等を行ったり、児童・生徒の運動に対する意欲の向上や体力・運動能力の向上につながったりするなどの成果がもたらされた。

今後も、小学校への体育専科教員の導入については、小学校期における専門的指導の在り方や講師の資質・能力の維持向上、人材確保のための方策、更には、人事に係る諸制度との整合性や費用対効果等を含め、様々な観点から継続して検討していく必要がある。

## ○ 部活動推進指定校「体力気力鍛錬道場」の指定

平成26年度から部活動加入率の向上のための工夫、体育授業の指導内容・方法の見直しや工夫改善等を行うことにより、学校全体として体力や気力を向上させ、活気ある学校生活を実現していくことを目的とし、部活動推進指定校を「体力気力鍛錬道場」として指定し、取組を強化した。

指定した高校30校のそれぞれが、学校や地域の実態を踏まえ、外部指導員の導入や用具・器具の充実等を図るなど、部活動推進に向け環境を整備するとともに部活動への加入

を積極的に働きかけることにより、部活動加入率の向上のほか、基本的な生活習慣の定着、協調性や積極性の伸長等の成果が見られるようになった。また、体育授業においても統一体力テストの結果を踏まえ、補助運動の工夫改善を図るなどの実践を進めるようになった。

平成 27 年度は、指定校 30 校中 18 校において、体力テストの体力合計点が前年度より向上するなどの成果が見られた。今後は、推進校での実践の成果を当該校にとどめることなく多くの学校において、体力と気力を高める取組を進めていくことが重要である。

<大山高等学校 トレーニングルーム>



<荒川工業高等学校 バスケットボール部>



## ○ 運動部活動強化拠点の育成・強化

平成 23 年度から、全国大会への出場を具体的目標とし実績を上げている運動部活動を、スポーツの隆盛や競技力向上の強化拠点とする「スポーツ名門校」事業を開始した。指定部活動では、全国大会で上位に進出したり、複数年連続して全国大会に出場したりするなどの成果をもたらした。

平成 27 年度には、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に向け、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取り組む中で、競技力向上を一層推進し、伝統ある部活動を築き上げることを目的として、「スポーツ特別強化校」と名称を改め、50 部を指定した。

今後は、「スポーツ特別強化校」における取組を充実させ、全国大会や関東大会への出場を果たす部を確実に増やし、実績と伝統を築き上げていくことが大切である。

## (2) マネジメントサイクルの活用

### ○ 体力向上を教育委員会の方針に位置付け、体力向上の目標や取組等を学校経営計画に明確化

都教育委員会は、平成 26 年度、都立学校に対して、「平成 27 年度学校経営計画」の中に、体力向上の目標や取組等を明記するよう通知を発出した。

都立学校では、平成 27 年度の学校経営計画から、体力向上の目標や取組等が明記されるようになり、学校経営のマネジメントサイクルに基づき、体力向上に向けた取組の成果や目標の達成度等を評価・検証している。



今後は、都内の全公立学校が体力向上の具体的な取組を設定し、P D C A マネジメントサイクルを十分に機能させながら進めることができるよう、都教育委員会、区市町村教育委員会と学校が一体となって、体力向上に取り組む教育課程編成を展開していくことが重要である。

### (3) 幼児期からの運動実践と情報発信

#### ○ 小学校における、1日60分の遊び・運動時間の確保

平成22年度から、試行的に運動部活動を小学校に導入し、運動時間の確保や運動習慣の定着に関する実践モデル事業を実施した。平成22年度は3校、平成23年度は10校をモデル校に指定し、平成31年度末まで、基本的習慣の確立と日常生活における身体活動の増加に向け、実践を推進している。

これまでの実践の結果、全モデル校が、児童の運動機会の拡充、運動の日常化・習慣化、児童の人間関係の広がり等につながり、体力合計点平均値も向上傾向にあるなど成果が表れている。

一方、モデル校の中で、回数、内容等に差が生じたり、指導者の継続的な確保が難しくなったりするという課題も生じており、長期的に、指導者の確保や用具の準備等、人的・物的環境を整え、安定した部活動運営ができるようにすることが課題である。

港区立青山小学校  
1日60分運動「課外スポーツクラブ活動」



陸上競技・サッカー・タグラグビー  
ダンス・バスケットボール・バドミントン

### (4) 運動できる成育環境の整備

#### ○ 校庭芝生化の推進

校庭芝生化は、子供たちが芝生の上に集まって遊んだり、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子供の体力を向上させていくための方策の一つである。

平成26年度には、都内公立小・中学校の23%となる438校の校庭が芝生化された。小学校では、児童が休み時間に素足で遊んだり、土の校庭ではできなかった様々な遊びや運動ができるようになったりしている。

これらの成果を踏まえ、今後も引き続き芝生化された校庭を積極的に活用し、様々な遊びや運動に親しむ機会や場を設定していくことが重要である。



