11月の第1土曜日は「東京都教育の日」です

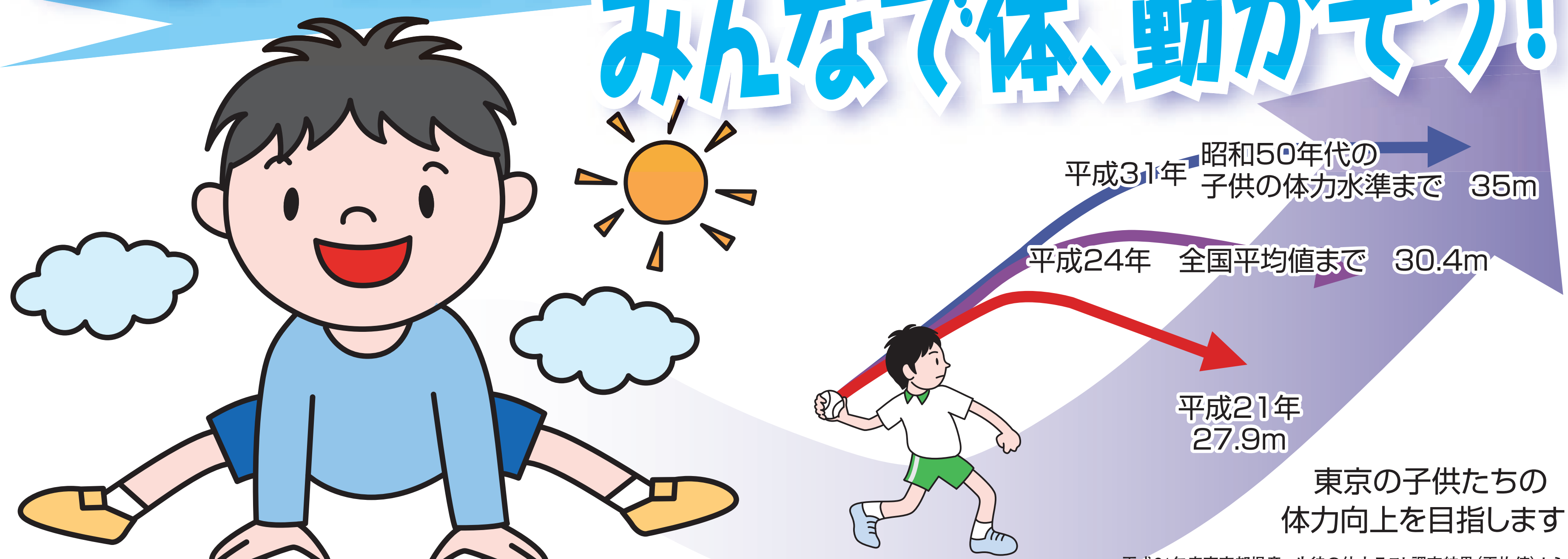
とうきょうの 教育

第92号
小学校版
平成22年9月

東京都教育委員会　ホームページ　http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/
東京都教育委員会(教育庁)では、都民のみなさまからの提言やご意見・ご要望をメールで受け付けておりますので、お寄せください。

子供の体力向上東京大作戦

みんなで体、動かそう!



東京の子供たちの
体力向上を目指します。

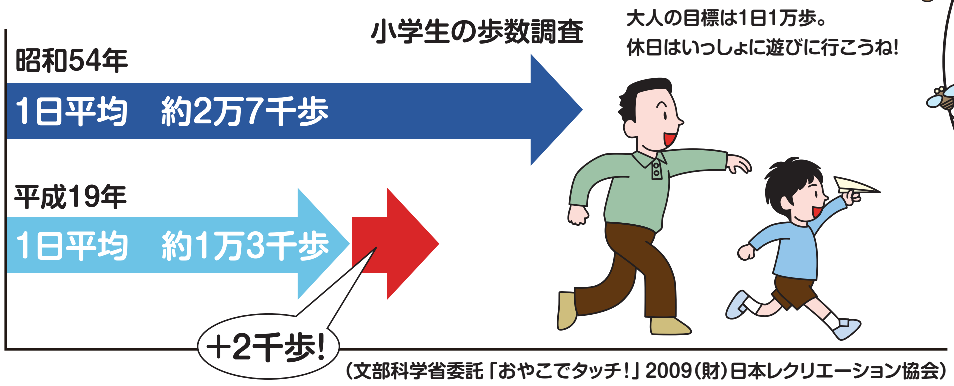
平成21年度東京都児童・生徒の体力テスト調査結果（平均値）から
11歳男子・ソフトボール投げ

体力向上のキーワードは、1日あたり 1万5千歩&運動・スポーツ60分!

（日常の生活活動のガイドライン）　（運動習慣のガイドライン）

今から30年前の小学生は、1日の歩数が平均2万7千歩になるほど活動していましたが、現在ではほぼ半減し、約1万3千歩程度と言われています。

日々の生活の中で家族みんなで意識して体を動かし、「1日1万5千歩・1週間で10万歩」以上を目指しましょう。



（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）

毎日の登下校、学校での遊び・体育の時間、クラブ活動、地域のスポーツ活動等の時間を合算して、1日60分・1週間で420分の運動・スポーツをすることを目指しましょう。

明日の東京の担い手である子供たちのために…
東京都教育委員会では様々な取組を展開します

- ►► 子供の体力向上推進本部を設置します
- ►► 今年度も開催!中学生「東京駅伝」大会
- ►► 「一校一取組」「一学級一実践」運動を行います
- ►► 東京都独自の実態調査を実施します
- ►► 校庭芝生化を促進します
- ►► 小学校総合運動部活動モデル校を指定します

（►► 詳細を次ページで紹介しています）

この印刷物には、視覚に障害のある方への情報提供の手段として、音声コードを添付しています。音声コードは、活字文書読上げ装置で読上げることができます。

このパンフレットの内容を音声で聞くことができます。

一部イラスト　わたなべ　ふみ

さあ、みんなで体力づくり。今日からさっそく始めましょう!

でも「体力づくり」って難しそう。毎日運動しないといけないの?

難しいことではありません!私たちの日常生活の中には、運動以外にも、体を動かすチャンスがたくさんあります。また、毎日必ず同じだけ運動しようとせず、1週間程度を目安に必要な活動量(1週間で10万歩・420分)が確保できるように、週末・休日を活用して皆さんで体を動かしましょう。どんなことができるのか、ご紹介します。

普段の生活だって立派なトレーニング!　Let's try!

ご家族皆さんで体を動かしましょう!大人の目安は週23エクササイズです。

「エクササイズ」とは?
身体活動の「量」を表す単位で、身体活動の強さに実施時間をかけたもので表します。
より強い身体活動ほど、短時間で1エクササイズになります。
なお、以下の活動量は、大人の目安になります。

■エレベーターではなく階段を使おう!

階段のぼりは学校・自宅・通勤途中、いつでも誰でも簡単にできる活動です。
元気にきびきび登りましょう。
階段のぼり:1エクササイズ=8分

■外出は自家用車ではなく、自転車か徒歩にしよう!

自転車・徒歩での外出は、体を動かすだけではなく、CO_2 の削減にも効果的です。
休日は皆さんで外に出てみませんか。
自転車:1エクササイズ=15分
徒歩(早足):1エクササイズ=18分

■買い物の荷物を持とう!

買い物の重たい荷物を運ぶのも、立派なトレーニングです。
親子のコミュニケーションにも役立てましょう。
重い荷物を運ぶ:1エクササイズ=8分
徒歩(早足):1エクササイズ=18分

保護者のみなさまへ

◆ 休日の過ごし方を見直しましょう ◆

子供たちの体力づくりには、時間・空間・仲間が必要です。

いちばん身近な仲間は家族です。大人の運動不足の解消と子供たちの体力づくりのために、子供たちだけではなく皆さんで体を動かす休日はいかがですか?

◆ 子供たちの基本的生活習慣を確立しましょう ◆

東京都教育委員会では、文部科学省が平成20・21年度に実施している「全国体力、運動能力、運動習慣等調査」及び平成19年度から実施している「全国学力・学習状況調査」で体力・学力ともに高い水準にある県について、学校の視察等の調査を行いました。

その結果、これらの県の子供たちは、早寝・早起きをする・朝ごはんを毎日食べる、学校生活での清掃活動や集団行動の規律を守るなどの日常生活の基本づくりがきちんと行われているということがわかりました。

子供たちの体力づくりは、単に子供たちが運動・スポーツを行えばできるものではなく、家庭・学校・地域で基本的な生活習慣や日常的に体を動かす環境づくりをしていくことが大切です。

子供の体力向上東京大作戦

東京都教育委員会の取組をご紹介します

子供の体力向上推進本部を設置します

平成21年度から、子供たちの体力向上に向けた施策を検討・推進する「子供の体力向上推進本部」を設置しています。

平成22年7月には「総合的な子供の基礎体力向上方策(第1次推進計画)」を策定・発表しました。　▶東京都教育委員会ホームページに掲載しています。

今年度も開催!中学生「東京駅伝」大会

都内中学生の健康増進や体力向上、競技力の向上を目的として、平成22年3月21日に第1回中学生「東京駅伝」大会を開催しました。東京都の子供たちの体力向上につなげていくため、今年度も開催します。

「一校一取組」「一学級一実践」運動を行います

スポーツ教育推進校で実践してきた、子供たちの体力向上に向けた特色ある取組「一校一取組」運動をすべての公立小・中学校で、各担任が工夫を凝らした「一学級一実践」運動をすべての小学校で実施していきます。

東京都独自の調査を実施します

11月に、東京都独自の「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」を実施します。また、参加した児童・生徒には「体力テスト総合評価」の認証書を発行して、子供たちの体力・運動能力向上のきっかけづくりを行います。

校庭芝生化を促進します

校庭の芝生化を行った小学校からは、子供たちが休み時間に外で遊ぶ・汚れを気にしない活動が見られるといった報告が届きました。今年度は、校庭芝生化が子供たちの体力向上にもたらす効果を研究していきます。

小学校総合運動部活動モデル校を指定します

小学校の時期には、様々な活動や運動を経験して体を発達させることが重要です。体育の授業に加えて、様々な運動やスポーツを経験し、体を動かす楽しさを味わう総合運動部活動のモデル校を指定します。

Information

東京都教育の日

平成22年度の「東京都教育の日」は、「運動習慣の確立」をテーマに、事業を展開します。
10月及び11月に、さまざまな催しを行います。詳細は東京都教育委員会ホームページをご覧ください。

東京都教育実践発表会　10月1日開催!

東京都教職員研修センターでは、「東京都教育の日」の関連事業として、**「東京都教育実践発表会」**を開催します。みなさまのお越しをお待ちしています。

特色ある教育活動　―子供の運動習慣確立のために―

○小学校の先生との体操体験
　「歌って、動いて、楽しんで」
　対象:保育園・幼稚園・小学校低学年の子供

○都内公立学校の実践報告・シンポジウム
　スポーツ教育推進校等の取組事例
　子供の体力向上に関するシンポジウム

特別講演「あくなき挑戦」
講師　森末慎二氏
ロサンゼルスオリンピック体操競技金メダリスト
子供の体力向上推進本部委員

優れた教育実践

◇電子情報ボードなど、ICTを活用した都民向け教養講座
◇ICTを活用した授業実践報告
◇その他、主な教育実践発表
・小学校理科:ドキドキ　わくわく　科学実験教室
・中学校家庭:中学生が考えた彩り豊かなお弁当の販売
・特別支援教育:特別支援学校の生徒による喫茶接客サービスと手作り惣菜パンの販売
・各校種各教科:確かな学力向上実践教育推進校の取組の報告等の教育実践発表

東京都教職員研修センター
交通案内:
JR総武線・都営三田線「水道橋」徒歩2分　東京メトロ丸の内線・南北線「後楽園」徒歩8分

開催時間等の詳細は、東京都教職員研修センターホームページに掲載しています。
http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/

一部イラスト　わたなべ　ふみ

都立中高一貫教育校の授業はどんなもの？　～～新たな中学校の授業をご紹介します～～

電子黒板等を使った授業も行われています！

現在、都立中高一貫教育校では、各普通教室でいつでもパソコンや電子黒板を使った授業を行うことが可能です。従来どおりのチョークを使った板書の授業ももちろん行われていますが、このような情報機器の特性を駆使した授業を行う教員も徐々に増えてきています。電子黒板等を使った授業の展開により今後、例えば、

- 写真や図表を大きく見ることができる。
- インターネットを使った興味深い授業を受けられる。
- 実験方法等を動画で見て理解を深めることができる。
- 自分の作った作品や課題を分かりやすく紹介できる。

などの効果もあり、より魅力的な授業を受けることができます。

板書との併用で、より効果が上がります。

電子黒板の使用により、数式や英文等がより鮮やかに表示できます。

南多摩中等教育学校の活用例

⇒このような授業が多くなることにより、

▶▶授業の分かりやすさ、記憶の定着、楽しさ、テンポの良さ、効率が格段に向上します。

▶▶効率的な板書や繰り返し提示することにより、今までよりも、「速く」、「濃縮した」授業を受けられます。

＊このような新たな授業方法を含め、都立中高一貫教育校では、今後、分かる授業の実現に向け更なる取組を重ねていきます。

都立中高一貫教育校について知りたい！中高一貫教育校Q＆A

Q：都立中高一貫教育校とはどういうものですか？

A：東京都教育委員会が、都立高校改革推進計画に基づき設置した学校です。教養教育を重視し、将来の日本のリーダーとなり得る人材を育成しながら、総合的な学力を培うとともに、個の確立を図り、生徒の個性や創造性を伸ばす教育を行っています。

Q：どんな学校がありますか。また、どのくらいの数がありますか。

A：東京都教育委員会では、「中等教育学校」５校と「併設型」５校の計10校の都立中高一貫教育校を設置しています。

「中等教育学校」は、一つの学校として６年間を通じた一貫教育を行う学校で、最初の３年間を前期課程、後の３年間を後期課程といい、後期課程からの入学者の募集は行いません。

「併設型」は、都立高等学校と都立高等学校附属中学校を接続し、６年間を通じた一貫教育を行う学校で、附属中学校から接続している高等学校に進学する場合は、高校入試がありません。接続している高等学校は、他の中学校からの入学希望者を受け入れるため、高校入試を行います。

都立中高一貫教育校

中等教育学校	併　設　型
小石川中等教育学校	白鷗高等学校・附属中学校
桜修館中等教育学校	両国高等学校・附属中学校
南多摩中等教育学校	富士高等学校・附属中学校
立川国際中等教育学校	大泉高等学校・附属中学校
三鷹中等教育学校	武蔵高等学校・附属中学校

Q：学校ではどんな費用が必要ですか。

A：入学考査料は 2,200円です。義務教育のため授業料は必要ありませんが、制服代や移動教室等に係る費用は必要です。詳細は、各学校にお問い合わせください。

Q：入試の日程を教えてください。

A：日程は以下のとおりです。各校の入学者決定についての詳細は、各校のホームページに掲載される募集要項をご覧ください。

平成23年度　都立中高一貫教育校の入学者決定日程

区　分	特別枠募集（実施する都立中学校等のみ）	一般枠募集	海外帰国・在京外国人生徒枠募集（立川国際中等教育学校のみ）
出　願	１月20日（木）・21日（金）※郵送（配達日指定郵便）により受付（出願受付日に必着）		１月16日（日）・17日（月）※学校に直接持参
検　査	２月１日（火）	２月３日（木）	１月26日（水）
合格発表	２月２日（水）	２月９日（水）	２月１日（火）

Q：学校の併願はできますか。

A：都内全域から、１校に限り出願できます。併願はできません。
なお、特別枠募集及び一般枠募集を行う学校では、同一校に限り特別枠募集及び一般枠募集の両方に出願できますが、特別枠募集で合格した人は、一般枠募集を受検することはできません。
また、千代田区立九段中等教育学校へ出願した人は、都立中等教育学校及び都立中学校へは出願できません。

東京都立特別支援学校への就学・入学相談等について

「東京都特別支援教育推進室」は、東京都の特別支援教育を推進するセンターとして平成20年４月に設置されました。「東京都特別支援教育推進室」では、主に、障害のある幼児・児童・生徒の「就学や入学、転学や編入学」の相談を行っています。

就学予定のお子様で、居住する地域の区市町村教育委員会における就学相談を受けた結果、「都立特別支援学校での就学が適当」と判断されたお子様及び保護者に対して、都立特別支援学校と連携して、改めて就学相談を行い、就学先を決定します。

また、東京都では、病気で長期入院の必要な児童・生徒に対して、病院内教育を行っています。関係する肢体不自由特別支援学校と連携して、転学相談を行い、病院内でのお子様の教育を保証しています。

さらに、都立特別支援学校幼稚部及び高等部の入学相談についての情報提供も行っています。

なお、都立特別支援学校の就学相談・入学相談については、以下の連絡先にお問い合わせください。

東京都特別支援教育推進室
所在地：〒162-0817　東京都新宿区赤城元町１番３号
電　話：０３（５２２８）３４３３
Ｅメール：soudan@shugaku.metro.tokyo.jp
ＨＰ：http://www.shugaku.metro.tokyo.jp

都立高等学校等合同説明会を開催します

中高一貫教育校を含む都立高校等が一堂に会する都立学校等合同説明会を開催します。説明会では、学校ごとの個別の相談コーナーで、希望する学校の教職員に直接質問や相談ができます。志望校への理解を深める良い機会ですので、ぜひお越しください。

なお、会場ごとの参加校については９月末に学校あてにリーフレットをお配りするほか、東京都教育委員会のホームページ上でも公開する予定です。

◆　合同説明会スケジュール　◆

第１回　10月24日（日）　開催場所：都立墨田川高校
第２回　10月31日（日）　開催場所：都立立川高校
第３回　11月７日（日）　開催場所：都立新宿高校

※　各回とも午前10時から午後４時まで（最終入場時間午後３時40分）
※　墨田川高校・新宿高校は上履きをご持参ください。

お問い合わせ　都立学校教育部高等学校教育課　03-5320-6742

都立学校への入学に関するお問い合わせは・・・
■都立高校入試相談コーナー　03-5320-6755
（中高一貫教育校への入学に関するお問い合わせも受け付けています。）
■東京都教育相談センター　03-5800-4175

教育委員会の動き　～平成22年２月から６月までの活動について～

1　教育委員会の開催状況

平成22年２月から６月までに、８回の定例会を開催し、41件の議案と22件の報告について、審議等を行いました。その中から主なものをご紹介します。

〈議案〉
- 東京都公立小学校、中学校及び中等教育学校前期課程の学級編制基準の告示について
- 東京都立学校の授業料等徴収条例の一部を改正する条例の立案依頼外１件について
- 進学指導推進校の指定について

〈報告〉
- 平成22年度教育庁主要施策について
- 都立高等学校における日本史必修化の進め方について
- 平成21年度第１回中学生「東京駅伝」大会競技結果について
- 土曜日における授業の実施について
- 「校庭芝生に関する諸効果研究」事業結果について
- 教育庁人材バンクモデル事業の実施について
- 都立高等学校学力向上開拓推進事業について
- 平成21年度「児童・生徒の学力向上を図るための調査」の結果について

2　その他の活動

- ４月８日、13日に、区市町村教育委員会委員や公立学校長を対象に、教育施策連絡会を開催しました。東京都教育委員会の各委員のほか、13日には石原都知事も出席されました。
- 都立学校の平成21年度卒業式・閉校式・閉課程式、平成22年度入学式に参加しました。

〈卒業式・閉校式・閉課程式〉
四谷商業高校（木村委員長）・第四商業高校（内館委員）
向島工業高校（髙坂委員）
〈入学式〉
久我山青光学園（内館委員）・南多摩高校・南多摩中等教育学校（髙坂委員）
三田高校・立川国際中等教育学校（竹花委員）・新宿高校（瀬古委員）

原則として毎月第２・第４木曜日に教育委員会を開催しています。
東京都教育委員会ホームページに開催状況・会議録を掲載しています。

2010 国民読書年

2010年は国民読書年です　～読書生活はじめませんか？～

平成20年６月「国民読書年に関する決議」において2010年を「国民読書年」とすることが国会で決議されました。

東京都立多摩図書館では、小学生におすすめの楽しい本をたくさん紹介しています。ホームページで見ることができます。

＜都立多摩図書館のこどもページ＞

読書に関するＱ＆Ａ

Ｑ 本を読む習慣ができていません。今からでも大丈夫ですか？

本を読もうと思っても、１人ではなかなか取り組めません。家族でいっせいに読書する時間を設けてはいかがでしょう。休日の夜など、テレビを消して、めいめい好きな本を広げるのも楽しいものです。

Ｑ 高学年ですが、まだ読み聞かせをしているのですが。

すばらしいことです。自分では読み通せないような長編などを大人に読んでもらうと、読書の醍醐味をさらに味わうことができます。読み聞かせは読書の第一歩です。

Ｑ 子供が物語の本にしか興味を持ちません。

物語だけでなく、科学やノンフィクションなどの読み物もおすすめです。子供の興味や世界を広げてくれます。

都立多摩図書館利用案内

■開館時間　月～金　午前９時30分～午後７時
　　　　　　土日祝　午前９時30分～午後５時
■休館日　　第１木曜日
　　　　　　（祝休日又は他の休館日にあたるときは第２木曜日）
　　　　　　ほか保守点検等のため不定期
＊貸出しはしていません。

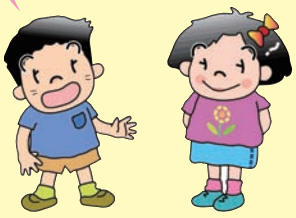
都立図書館　検索

話してみよう　あなたの心配
～東京都教育相談センターのご案内～

子育ての悩みや不安、いじめ、不登校など
電　話　03（5800）8008
メール　http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp
＊ホームページからご利用ください。
平日：午前９時から午後９時まで　土日祝日：午前９時から午後５時まで
その他の時間は、留守番電話で対応します。

いじめ相談ホットライン
電話 03（5800）8288
〈24時間受付〉

高校進級・進路・入学相談
電話（専用ダイヤル）
03（5800）4175
平日：午前９時から午後９時まで
土日祝日：午前９時から午後５時まで
その他の時間は、留守番電話で対応します。



東京都教育相談センター
〒113-0033 東京都文京区本郷1-3-3　東京都教職員研修センター内

親子で話し合おう！
ファミリeルール

あなたの家庭にルールはありますか？

インターネットや携帯電話、ゲームのトラブルから子供を守るためには、保護者が関心を持ち、積極的にかかわっていくことが大切です。親子で話し合って、家庭のルールを作りましょう！

そのルール、守られていますか？

家庭のルールを作っても、放っておくと、おろそかになったり、実情に合わなくなってしまうものです。ルールは、作ったままにせず、保護者が見守って子供にきちんと守らせること、そして子供の成長に応じて段階的に見直すことが大切です。「ファミリeルール講座」では、効果的な家庭のルールの作り方、ルールの守らせ方を学ぶことができます。

ファミリｅルール講座とは？

まず、ポイント講義で、インターネット・携帯電話に関わる最新事例・トラブルや具体的な対応方法等についての基礎を学びます。そして、実際のルールづくりでは、ファシリテーター（グループワークの進行役）のもと、グループワークを実施しながら、参加者同士が意見交換し、多くの「気づき」を得られます。

対象者	小、中学校の保護者
経　費	無料
場　所	学校の会議室等
講座時間	１～２時間程度（調整可）

お気軽にお問い合わせください！　ファミリｅルール　検索

ファミリeルール事務局　〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目８番１号　東京都青少年・治安対策本部内
通話料無料 0120-910-870(TEL)　通信料無料 0120-910-480(FAX)　MAIL info@e-rule.jp

---

平成22年10月１日　国勢調査を実施します。
東京都にお住まいの方は、インターネットでの回答ができます。

2010 国勢調査

とうきょうの教育　第92号　平成22年９月15日発行
○編集・発行　東京都教育庁総務部教育情報課
　東京都新宿区西新宿二丁目８番１号
　電　話　03(5320)6733
　ファクシミリ　03(5388)1726
○デザイン・印刷　（有）コンテック

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています