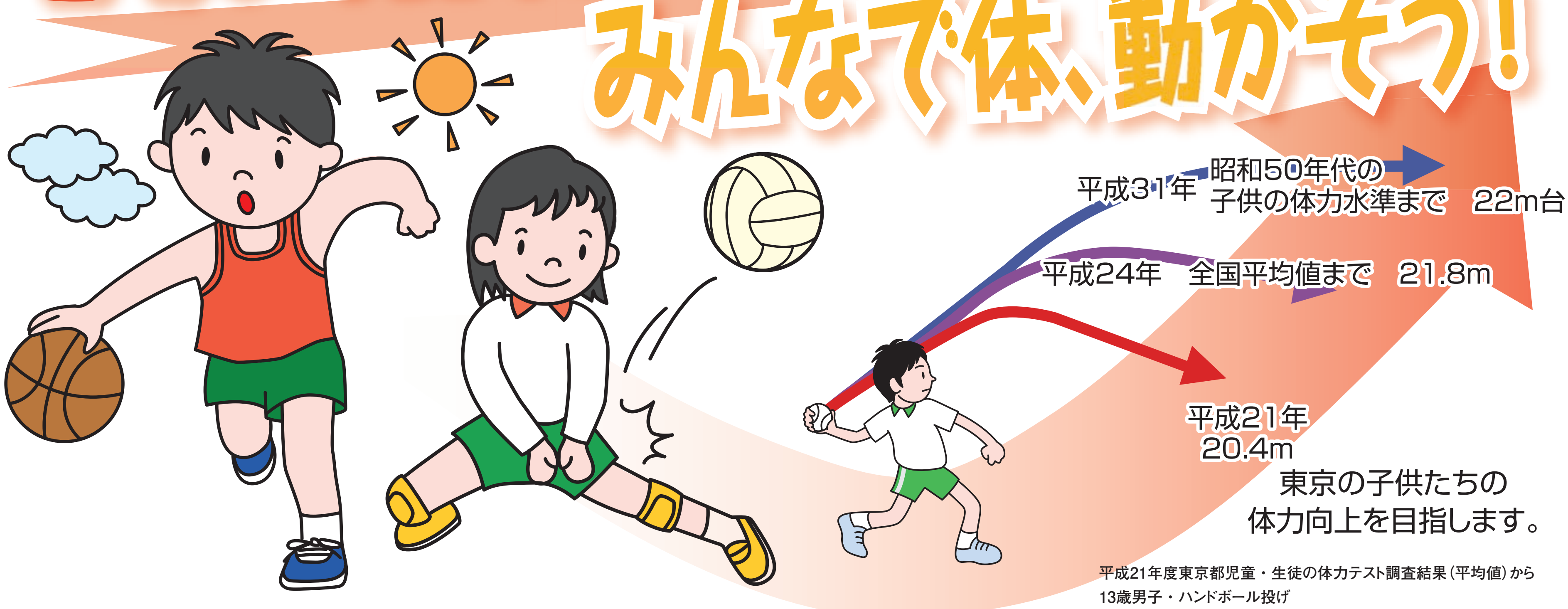
とうきょうの 教育

第92号
中学校版
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!



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
13歳男子・ハンドボール投げ

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。

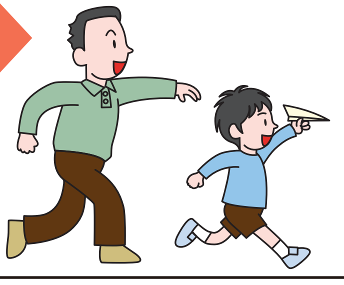
日々の生活の中で家族みんなで意識して体を動かし、「1日1万5千歩・1週間で10万歩」以上を目指しましょう。

小学生の歩数調査

昭和54年
1日平均　約2万7千歩

平成19年
1日平均　約1万3千歩

+2千歩!



(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、部活動、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
- ►► 部活動振興のための事業を実施します

(►► 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

■家の掃除もトレーニング！

掃除機をかけたり、風呂掃除をするのも、毎日のトレーニングになります。積極的に家のお手伝いをしましょう。
掃除機をかける：１エクササイズ＝17分
風呂掃除をする：１エクササイズ＝16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。

部活動振興のための事業を実施します

都内中学校の部活動を振興するため、運動部活動の指導者講習会や強化練習会を実施します。また、顧問の異動による部活動の休廃部問題の発生を防ぐため、外部指導員の導入に対する補助事業を行います。

Information

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 教育の日

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

～都立学校に入学を希望される皆さんへ～

王子総合高等学校（仮称）　全日制課程

Design Your Dream

『自己の生き方を真剣に考え将来を切り拓く力を付ける学校』

◆学校の特色◆

①自ら夢を描き、その実現に向かって意欲的に計画し実行する行動力と態度を育てる学校です。

②キャリア教育を充実させ、科目選択への助言や進路指導など、皆さんの将来の夢の実現を応援します。

③100を超える多様な選択科目を設定し、希望する進路に応じて自分だけの時間割で学ぶことができます。

開設する学校名につきましては、東京都立学校設置条例の一部を改正する条例が公布されるまでは、仮称の扱いになります。
条例改正以降に、ホームページアドレス等が変更される可能性があります。最新情報は、東京都教育委員会ホームページにて確認してください。

◇新しい都立学校が誕生します◇

◆設置する系列◆

メディア・ネットワーク系列	情報技術等に関する基礎的・基本的な知識と技術を習得するとともに、高度情報通信社会の進展に対応する能力と態度などを身に付けます。
ビジネス・コミュニケーション系列	流通・経済・会計に関する基礎的・基本的な知識と技術や、社会の変化に柔軟かつ主体的に対応していく能力と態度などを身に付けます。
工業・デザイン系列	工業製品の加工技術やデザインに関する基礎的・基本的な知識と技術を習得するとともに、社会の発展に寄与する創造的・実践的能力などを身に付けます。
伝統文化・工芸系列	日本の文化や伝統を主体的に継承し、創造していく能力と態度を育てるとともに、日本文化の良さを広く伝えるための表現力などを身に付けます。
スポーツ・健康系列	健康・安全、スポーツに関する技術・科学についての基礎的・基本的な知識と技能を習得し、スポーツの振興発展に寄与する資質や能力などを身に付けます。

開校予定地　〒114-0023　北区滝野川三丁目54番7号
・都営三田線西巣鴨駅徒歩6分・JR線板橋駅徒歩14分・JR線王子駅徒歩13分
・JR線・私鉄各線池袋駅バス16分・都電荒川線西ヶ原四丁目駅徒歩4分

問い合わせ先　北地区総合学科高校開設準備室　電話 03-3914-8965
Eメール：S1000310@section.metro.tokyo.jp
HP：http://www.kita-sogo-j.metro.tokyo.jp/

都立高校Q＆A

Q：都立高校の入試情報をまとめて見られるところはありますか。

A：東京都教育委員会のホームページで、都立学校に入学を希望される方向けのページをご用意しています。また、都立学校ホームページのリンク集もありますので、ご活用ください。

Q：学校の見学をすることはできますか。

A：都立高校では、土曜日などに授業公開や学校説明会を行っています。文化祭や体育祭などの学校行事を公開している学校もあります。
各学校が予定している授業公開や学校説明会の日程は、東京都教育委員会のホームページに一覧を掲載しているほか、各学校のホームページでも掲載しています。見学の申込みなど、詳しくは各学校に直接お問い合わせください。

Q：都立高校生が対象の奨学金制度はありますか。

A：(財)東京都私学財団(03-5206-7929)が貸付けを行っている東京都育英資金があります。これは、経済的理由により就学が困難な生徒のための奨学金であり、高校在学中に申請する一般募集と中学3年生のときに申請する予約募集があります。詳細については、在学中の中学校の先生又は東京都私学財団までお問い合わせください。

Q：学年制と単位制の違いは何ですか。

A：学年制は、学習する教科・科目が学年ごとに定められており、3年間(又は4年間)を修了することで卒業が認められます。単位制では学年の区別がなく、3年間(又は4年間)の中で決められた単位数を取得することで卒業ができます。

Q：定時制高校でも3年間で卒業できる学校があると聞きました。詳しく教えてください。

A：定時制高校の修業年数は通常4年間ですが、ライフスタイルや学習ペースに合わせて午前・午後・夜間の各時間帯(部)を選んで入学する昼夜間定時制高校では、他部履修や学校外での学習活動により、3年間で卒業することも可能となっています。

東京都教育委員会　都立高校検索サイト
http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/school/index.html
地図や学科、学校名から都立高校を検索できます。

都立高等学校等合同説明会を開催します

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

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

都立高校の授業料不徴収について

「公立高等学校に係る授業料の不徴収及び高等学校等就学支援金の支給に関する法律」の施行により、都立高校の授業料を原則として不徴収としております。ただし、生徒間の負担公平の観点から、以下に該当する方は授業料徴収の対象となります。

・既に高等学校を卒業したことがある方
・在学期間が全日制課程で36か月、定時制・通信制課程で48か月を超える方(休学、留学、傷病の療養による場合を除く。)

※ 授業料徴収の対象の方で納付が困難な場合には、分割して納入することや世帯の経済状況により減免を受けることが可能です。

授業料不徴収の対象とならない経費について

▶▶入学料

各都立高校では入学料の納付が必要となります。ただし、入学料の納入が困難な場合についても世帯の経済状況により減免を受けることが可能です。

▶▶修学旅行費、教材の購入費等

各都立高校では修学旅行費や教材の購入費が別途必要となる場合があります。金額等は学校により異なりますので、各都立高校に直接お問い合わせください。

平成23年度都立高等学校入試日程

区分	推薦に基づく入試	学力検査に基づく入試	
		第一次募集・分割前期募集	分割後期募集・全日制第二次募集
種別	高等学校	高等学校(全日制及び定時制)	高等学校(全日制及び一部の定時制)
出願	1月24日(月)	2月7日(月)・8日(火)	3月4日(金)
検査	1月27日(木)	2月23日(水)	3月9日(水)
合格発表	2月2日(水)	3月1日(火)	3月14日(月)

入試制度の詳細は東京都教育委員会のホームページ等でご確認ください。

平成23年度都立特別支援学校高等部職業学科等入学相談日程

	前期	後期
入学願書受付	11月2日(火)・4日(木)・5日(金)	12月6日(月)・7日(火)・8日(水)
入学相談	11月13日(土) 相談内容：作文、面接	12月18日(土) 相談内容：学力調査、作業能力調査、作文、面接
入学許可予定者発表	11月25日(木)	1月6日(木)

高等部普通科等の日程につきましては、東京都教育委員会のホームページ等でご確認いただくか、特別支援教育推進室(左側参照)にお問い合わせください。

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
■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、中学生におすすめの本をたくさん紹介しています。
大人が読んでも読みごたえのある本もあります。
家族で同じ本を読みあうのも読書のきっかけになります。

都立多摩図書館には
「中学生におすすめの文学150冊」のコーナーがあります。

クラバート　プロイスラー作　中村浩三訳　偕成社

クラバートは沼地の水車小屋で働く見習となった。11人の仲間と一緒に毎日働き、金曜日の夜はカラスに姿を変えられて、親方から魔法を習う。しかし水車小屋には恐ろしい秘密があった。一年の終わりごろ、親切な職人頭のトンダが死んだ。

一瞬の風になれ　佐藤多佳子著　講談社

兄は高校サッカー強豪チームのレギュラー。俺は兄の後を追いサッカーを続けた。でも俺には才能は無い。幼なじみの連（れん）は中学陸上期待の星だった。高校のスポーツテストで連と走った。ただ走るのが面白かった。もっと、走りたい。連と一緒に陸上部に入るぞ。

中学生と本の愉（たの）しさをわかちあう6つの方法

1. 大人が本に熱中する姿を見せよう
2. 図書館や書店に気軽に行って、いっしょに本を探そう
3. 絵本には中学生もおもしろがる世界がある
4. テレビや映画の原作を手渡そう
5. 長期休業中に、読みごたえのある本を読むように励まそう
6. 子供の興味にぴったりのノンフィクションを勧めよう

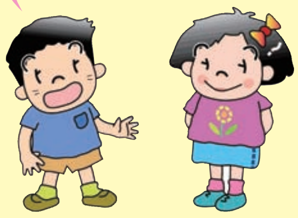
都立多摩図書館利用案内
■開館時間　月～金　午前9時30分～午後7時
　　　　　　土日祝　午前9時30分～午後5時
■休館日　　第1木曜日
　　　　　　（祝休日又は他の休館日にあたるときは第2木曜日）
　　　　　　ほか保守点検等のため不定期
＊貸出しはしていません。　都立図書館　検索

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