総合的な子供の基礎体力向上方策

（第２次推進計画）



平成 25 年２月

東京都教育委員会

子供の体力向上東京大作戦！

アクティブライフ

心と体を鍛えるアクティブライフ

子供たちが、人生を力強く生き抜いていく土台は体力にあります。健全な身体を育て、脳幹を鍛えていくことで、自らを律する強い心や、どのような事態にも対応できる柔軟でしたたかな精神力が培われていくものです。この子供の体力が長期的に低下傾向にあります。

我が国では、20 世紀に機械化・工業化が急速に進み、特に 1950 年代以後、便利さを求めて人々の生活様式だけでなく、意識までもが構造的に変化してきました。人として、自ら考え、判断し、行動すべき機能の多くを機械が行うという流れは、21 世紀、高度情報社会の進展に伴って加速することが予測されます。

子供の体力低下は、身体活動量が減少したことに直接的な原因があります。既に、WHO（世界保健機関）は、成人の「身体不活動（physical inactivity）」を全世界の死亡者数に対する 4 番目の危険因子として認識し、各国に国際勧告を発しています。我が国においては、平成 24 年 3 月に策定された「スポーツ基本計画」において、今後取り組むべき施策の筆頭に「幼児期からの子どもの体力向上方策の推進」を掲げています。

このように、体力低下問題は、我が国はもとより、世界各国共通の課題となっています。とりわけ、東京都の子供の体力は、保護者の世代より大きく低下しているとともに、平成 20 年度から始まった、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」により、全国的に見ても低い水準にあることが明らかとなっています。

しかし、子供を取り巻く環境が大きく変化してきた現在、体力向上は一朝一夕に解決できるほど簡単なものではありません。このため、子供の体力低下問題を、学校だけでなく、家庭や地域、そして関係団体とともに、社会総がかりで解決していく方策を検討するため、平成 21 年 7 月に「子供の体力向上推進本部」を設置しました。平成 22 年 6 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）」を策定し、この間、東京都統一体力テスト、一校一取組運動、体力向上努力月間、東京駅伝等様々な取組を推進してきました。

こうした取組により、体力が重要であるとの意識は、学校はもとより、保護者や地域においても高まってきています。今後、そうしたムーブメントに加えて、より実効性のある対策を講じていくためには、指導者や指導内容・方法に焦点を当て、子供の行動変容に結び付けていく必要があります。

この度、これまでの取組や調査・研究を踏まえ、「総合的な子供の基礎体力向上方策（第 2 次推進計画）」を取りまとめました。いかに社会や環境が変化しようとも、人間は強く生きていかなければなりません。その原動力は体力にあり、体力は生命力そのものです。この第 2 次推進計画が、多くの人にとって身体というものを見つめ直す契機となり、子供の基礎体力を向上させていく一助となることを期待しています。

目　次

第１章　体力について

１　生涯の各年代における基礎体力の必要性

（１）　幼児期における運動の意義　・・・　２
（２）　小学生の体力　・・・　２
（３）　青少年の体力　・・・　２
（４）　成人の体力　・・・　４
（５）　高齢者の体力　・・・　４

２　運動・スポーツの効果

（１）　骨格に対する効果　・・・５
（２）　筋機能に対する効果　・・・５
（３）　呼吸・循環機能に対する運動の効果　・・・　５
（４）　脳・神経機能に対する運動の効果　・・・　６
（５）　子供の生活習慣病に対する運動の効果　・・・　７
（６）　子供の心理特性に対する運動の効果　・・・　７
（７）　子供の姿勢に対する運動の効果　・・・　７

第２章　子供の体力の現状について

１　東京都の児童・生徒の体力の現状

（１）　平成 23 年度東京都児童・生徒の日常生活活動に関する調査から　・・・　９
（２）　平成 24 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果から
・・・　11

２　児童・生徒の体力低下の原因・背景

（１）　背景　・・・　17
（２）　子供を取り巻く「三つの間（時間・空間・仲間）」の減少　・・・　18
（３）　子供の身体活動量の減少　・・・　18
（４）　体力向上対策の遅滞　・・・　18
（５）　指導内容・方法　・・・　19

第３章　取組の成果・検証について

１　「総合的な子供の基礎体力向上方策（第１次推進計画）」の取組と評価

（１）　体力低下問題に対する意識について　・・・　22
（２）　基本的生活習慣と日常の生活活動について　・・・　24
（３）　外遊び、運動・スポーツを行うための時間・空間・仲間の確保及びにスポーツの振

興と学校体育の充実について　・・・　26

２　文部科学省関連施策の動向（参考）

（１）　スポーツ振興基本計画　・・・　36
（２）　中央教育審議会の子供の体力に関する答申　・・・　36
（３）　スポーツ振興基本計画の見直し　・・・　36
（４）　学習指導要領の改訂等　・・・　36
（５）　スポーツ立国戦略の策定　・・・　37
（６）　スポーツ基本法の制定　・・・　37
（７）　スポーツ基本計画の策定　・・・　37

第４章　第２次推進計画

１　今後の施策展開について

（１）基本的な考え方　・・・　39
（２）目標の設定について　・・・　41
（３）第１次推進計画からの継続事業について　・・・　43

２　戦略的アプローチ

基本戦略Ⅰ　質の高い教育実践
（１）体育授業での工夫した実践と授業時数の増加　・・・　45
（２）小学校への体育専科教員の導入　・・・　48
（３）運動部活動の振興、競技力の向上及び運動環境の整備　・・・　49
基本戦略Ⅱ　マネジメントサイクルの活用
（１）詳細な実態調査とその活用　・・・　51
（２）体力向上プログラムの展開　・・・　54
基本戦略Ⅲ　幼児期からの運動実践と情報発信
（１）子供（10 歳頃まで）の発達にふさわしい運動の実践　・・・　55
（２）基本的生活習慣の確立と日常生活における身体活動量の増加　・・・　56
（３）「アクティブライフ」の普及・啓発・促進　・・・57
基本戦略Ⅳ　運動できる成育環境の整備
（１）子供が安心して遊ぶことのできる成育環境の整備　・・・　59
（２）スポーツの振興による健康関連体力の向上　・・・　61

関係資料

○　「幼児・児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について」（通知）
○　参考・引用文献
○　学年別体力・運動能力ミニマムモデル
○　子供の体力向上推進本部設置要綱・委員名簿
○　子供の体力向上調査分析部会設置要綱・委員名簿

「総合的な子供の基礎体力向上方策」推進計画の年次計画

	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
第１次推進計画	計画	実施年度			評価						
第２次推進計画				計画	実施年度			評価			
第３次推進計画							計画	実施年度			評価

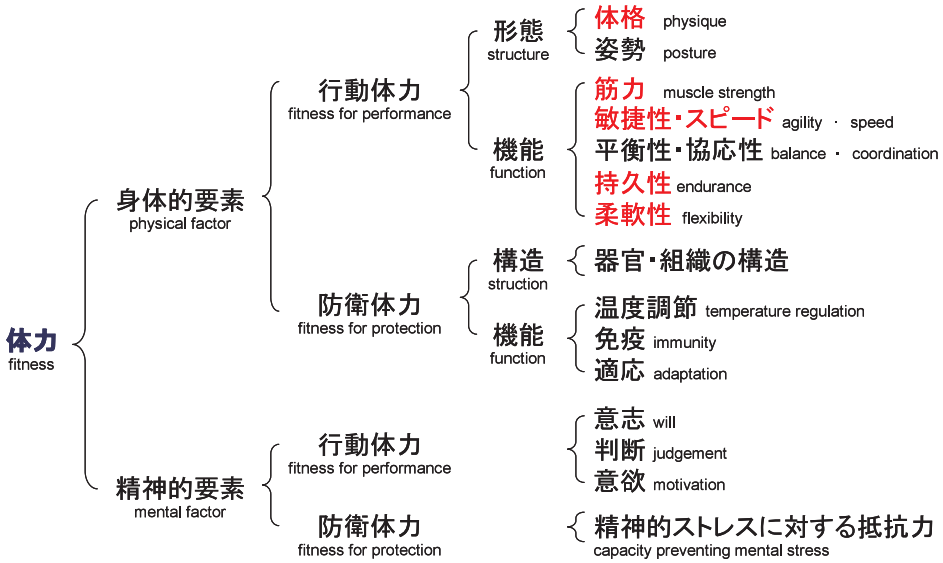
（注）　本推進計画では、次のように表記を統一した。

- 学校、家庭、地域、スポーツクラブなどを含めて一般的に 18 歳以下の者を対象とする場合に「子供」という表記を使用した。
- 内容から、幼稚園児を対象とする場合には「幼児」と、小学生を対象とする場合には「児童」と、中学生・高校生を対象とする場合には「生徒」と表記した。

第1章

体力について

【体力の構造】



出典：猪飼道夫「運動生理学入門」杏林書院 1969 年

1　生涯の各年代における基礎体力の必要性

我が国は、平均寿命の伸長とともに、少子化傾向が急速に進行し、高齢社会に移行している。社会の様々な分野においては、技術の高度化、情報化等の進展が著しく、これらは人々に恩恵をもたらしている反面、人間関係の希薄化、精神的なストレスの増大や身体活動不足等、心身両面にわたり健康上の問題を生じている。

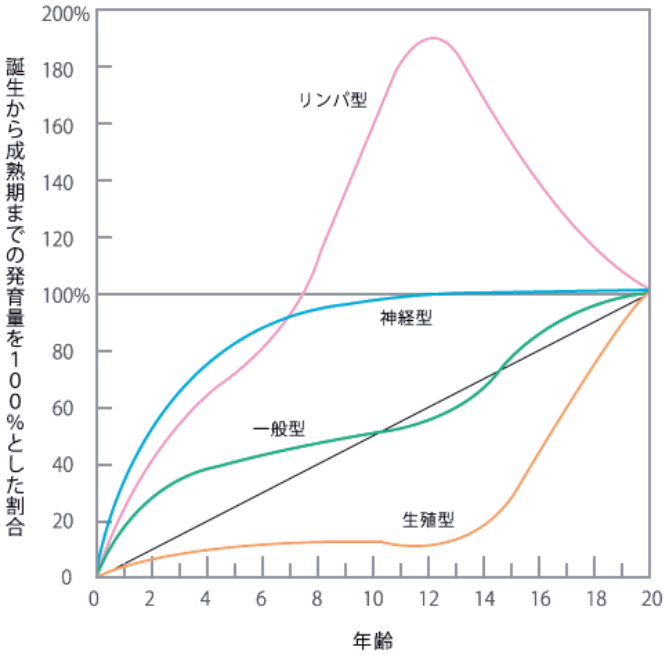
特に、都市化による空き地などの遊び場の減少、少子化による遊び仲間の減少、テレビゲームに代表される遊びの変化等、子供が思い切り体を動かして遊ぶ機会や場は減少の一途をたどってきている。

このため、小学校入学前から、動作発達の遅れや運動能力に低下がみられ、子供の体力は全国規模で長期的な低下傾向を示している。

今後、科学技術や高度情報化の進展に伴い、生活の利便化によって日常生活における身体活動がますます減少していくことを考えると、一人ひとりが主体的に運動やスポーツに取り組む必要性はますます高まっていく。

生涯にわたって運動やスポーツに親しんでいくためには、乳幼児期から青年期に至るまでの間に、基本的生活習慣を身に付け、健康や体力を保持増進していくための基礎的な能力や態度を養い、日常の身体活動量を増加させて基礎体力を十分に高めていくことが重要な課題である。

図１　　スキャモンの発育曲線



●神経型（脳・脊髄等）

神経系は、出生直後から急激に発育し、４・５歳までに成人の80%に、６歳で90%にまで発達する。

●リンパ型（胸腺等）

リンパ系は、出生直後から 12・13 歳まで急激に発達するが、思春期を過ぎると成人のレベルへと戻る。

●一般型（内臓・骨・筋肉等）

身長、体重、臓器等は、乳幼児期まで急速に発達し、その後次第に緩やかになり、思春期以降に再び著しく発達する。

●生殖型（精巣・卵巣等）

生殖器系は、思春期から急激に発達する。また、生殖器系の発達によって男性ホルモンや女性ホルモンの分泌が増える。

生後、人間は成人になるまでの間に、心身の発育・発達とともに体力は向上し、その後、加齢とともに低下していく。その発育・発達の過程において、身体の各器官は、生命を維持するために最も必要とされる部分から発育・発達する（図１）。

身体の各器官により発育・発達の時期が異なるため、年齢、発育・発達の状況、個人差、性差等を踏まえ、適時・適切な刺激、活動・運動や指導が必要である。

（１）幼児期における運動の意義

- 幼児期は、神経機能の発達が著しく、５歳頃までに成人の約８割程度まで発達する。そのため、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する時期である。
- 運動を調整する能力は、新しい動きを身に付けるときに重要な働きをする能力であり、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動発達の基盤を形成するという重要な意味をもっている。
- 幼児期に日頃から体を動かすことは、結果として穏やかに持久力や心肺機能を高める。力いっぱい体を動かしたり、続けて体を動かして遊んだりする中で、筋力や持久力の発達に対する適度な刺激を与えることが大切である。生活の中では、自分の物は自分で持ったり、できるだけ歩いたりするように促すことが大切である。

（２）小学生の体力

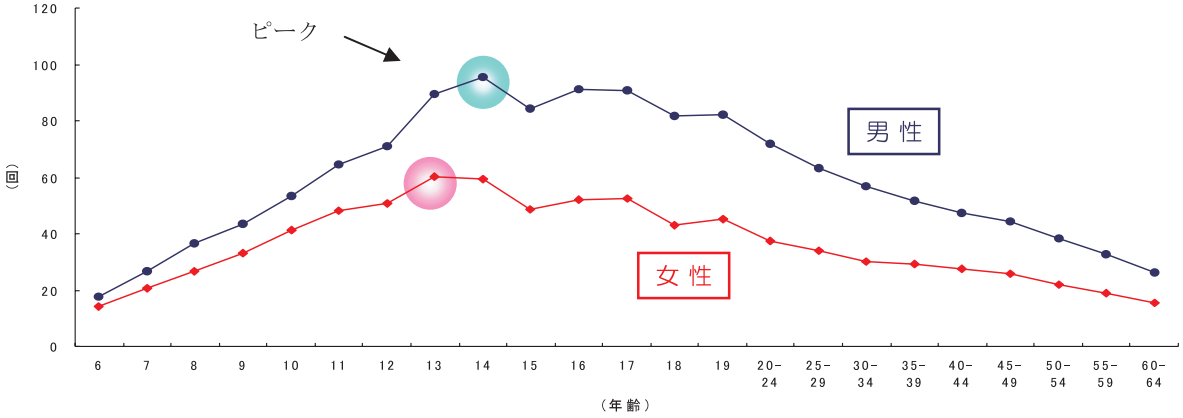
- 小学校低学年では、大脳の発達も活発であり、走る、跳ぶ、投げる、捕るなどという基本的な運動を学習・経験するという発達課題がある。体力の向上が見られ、学校や地域においては、体育授業やスポーツクラブなどのスポーツ活動との関わりが始まる。
- 小学校高学年は、調整力の発達が顕著となり、瞬発力等の筋パワーの発揮能力はいまだ小さいものの、適切な負荷での持久的な運動・スポーツが可能になってくる。また、基本的な生活習慣が確立するのもこの時期であり、発育促進期が始まる。
- このような特徴の小学生期には、生涯にわたって運動・スポーツを実践していくことの基礎を培う観点を重視し、児童の発達的特性を考慮して仲間と取り組むことにより、運動に親しみ好きにするとともに、主として体の柔らかさや巧みな動きを高めることに重点を置いた指導を行うことが大切である。

（３）青少年の体力

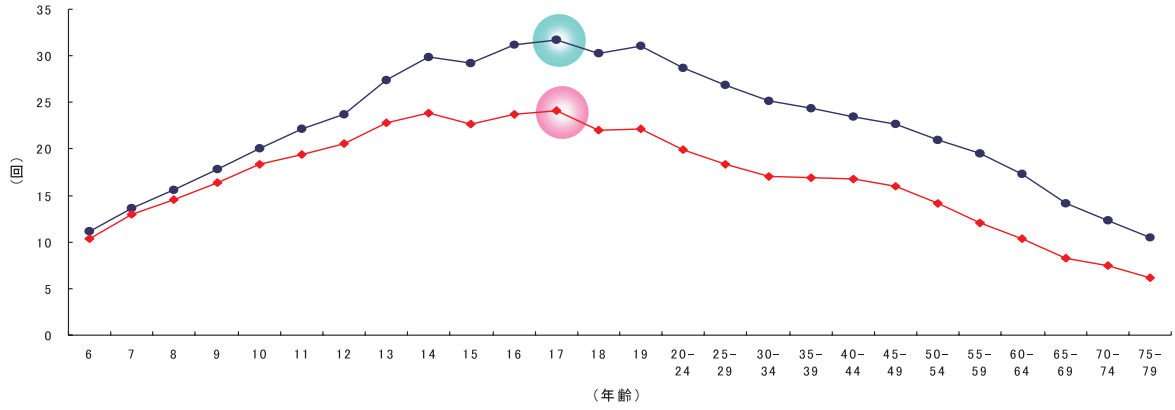
- 中学・高校生期は心身の発達の最も顕著な時期であり、子供から大人への過渡期でもある。身長の伸びは、女子では小学校高学年、男子では中学生期にピークを迎えるが、その後も発育を続け、高校生期にはほぼ成人の水準に達する。
- この時期は、体力・運動能力が最もよく発達し、運動実施の効果も大きくなる。特に中学生期は、男女とも最大酸素摂取量の増加が顕著となる。中学生期では、姿勢保持や持久的運動で主働的な役割を果たす遅筋繊維の発達に加え、強い瞬発的なパワー発揮にかかわる速筋繊維の発達も顕著になり、素早く力強い動きをする能力が高まる（図２）。

図２　加齢に伴うテスト項目の一般的傾向（６歳から 79 歳まで）

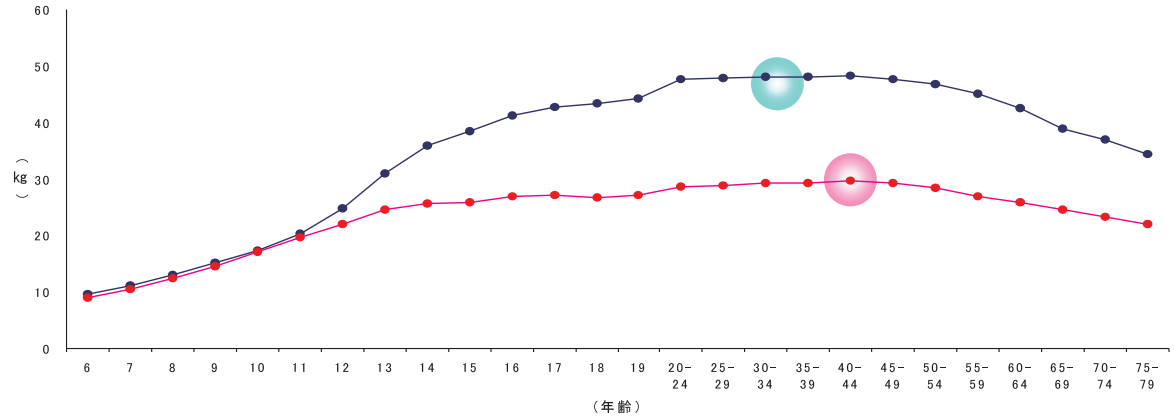
20mシャトルラン



上体起こし



握力



平成 23 年度体力・運動能力調査結果報告書（文部科学省）から

- 男子では高校生期にかけて、筋力・筋パワーの発揮能力は高まるが、女子では一般的に高校生期後半で、筋パワーの発達速度に減速傾向が見られる。この時期は、いろいろなスポーツを経験することによって、スポーツの意義や特性などに関する理解を一層深め、運動やスポーツを楽しむ習慣を形成することが大切である。

（4）成人の体力

- 20 歳から 25 歳にかけては、筋力や持久力、筋パワーなどの身体機能が最高に充実し、運動・スポーツの技能の進歩が著しい時期である。25 歳から 30 歳代にかけては、加齢に伴い、身体面では体力・運動能力が緩やかに低下し始める。
- この時期は、時間を有効に活用し、主体的に運動・スポーツを実践していくことが求められる。このため、地域、職場、スポーツクラブなど、仲間や友人と交流できる機会づくりが大切である。
- 中年期には、40 歳頃から視力が低下したり、体脂肪率も徐々に高くなったりする傾向が見られる。女性にあっては、特に骨量の急速な減少が進み始めるなど、加齢による生理的変化が顕著になる。体力レベルの低下も著しく、息切れや柔軟性の低下といった自覚症状も現れるようになる。
- この時期は、健康との関わりから、規則的な運動・スポーツ実践が必要となる。多くの人が睡眠不足や運動不足型の生活となっており、運動不足の解消を含め、積極的に運動・スポーツに親しむことが求められる。

（5）高齢者の体力

- 60 歳代は、まだ運動・スポーツに対する適応能力がある。65 歳以上になっても定期的なトレーニングを適切に行うことによって、筋の肥大や活動・運動能力の改善が見られる。
- 一方、個人差はより一層拡大し、一般的には加齢に伴う老化現象が顕著になるとともに、体力・運動能力が低下し、疲労回復に時間がかかったり、体温調節機能も弱くなる。高齢者が運動習慣をもつ意義は、老化による身体機能の低下を遅延させることにある。この時期は、自ら健康づくりを心がけ、主体的に行動し自立した生活を送ることができるようになることが期待される。
- このため、日常生活において、軽度の身体活動を行う機会をできるだけ増やすことが必要であり、歩行等負荷の軽いものを疲労が残らない程度に継続して行うことが望まれる。同時に、仲間や世代を越えた人々との交流をもつことも求められる。

2　運動・スポーツの効果

（1）骨格に対する効果

- 骨格とは骨組みのことである。人間の骨格は、約 206 個の骨で構成されている。骨格は人間のからだ全体を形づくる構造材であるとともに、脳や内臓等内部にある柔らかい器官を保護する役目を果たしている。
- 骨には造血という重要な機能があり、骨髄の中で血球芽細胞の分裂により血液がつくられている。新生児の時には、全身の骨髄で造血細胞がつくられているが、成人になると、胸骨や肋骨（ろっこつ）等特別な形をした骨に限られるようになる。
- 青少年期に丈夫な骨をつくることが、成人期やその後の人生全般にわたって健康な骨状態を保つための最善の策であり、運動は骨の強化に重要な役割を果たしている。

（2）筋機能に対する効果

- 筋肉には、骨に付いている骨格筋、内臓の壁をつくっている平滑筋、心臓を動かす心筋の３種類がある。一般に筋肉という時は、骨格筋を指しており、骨に付き、筋肉が収縮・弛緩（しかん）することで骨が動き身体の運動が生み出される。
- 筋肉は、自分の意志で動かすことのできる随意筋（骨格筋）と、意志によって動かすことのできない不随意筋（平滑筋・心筋）とに分けられる。
- 筋機能のうち、例えば筋持久力は、一般的に６歳から 14 歳までは年齢が進むにつれて増大し、12 歳から 15 歳までで最大となり、15 歳以降は減少する。筋パワーについても、発育・発達期における運動により、増大させることに効果がある。
- 一方、筋力はトレーニングによって年齢に関わらず強化することができるところにも特徴がある。

（3）呼吸・循環機能に対する運動の効果

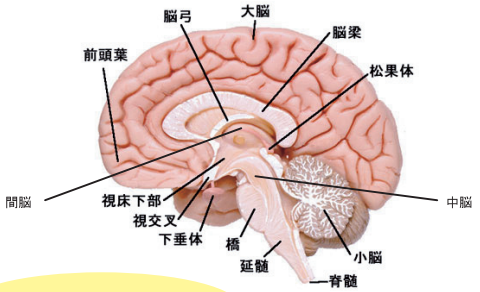
- 人間は、無意識に、体内に酸素を取り入れ、二酸化炭素を吐き出すという呼吸運動を行っている。運動を行うと、体内の組織が多くの酸素を要求するようになり、次第に胸式呼吸が多くなっていく。
- 人間の体内では、絶えず血液が循環し、身体の隅々まで栄養分や酸素を供給している。全身の血管を巡ってきた血液を受け入れては送り出す役割を果たしているのが心臓である。健康な成人の安静時の心拍数は、１分間に約 60 回である。激しい運動を行うとき人体は安静時よりも大量の酸素を必要とするため、心臓の拍動回数が増加する。
- 運動は呼吸・循環機能の正常な発達を促し、呼吸・循環機能の低下による多くの付随的疾病を予防することができる。

（４）脳・神経機能に対する運動の効果

- 脳・神経機能に対する運動の効果としては、脳の運動制御機能の発達促進効果、精神状態の改善効果、知的能力の改善効果の３種類がある。
- 脳には、大脳前頭葉皮質、大脳基底核、脳幹の諸核、小脳などに多くの運動中枢がある。また、後頭葉皮質の視覚野、側頭葉皮質の聴覚野、頭頂葉前部皮質の体性感覚野などの感覚中枢や、感覚情報の分析処理、記憶の貯蔵と読み出し、空間知覚と運動の連合、運動指令の作成と運動中枢への伝達等を行う連合野皮質がある。運動を行うことは、状況判断から運動実行まで、脳のほとんど全ての領域を使うことになる。
- 現代では生命の危険に直結する状況や食糧を長時間探索するような行動は日常生活からほとんど失われている。このため、本来そのような生活のためにできている身体の機能が劣化して生活習慣病等が現れてきており、身体の一部である脳も運動不足によって正常な機能を発揮できなくなってきている可能性がある。したがって、できるだけ多くの脳部位を使うようにした運動やスポーツを行うことは、脳を活性化し、生物本来の機能を回復することに役立っている。

ー体力を高めることは、脳幹を鍛えることに効果的です。ー

「お利口さん」脳



こころの脳

からだの脳

「命の座」

脳幹（間脳・中脳・橋・延髄）

- 呼吸、心拍、体温調節等、人間の基本的な生命現象を維持します。
- 自律神経系やホルモン系の働きを司（つかさど）ります。
- 体温、睡眠、性機能等の中枢としての役割を担っています。

「本能と情動の座」

小脳

- 体を動かすための大脳からの運動情報を処理したり、生命維持に欠かせない運動指令を出したりと、人体の基本的な活動を支配しています。
- 大脳から送られてきた大まかな運動指令を、細かく調整して体の各部分に伝達します。

「知・情・意の座」

大脳

- 論理的な思考をします。
- 物事を判断します。
- 言語を使用します。
- 食欲や性欲等の本能を司（つかさど）ります。
- 怒りや恐怖といった感情を司（つかさど）ります。

（５）子供の生活習慣病に対する運動の効果

- 欧米の子供の肥満の出現率は最近30年間に急激な増加を示している。日本もまた、この30年間で３倍に増加している。小児のメタボリックシンドローム診断基準によると、既に子供の１～２％においてメタボリックシンドロームが出現している。
- 幼少期の子供の運動習慣は、メタボリックシンドロームの危険因子に影響する重要な要素である。積極的な身体活動・運動は、肥満及び将来のメタボリックシンドローム発症の予防につながるものと考えられている。

（６）子供の心理特性に対する運動の効果

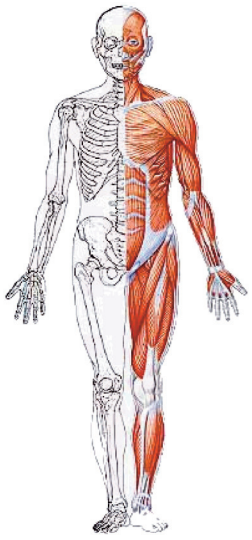
- 体育の内容である運動遊びやスポーツには、ルール、マナーなどの規範的行動が存在し、これを遵守することによって活動が成立する。また、運動遊びやスポーツにおいては、仲間との肯定的な関わり行動（協力的・共同的活動、役割行動、相互作用）やコミュニケーションスキルが求められるため、運動遊びやスポーツに内在する規範的行動を学習内容として位置付け、意図的・計画的に指導することにより社会的な態度が習得されると期待される。
- 運動遊びやスポーツに関わる規範的行動を行動目標や学習内容として明確に位置付け、子供が常に有能感や満足感を得られる雰囲気の中で、意識的・自発的に行動するように教師が指導することにより、子供の社会的な態度に変容が生じ、ひいては学級集団意識や行動にも良い影響が与えられる。

（７）子供の姿勢に対する運動の効果

- 立つ、座る、歩くなどのように、重力に抗して姿勢を保持するためには、背筋力をはじめ種々の抗重力筋の緊張が必要である。しかし、学校では、姿勢を正しく維持できない子供の存在が指摘されることがある。種々の体力のうち、主に、体幹筋力の低下にその原因がある。
- このことは、昔ほど身体活動が必要でない現代の生活様式、外遊びの減少、日頃スポーツを行わない子供の増加等が複合的に作用した結果である。したがって、便利で快適すぎる現代生活を見直し、子供の外遊びや運動を推奨することが、子供の姿勢問題を解決するための有効な対策の一つと言える。
- また、子供の睡眠時間は短くなってきており、授業中に居眠りしたり、急に「怒ったり、泣いたり、喜んだりする」子供が増加してきている。こうした問題では、抗重力筋の緊張に重要な役割を果たすセロトニン神経の活性低下を指摘する報告もある。セロトニンは、抗重力筋の緊張のほか、眠りのホルモンであるメラトニンの生成や気分の安定にも重要な役割を果す。セロトニン神経の賦活やメラトニンの生成には、朝や日中の受光、リズミカルな身体活動、夜の暗環境が必要であることから、朝早く起き、太陽の光を浴びながら外遊びや運動を十分に行い、夜は暗環境でよく眠るという基本的生活習慣を確立することが、姿勢問題や疾病予防をはじめとした体力問題解決の基本である。

第2章

子供の体力の現状について



1　東京都の児童・生徒の体力の現状

《概要》

【生活習慣・運動習慣※】

- ◆　日常生活における身体活動量が減少している。
- ◆　屋外遊びが減少し、屋内遊びが増加している。
- ◆　運動をする子供としない子供が二極化している。
- ◆　小・中学生の５０％以上が、１日２時間以上テレビを見ている。

【体力・運動能力】

- ◆　全体として、依然、全国平均値より低い水準にある。
- ◆　中学生の都道府県別体力合計点平均値が低水準にある。
- ◆　最近１０年間は向上傾向を示している。特に、体力向上の取組を始めた平成２１年度からの向上傾向が顕著である。
- ◆　全国平均に比べ、巧緻性（ソフト・ハンドボール投げ）と持久力（20ｍシャトルラン）の水準が低い。

※　国民健康・栄養調査（厚生労働省）では、「運動習慣のある者」を「１回 30 分以上の運動を、週２日以上実施し、１年以上継続している者」としている。

（１）平成 23 年度東京都児童・生徒の日常生活活動に関する調査から

子供の体力を向上させていくためには、まず現代の子供一人ひとりの日常生活での身体活動量の実態を正確に把握し、その上で、子供自身が自覚して積極的に取り組むことができる具体的で明確な目標を設定していくことが重要である。

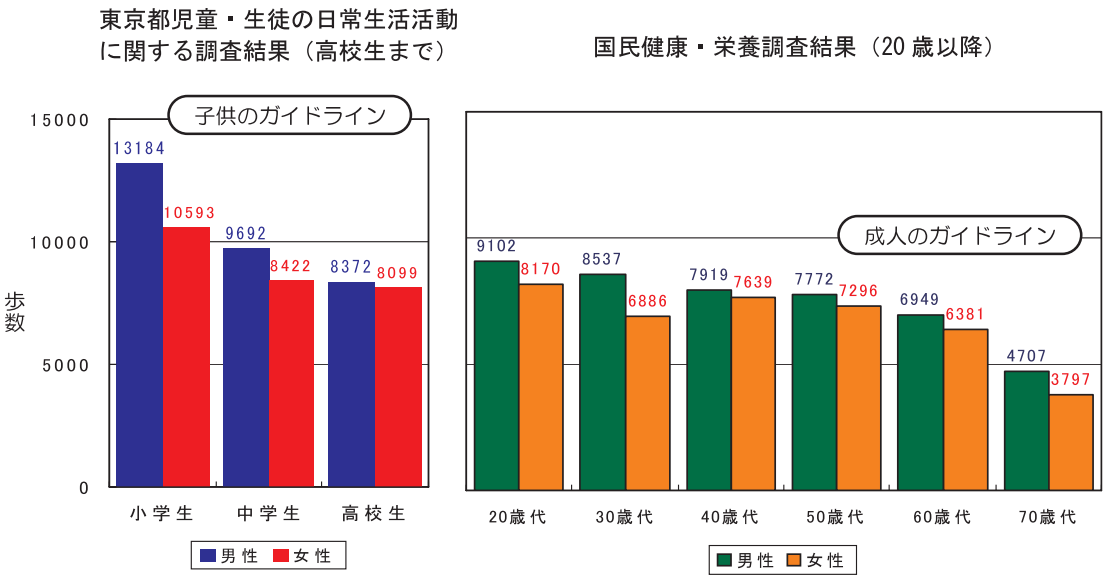
このため、都教育委員会は、子供の日常生活における身体活動量を把握・分析するため、身体活動量を客観的に表す指標としての「歩数」に焦点を当て、都内全ての地域を対象とした大規模な「広域歩数調査」を独自に実施した。

約 30 年前の小学生は、１日の平均歩数が約２万歩前後になるほど活動していたとの調査報告があり、江戸時代の庶民や明治から大正時代にかけての勤め人は、１日平均約３万歩程度活動していたと推測する研究もある。既に、我が国の成人の身体活動量の目安では「１日１万歩」というガイドラインが定着しているが、子供の身体活動量の目安がなかったため、都教育委員会は、「１日１万５千歩」又は「１週間で 10 万歩」程度を、子供の身体活動のガイドラインと設定した。

しかし、広域歩数調査の結果、東京都の児童・生徒の１日平均歩数は 10,445 歩であった。日本人の以前の生活状況と比較すると、大人で３分の１程度、子供で２分の１以下に身体活動量が減少している。こうした状況から、現在は、身体を動かさない生

活が標準となってしまっており、慢性的に身体活動が不足している状況にあると言える（グラフ３）。

グラフ３



また、山梨大学中村和彦教授らの調査（2000 年）によれば、各時代を背景に子供の遊びが変化してきている。既に 10 年前には、テレビゲームが子供の遊びの第１位となっており、遊ぶ場が屋内へと変化してきた様子がうかがえる（表４）。

表４

《年代別に見た子供の遊びベスト５》

男性	70 歳代	60 歳代	50 歳代	40 歳代	30 歳代	小学生
第１位	メンコ	メンコ	メンコ	野球	野球	テレビゲーム
第２位	野球	ビー玉	ビー玉	メンコ	缶けり	サッカー
第３位	かくれんぼ	野球	野球	ソフトボール	メンコ	野球
第４位	ビー玉	戦争ごっこ	ソフトボール	缶けり	サッカー	自転車
第５位	陣取り	かくれんぼ	チャンバラ	かくれんぼ	かくれんぼ	カード遊び
女性	**70 歳代**	**60 歳代**	**50 歳代**	**40 歳代**	**30 歳代**	**小学生**
第１位	お手玉	お手玉	缶けり	ゴム跳び	かくれんぼ	テレビゲーム
第２位	なわとび	なわとび	かくれんぼ	かくれんぼ	缶けり	一輪車
第３位	かくれんぼ	かくれんぼ	なわとび	缶けり	ゴム跳び	お絵かき
第４位	まりつき	石けり	おはじき	なわとび	ままごと	バレーボール
第５位	おはじき	鬼ごっこ	ゴム跳び	鬼ごっこ	なわとび	なわとび

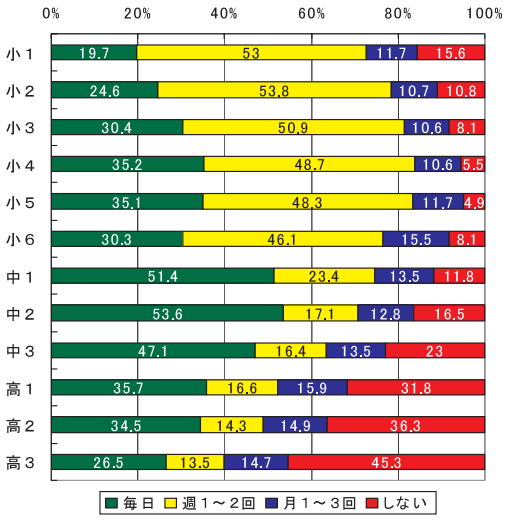
（出典：第 50 回全国体育指導員研究協議会シンポジウム資料）

（２）平成 24 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果から

①　運動・スポーツをする子供としない子供の二極化（グラフ５）

- 都内の女子児童・生徒は、「毎日運動する」「週に１～２回する」児童・生徒の割合が、小学４年生で 80％を超えるが、学年が上がるに従い減少する。
- 反対に、「月に１～３回」「しない」児童・生徒の割合が、小学５年生から増加し、高校３年生では 60％の生徒がほとんど運動・スポーツをしない生活となっている。

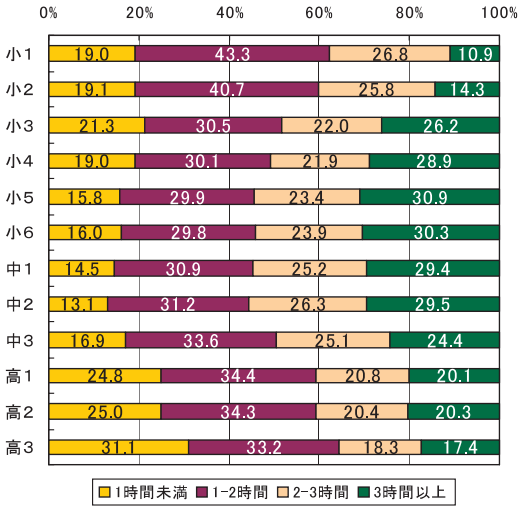
グラフ５　　運動頻度（女子）



②　テレビの視聴時間（グラフ６）

- ３時間以上視聴する児童・生徒の割合は、小学５年生の 30.9％をピークに増加し、小学校６年生から高校３年生に至るまで減少していく。
- 都内の男子児童・生徒は、テレビ等の視聴時間が２時間以内の割合が、学年が上がるに従い減少し、高校生になると再び増加し、高校３年生では 60％を超える。

グラフ６　　テレビ等視聴時間（男子）



③　平成 23 年度全国調査との比較（グラフ７）

- 平成 23 年度全国調査の各体力テスト項目平均値を基準に、平成 24 年度の東京都の調査との比較を行った（全国調査結果を 100 とした場合の東京都の割合）。

  小学校は男女ともに、一部の学年で全国平均値を上回るテスト項目がある。しかし、ソフトボール投げと 20ｍシャトルランは、著しく低い水準にある。

  中学校・高等学校は、全体として全国平均値を大きく下回っており、特に中学校でその傾向が強い。中学校女子のハンドボール投げと 20ｍシャトルランは、著しく低い水準にある。

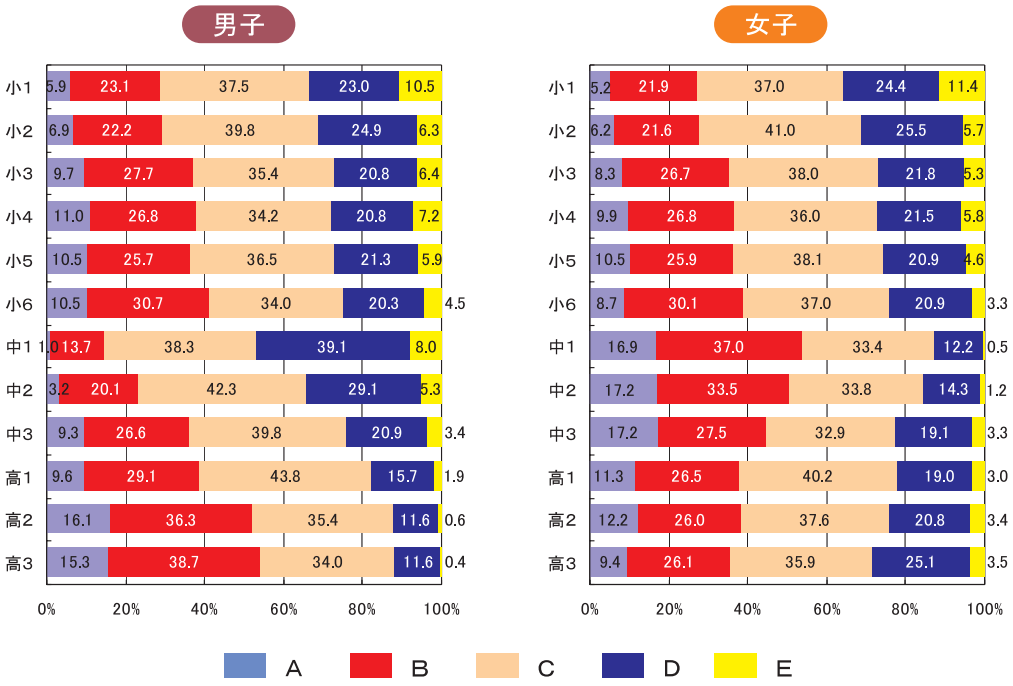
④　体力合計点による体力テスト総合評価の割合（グラフ８・９）

- 小学生は男女ともに、学年が上がるにつれて「A」「B」評価の児童の割合が増加し、逆に「D」「E」評価の児童の割合が減少している。
- 中学・高校の男子は、「A」「B」評価の生徒の割合が、中学１年生の 14.7%から高校３年生の 54%に大幅に増加するのに対し、女子は中学１年生の 53.9%から高校３年生の 35.5%に減少するという逆の傾向を示している。

体力テスト総合評価（A～E）

体力テスト実施後、各テスト項目の記録を、「項目別得点表」により、それぞれ１点から 10 点までの点数に換算する。
次に、この点数を８種目合計し、「体力テスト合計点」（80 点満点）を算出する。
最後に、この「体力テスト合計点」を「年齢別総合評価基準表」に照らし合わせ、「A」から「E」までの５段階に置き換える。この「A」から「E」までの絶対評価を、その児童・生徒の「体力テスト総合評価」としている。

グラフ８　　総合評価の分布（%）



- 都内各地域（区市別）における体力テスト総合評価の分布は、それぞれ学年別・男女別に異なる傾向を示している。

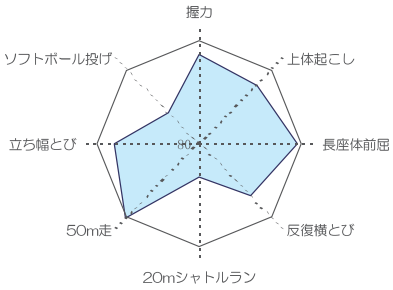
「A」「B」評価の児童・生徒の割合が多く、「D」「E」評価の児童・生徒の割合が少ない地域があり、その逆の場合もある。一方、「C」評価の児童・生徒の割合は、地域が異なってもほぼ 40%前後であり共通の傾向を示した。

小学校・中学校の９学年全てに共通する地域的な特徴を見いだすことは難しいが、各地域の平均値を左右するのは「C」評価以外の比率によることが判明した。

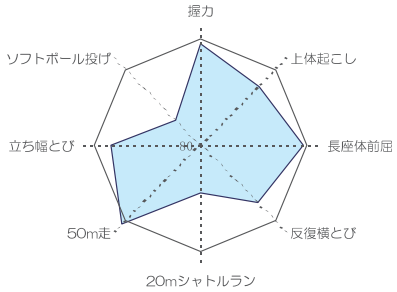
グラフ７　　平成 23 年度全国調査と平成 24 年度東京都調査との比較（全国を 100 とした場合の東京都の割合）

男子

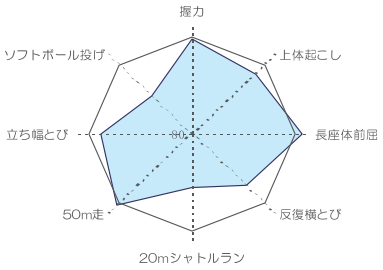
小学校第１学年



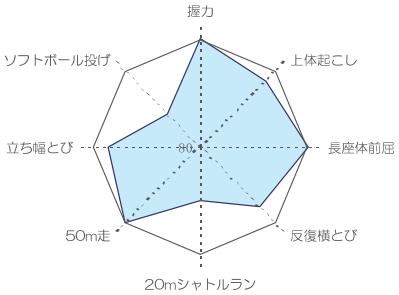
小学校第２学年



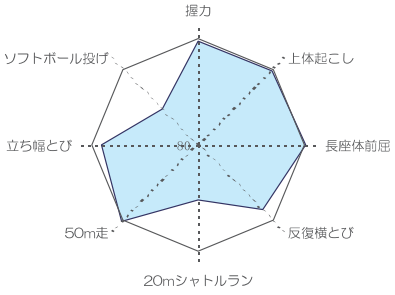
小学校第３学年



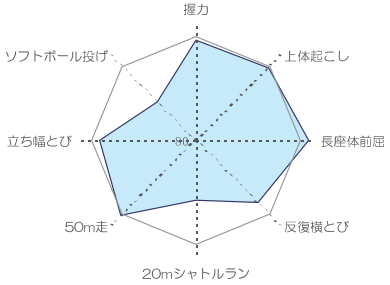
小学校第４学年



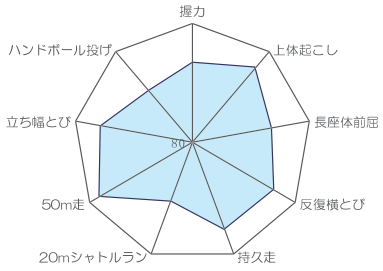
小学校第５学年



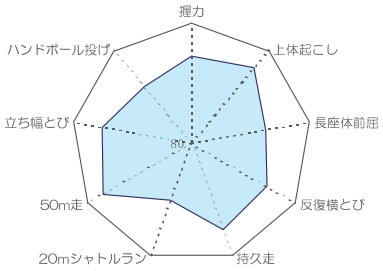
小学校第６学年



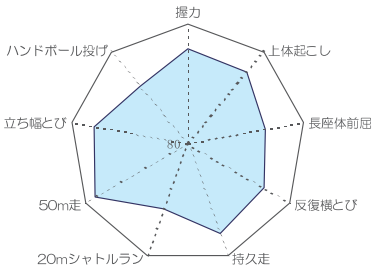
中学校第１学年



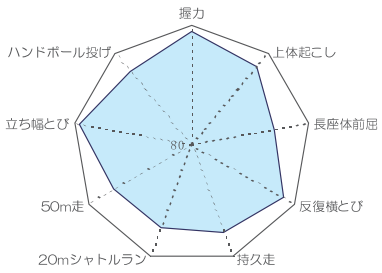
中学校第２学年



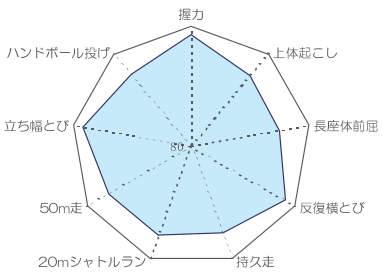
中学校第３学年



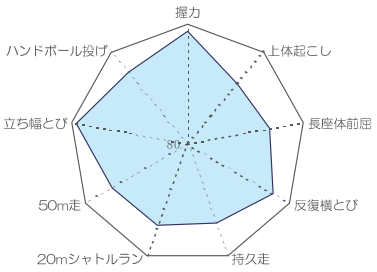
高等学校第１学年



高等学校第２学年

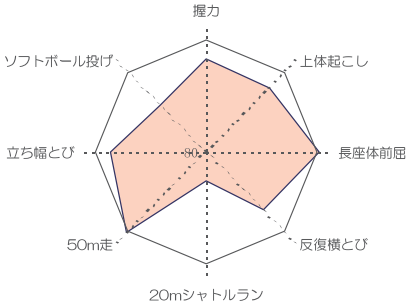


高等学校第３学年

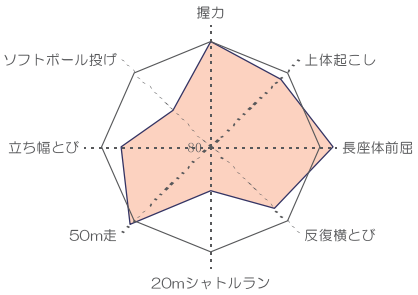


女子

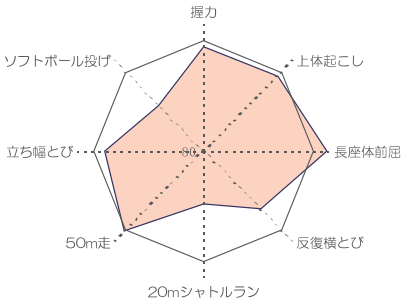
小学校第１学年



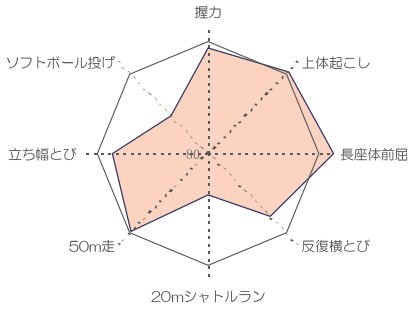
小学校第２学年



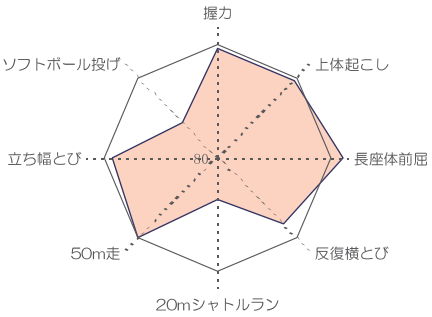
小学校第３学年



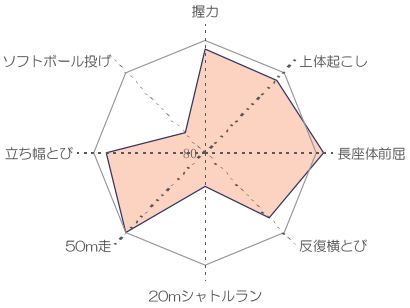
小学校第４学年



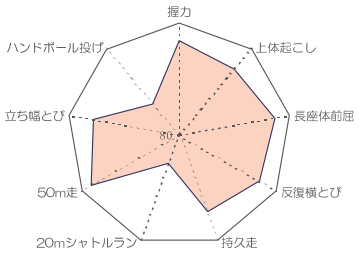
小学校第５学年



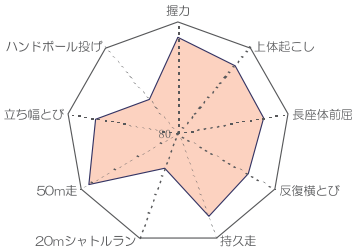
小学校第６学年



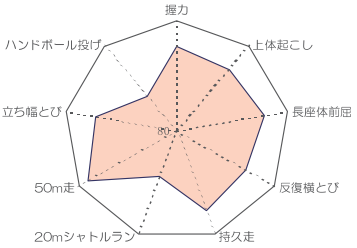
中学校第１学年



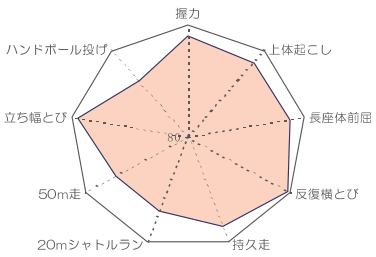
中学校第２学年



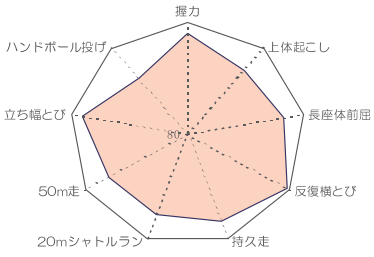
中学校第３学年



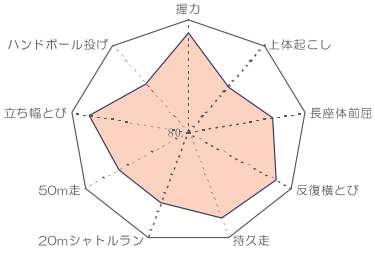
高等学校第１学年



高等学校第２学年

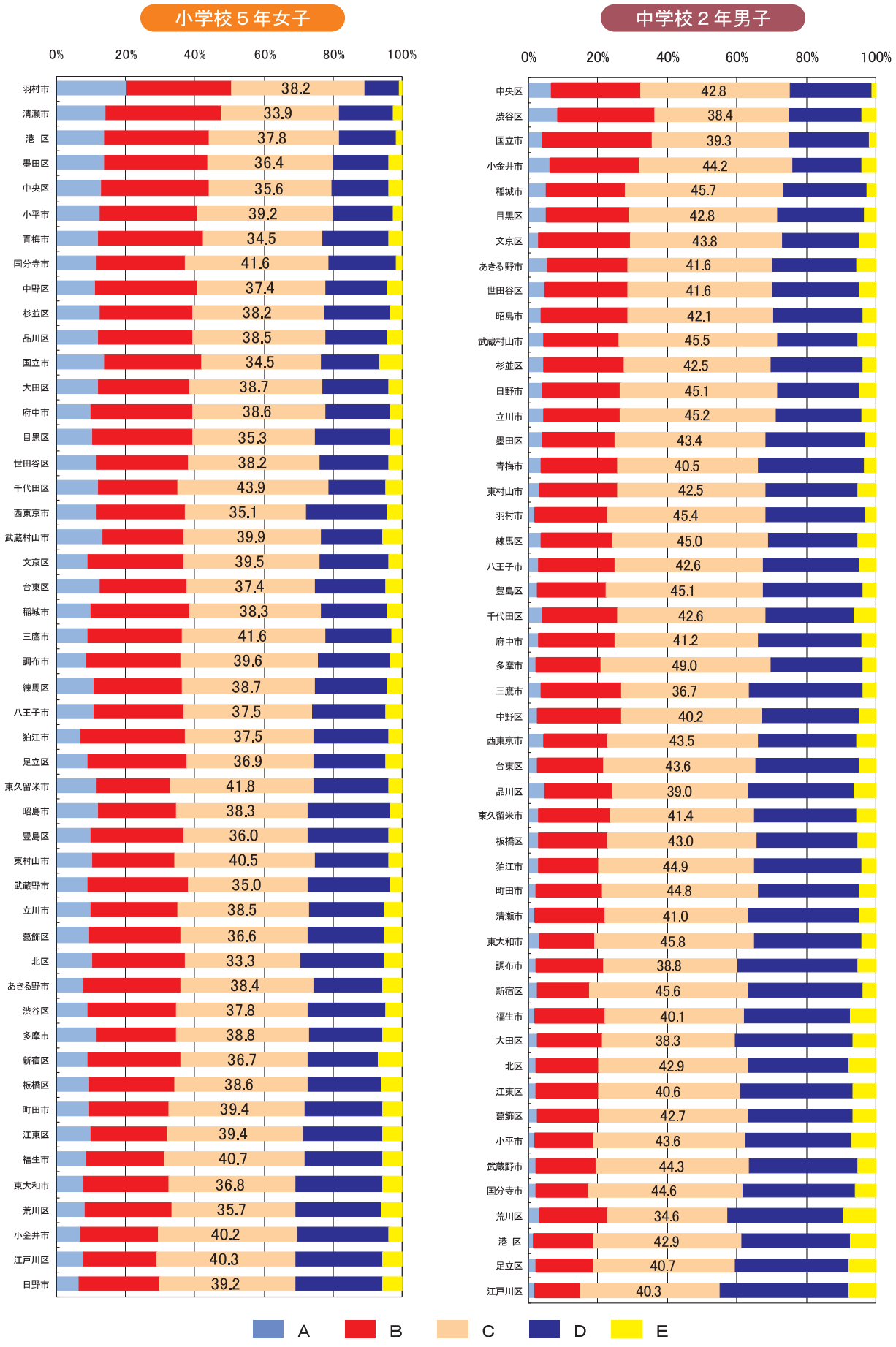


高等学校第３学年



グラフ９

体力テスト総合評価（Ａ～Ｅ）の地域別分布

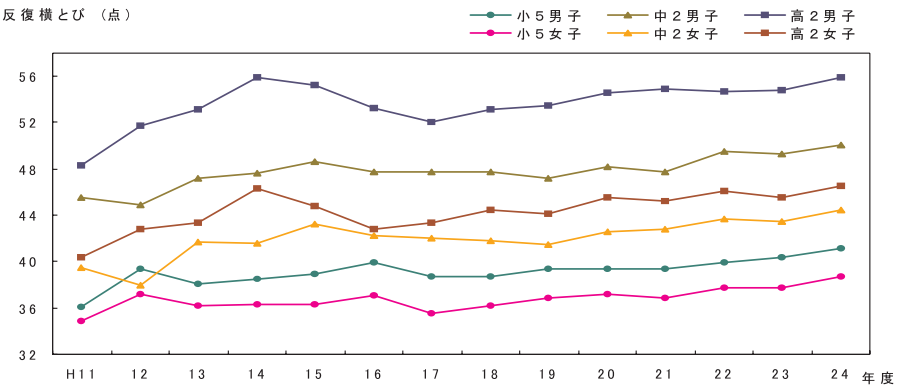


⑤　14 年間の経年推移

- 向上傾向にあるテスト項目

  上体起こし・反復横とび（グラフ 10）・持久走・20ｍシャトルラン

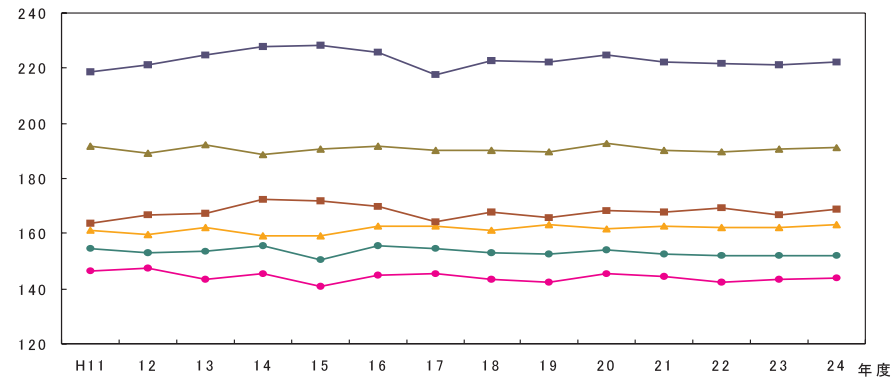
グラフ 10



- 同水準で推移するテスト項目

  握力・長座体前屈・50ｍ走・立ち幅とび（グラフ 11）

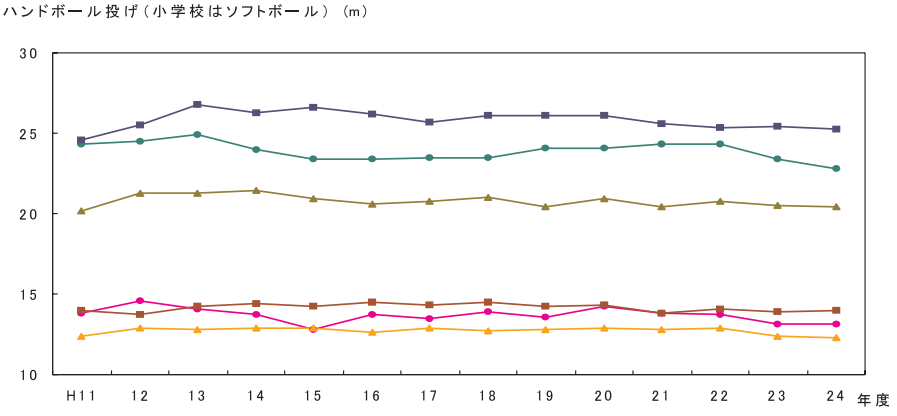
グラフ 11



- 低下傾向にあるテスト項目

  ハンド（ソフト）ボール投げ（グラフ 12）

グラフ 12



2　児童・生徒の体力低下の原因・背景

《環境の複合的変化に伴う子供の体力低下》



（1）背景

- 我が国では、20 世紀に機械化・工業化が急速に進み、特に 1950 年代以後、便利さを求めて人々の生活様式だけでなく、意識までもが構造的に変化してきた。人として、自ら考え、判断し、行動すべき機能の多くを機械が行うという流れは、21 世紀、高度情報社会の進展に伴って加速することが予測される。
- 我が国は、平均寿命の伸長とともに、少子化傾向が急速に進行し、高齢社会に移行している。
- 社会の様々な分野においては、技術の高度化、情報化等の進展が著しく、これら

は人々に恩恵をもたらしている反面、人間関係の希薄化、精神的なストレスの増大や運動不足等、心身両面にわたり健康上の問題を生じさせてきた。

- 都市化による空き地などの遊び場の減少、少子化による遊び仲間の減少、テレビゲームに代表される遊びの変化等、子供が思い切り体を動かして遊ぶ機会や場は減少の一途をたどってきた。
- 保護者をはじめとした国民の意識の中で、人を知識の量で評価しがちとなり、学力よりも、身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てる外遊びやスポーツの重要性を軽視する傾向が進んだ。
- 体力低下の及ぼす影響への認識が十分でなく、子供に積極的に外遊びやスポーツをさせなくなった。

（2） 子供を取り巻く「三つの間（時間・空間・仲間）」の減少

- 1960 年代に自動車が激増し、子供は身近な道路で遊ぶことができなくなり、テレビの普及が子供の外遊びから屋内遊びへの転換を助長した。さらに、1980 年代のテレビゲーム、1990 年代後半からのパソコン、2000 年代からの携帯電話等の普及により、日本の子供のＩＴメディアとの接触時間は世界最長に属するようになった。
- 少子化に伴い兄弟姉妹の数が減り、外遊びやスポーツの仲間となる近所の子供が減少した。このことに伴い、例えば「ごっこ遊び」「めんこ」「おはじき」といった子供の代表的な遊びが伝承されなくなり、親から買い与えられたゲーム機等屋内で一人で楽しめる遊び方へと変化した。
- 塾や習い事などの学校外の活動で子供が忙しく、スケジュールが合わないために仲間づくりができなくなった。少人数では群れることもできず、子供同士で遊びを工夫する経験を積まないまま、テレビゲームなど単独でできる遊びに傾倒してきた。

（3） 子供の身体活動量の減少

- 子供の身体は、活動することにより発育・発達し、成長・成熟していく。子供を取り巻く諸環境の変化は、子供の身体活動に必要な「時間・空間・仲間」の三つの間の減少をもたらした。子供の体力が低下したのはこうした環境という間接的要因の変化を背景に、子供自身の身体活動量が減少したことに直接的な原因がある。このため、現在の子供は身体活動量の減少により体力が低下し、体力が低下したために運動しなくなるという負の循環に陥っている。

（4） 体力向上対策の遅滞

- 我が国の子供の体力・運動能力は、昭和 60 年頃を境に減少傾向に転じた。既に 30 年以上前には子供の体力低下が始まり、平成 14 年には中央教育審議会においても「子どもの体力向上のための総合的な方策について」という答申も出されてきていた。それにもかかわらず、社会全体で効果的な対策を講じてこなかったことにも責任の一端がある。

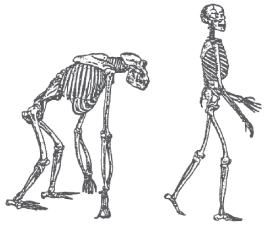
（5） 指導内容・方法

- 地域スポーツでは、一部に技術的なことだけを教えたり、勝利にこだわり子供の発達段階に応じた指導が行われていないなど、スポーツ本来の楽しさや喜びを味わわせていないとの指摘がある。
- 子供に体を動かす楽しさを味わわせ、運動・スポーツの特性に触れ好きにさせるとともに、限られた時間の中で運動の質・量を調整し効率的に運動の効果をあげることが、学校体育の本来の目的である。しかし、小学校では体育の指導が得意でない担任や、中学・高校では部活動指導を重視するあまり体育授業がうまくできない保健体育科教諭の存在が指摘されている。
- 子供の体力低下が問題となって、既に 30 年以上経過している。学校体育や地域スポーツにおいては、競技力を偏重する傾向があり、子供の体力低下を踏まえた指導内容・方法改善の研究や実践が少なく、知見が蓄積されていない現状がある。

「直立二足歩行」はヒトの原点である。

人間の大きな特徴は、直立で二足歩行することである。手を用いて複雑な道具を作製・使用することや、大脳新皮質が発達して言語を駆使するようになったのも、直立二足歩行によって可能になった。

二足で移動する他の動物との違いは、下腿部と大腿部をつなぐ膝関節や股関節が、ほぼ 180 度に伸び、その下肢の上に体幹（胴と脊柱）が鉛直に載り、体幹の上に頚、頚の上に頭が載っている。これを直立二足といい、この姿勢から位置移動することを、直立二足歩行と呼ぶ。



直立二足歩行を常態とする人間の骨格的な特徴は足に現れている。そのひとつが、アキレス腱が付着した踵骨結節部の発達と足アーチの形成（土ふまず）であり、人間とサルの足の大きな相違点である。二足直立姿勢をとるために下腿三頭筋が強化されて、踵骨結節部が発達した。足先の荷重に対抗して、足の回転アームの曲げや捻れに耐える力を高めるために足底側の強靭な靭帯と足底腱膜が役割を果たし、足アーチ構造を形成・維持し、大きな運動エネルギーに耐えられるようになった。

この土ふまずは、生後は平らであるが（偏平足）、歩くようになるにつれて次第に発達していく。人間の直立二足歩行は四足歩行に比べて、一見、安定が悪そうに見えるが、歩行のエネルギー効率を増すために、優れた様態へと進化し、合理的で美しい姿となってきている。進化を重ねて、人間は「よく歩く」動物となり、「よく歩く」ことにより、さらに脳幹と大脳を発達させてきた。

今、その「よく歩く人間」が、歩かなくなり動かなくなってきている。社会構造の大きな変化や大人社会の利便性追求の弊害が、子供の精神・身体と体力・運動能力低下に顕著に現れている。

第3章

取組の成果・検証について



1　「総合的な子供の基礎体力向上方策（第１次推進計画）」の取組と評価

平成 22 年６月に策定した「総合的な子供の基礎体力向上方策（第１次推進計画）」は、総合的な対策の方向性の柱を、「体力低下問題に対する意識」、「基本的生活習慣と日常の生活活動」、「外遊び、運動・スポーツを行うための時間・空間・仲間の確保」、「スポーツの振興と学校体育の充実」の４本として、第１次推進計画の具体策を提示した。

平成 22 年度から平成 24 年度までの３か年が、第１次推進計画の実施年度である。この３か年で実施してきた取組や事業について評価・検証し、第２次推進計画に反映させ、より一層子供の体力向上を推進していく必要がある。

「総合的な子供の基礎体力向上方策（第１次推進計画）」の方向性と具体策

体力低下問題に対する意識

- **体力の必要感の醸成とムーブメントづくり**
  - 東京都体育の日と体力向上努力月間
  - 広報活動及びキャンペーンの実施
  - 学校における指導の充実
  - 中学生「東京駅伝」大会

基本的生活習慣と日常の生活活動

- **日常生活における身体活動量の向上**
  - 成人の身体活動量の基準値「23 メッツ・時／週」
  - 食事等の生活習慣の確立
  - 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」

外遊び、運動・スポーツを行うための時間・空間・仲間の確保

スポーツの振興と学校体育の充実

- **学校における指導の改善・充実**
  - 体育授業の改善・充実
  - 「一校一取組」「一学級一実践」運動への取組
  - 新たな顕彰制度の実施
  - 年齢別到達目標の設定とプログラム開発
  - 小学校期における専門的指導の充実
  - 小学校総合運動部活動の設置
  - 学校体育施設の大型化・重層化
  - 東京国体やインターハイに向けた運動部活動による競技力の向上
- **調査・研究の継続的実施**
  - 東京都独自の大規模実態調査の実施
  - モデル事業の展開
  - 幼児・児童・生徒の体力向上推進体制の整備
- **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**
  - 都民への啓発
  - 子供の成育環境の改善
  - 子供の健康づくりの推進とスポーツ振興
  - 校庭芝生化の促進
  - 関係団体・組織や民間企業の協力

（１）体力低下問題に対する意識について

体力の必要感の醸成とムーブメントづくり

- 東京都体育の日と体力向上努力月間
- 広報活動及びキャンペーンの実施
- 学校における指導の充実
- 中学生「東京駅伝」大会

● 東京都体育の日と体力向上努力月間







昭和 39 年 10 月 10 日は、東京オリンピックの開会式が国立霞ヶ丘競技場で行われた歴史的な日である。昭和 41 年からこの日を記念して、毎年 10 月 10 日を、国民の祝日「体育の日」とした。その後、平成 12 年からは、ハッピーマンデー制度が導入されたため、体育の日は必ずしも 10 月 10 日とならなくなり、歴史的な日の意味が曖昧になりつつある。

第１次推進計画では、改めて、10 月 10 日を「東京都体育の日」として設定していくことを提唱した。しかし、10 月１日「都民の日」、10 月第２月曜日「体育の日」、11 月第１土曜日「東京都教育の日」と類似の記念日が接近している。

このため、平成 22 年から、毎年 10 月を「東京都体力向上努力月間」と定めた。この努力月間に標準を合わせ、事前に都内公立学校全ての教室にポスターを掲示するなどして事前に趣旨の徹底を図るとともに、アスリートの学校派遣「１日校長先生」事業やスポーツ教育のための教員研修会をはじめ、学校体育やスポーツ振興に係る諸事業をこの時期に集中させて効果を高めてきた。

その結果、小学校から高校に至る全ての学校において、児童・生徒に目標をもたせた体力向上の取組や、運動会や体育祭等と関連を図った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することができるようになった。

● 広報活動及びキャンペーンの実施

体力の必要感を、学校、家庭、地域に醸成していくためには、様々な機会や媒介を通じて広報活動を充実させていくことが大切である。



このため、第１次推進計画では、ポスター、リーフレット、ウェブサイト、キャラクターグッズ、コンクールの他、体力向上に向けた取組のキャンペーンの展開等を例示した。

まず、都民向けの広報活動としては、平成 22 年４月号「広報東京都」１面にて、「新学期　子供の

体力向上東京大作戦！」と題した、子供の現状、体力テストの結果、東京都の取組の紹介を行ってきた。

また、小学生や中学生の保護者向けに発行している「とうきょうの教育」平成 22 年９月号において、子供の体力低下問題を特集し、生活や運動のガイドラインとしての「１日１万５千歩」「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。



一方、平成 23 年度からの「東京都統一体力テスト」に向け、全ての児童・生徒向けに、体力テストの実施方法を図解したクリアフォルダーを年度始めに配布し、各学校で体力テストが円滑に実施できるよう準備した。

このように、様々な広報媒体を活用して、子供の体力低下問題を、児童・生徒はもとより、保護者や都民に発信してきた結果、体力向上に対する意識を高めることにつながってきた。

今後の課題としては、こうした広報活動を繰り返し行うことに加え、高まってきた意識を基に、都民・保護者はもとより児童・生徒一人ひとりが実際に行動を起こしたり自らスポーツに取り組んだりするなどの行動変容に貢献するような施策を展開していく必要がある。

● 中学生「東京駅伝」大会

平成 24 年３月 20 日（火）、味の素スタジアム特設会場において、第３回中学生「東京駅伝」大会を開催した。



参加する区市町村では、中学校内の持久走授業やマラソン大会、区市町村単位で行われる連合陸上大会や駅伝大会、選手選考会や練習会の開催、首長部局による激励会や壮行会、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。

このため、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留めず、東京都の中学校全体の体力向上の取組の中核として、より一層重要な役割を果たさせていくことが期待される。

（2）基本的生活習慣と日常の生活活動について

日常生活における身体活動量の向上

- 成人の身体活動量の基準値「23 メッツ・時／週」
- 食事等の生活習慣の確立
- 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」

● 成人の身体活動量の基準値「23 メッツ・時／週」

現在のところ、子供の日常的な身体活動を活性化させていくため、意図的に行う運動・スポーツについて、いつ、どの程度、どのように行わせればよいのかということについて、全ての人が共通に理解できるような具体的な指標がない状況にある。

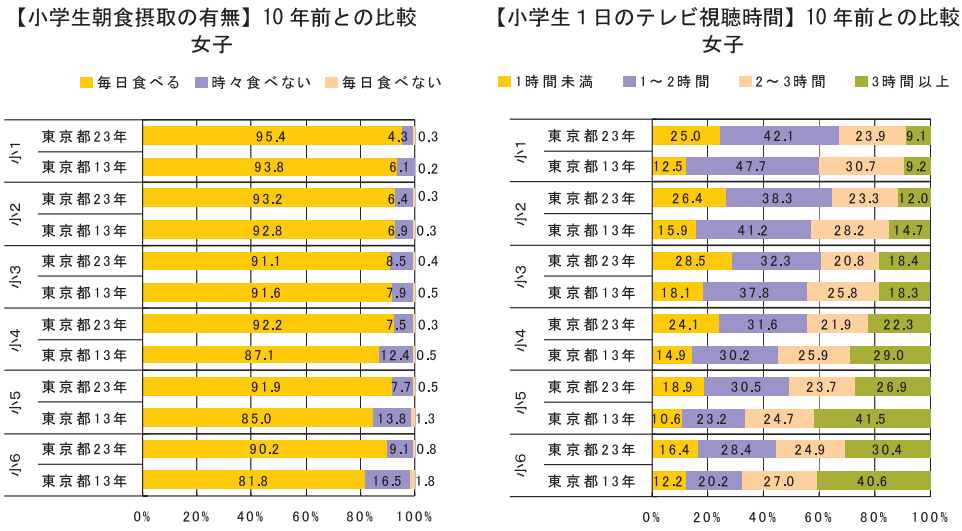
厚生労働省が、生活習慣病予防のために「健康づくりのための運動基準 2006～身体活動・運動・体力」を策定し、１週間に行うべき成人の身体活動量の基準値を「23 メッツ・時」とし、運動量の基準値を「４メッツ・時」とした。

こうした国の基準を子供にも応用し、「メッツ・時」（エクササイズ）を運動の質や量の指標としたプログラムの研究開発の必要性を提言した。しかし、エクササイズの測定や評価を子供自身が実践するには取組の工夫・改善が必要であり、引き続き研究開発していくことが大切である。

● 食事等の生活習慣の確立

健康維持・増進や体力向上は、基本的生活習慣に基盤がある。特に、「運動・栄養・休養」は健康づくりの柱である。

グラフ 13

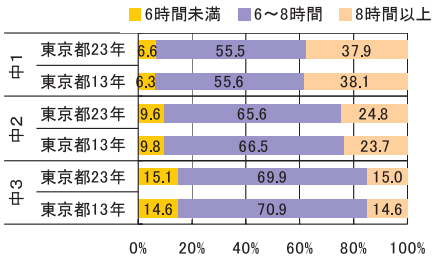


平成 23 年度に行った東京都統一体力テストの結果、朝食の摂取は男女ともに改善傾向にある。テレビ等の視聴時間は減少傾向にあり（グラフ 13）、特に小学６年生と中学３年生の減少傾向が大きいのは受験期の影響と思われる。このことは睡眠時間でも同様

の傾向を示している（グラフ 14）。

調査においては改善傾向を示しているが、朝食を摂取しない、テレビ等の視聴時間が長い、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、学校よりもむしろ家庭において配慮すべき内容である。

グラフ14



特に最近は、テレビ、パソコン、携帯電話のディスプレイに子供が暴露されている時間が長時間化しており、ゲーム脳と言われるように脳の健全な成長に支障をきたすなどの問題が指摘されている。このため、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するなどの基本的生活習慣の確立に向けた取組が必要である。

● 生活活動ガイドライン「１日１万５千歩」及び運動習慣ガイドライン「１日 60 分運動・スポーツ」

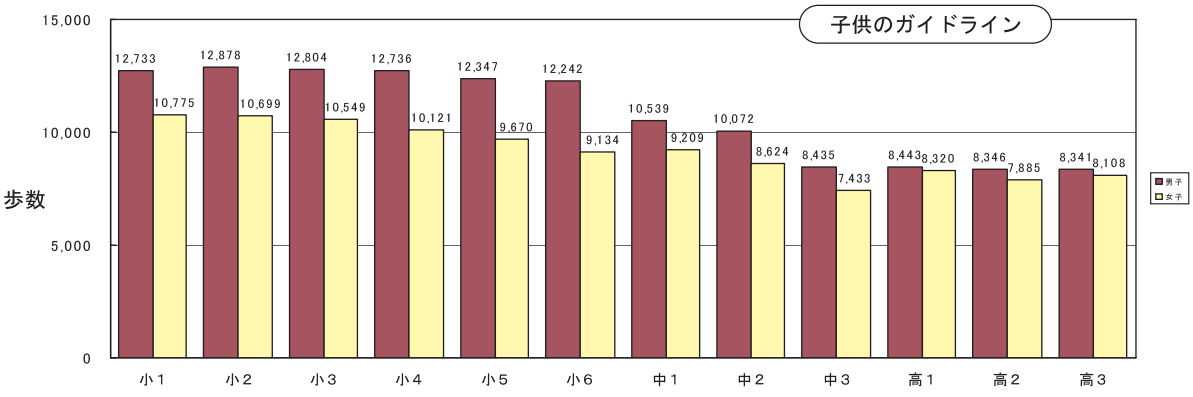
子供の体力を向上させていくためには、まず現代の子供一人ひとりの日常生活での身体活動量の実態を把握し、その上で、保護者や子供自身が自覚的に取り組むことができる具体的で明確な行動指標を設定することが重要である。

このため、子供が１日に必要な身体活動量のガイドラインを、歩数を指標とした「１日１万５千歩」と、活動の時間を「１日 60 分運動・スポーツ」と設定した。

この「１日 60 分運動・スポーツ」の行動指標は、既に、一般財団法人日本体育協会が「アクティブ・チャイルド 60min - 子どもの身体活動ガイドライン - 」において推奨しており、諸外国においてもほぼ同様のガイドラインが定められている。

平成 23 年度に、我が国初となった自治体単位の「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、東京都の小学校から高校に至る約 16000 人の児童・生徒を対象に１日の歩数を調査したところ、10,445 歩が東京都の児童・生徒の１日の平均歩数という結果になった（グラフ 15）。

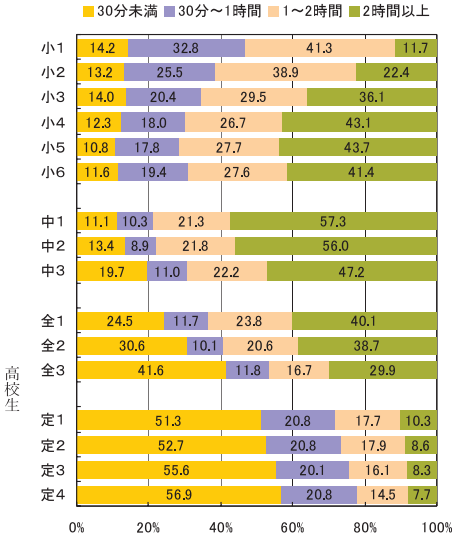
グラフ 15　**学年別１日の平均歩数**



本ガイドラインは、本来子供が、健全・健康に成長していくために必要な身体活動量としての水準を定めたものである。昭和 50 年代までの子供は、１日約２万歩前後活動していたという調査結果もあり、１日 15,000 歩の活動を推奨するためのガイドラインとしたが、現状ではいずれの校種いずれの学年においても大きく下回る結果となった。

一方、運動習慣のガイドラインである「1 日 60 分運動・スポーツ」については、中学校１年生では約 80%の生徒が、他の学年においても半数の児童・生徒が達成しているため（グラフ 16）、その割合を高めるようガイドラインのより一層の理解・普及活動と、実際に児童・生徒が運動やスポーツを行うことのできる環境整備に努めることが重要である。

グラフ 16　運動・スポーツの実施状況（男子）



（３）外遊び、運動・スポーツを行うための時間・空間・仲間の確保及びスポーツの振興と学校体育の充実について

学校における指導の改善・充実

- 体育授業の改善・充実
- 「一校一取組」「一学級一実践」運動への取組
- 新たな顕彰制度の実施
- 年齢別到達目標の設定とプログラム開発
- 小学校期における専門的指導の充実
- 小学校総合運動部活動の設置
- 学校体育施設の大型化・重層化
- 東京国体やインターハイに向けた運動部活動による競技力の向上

● 体育授業の改善・充実

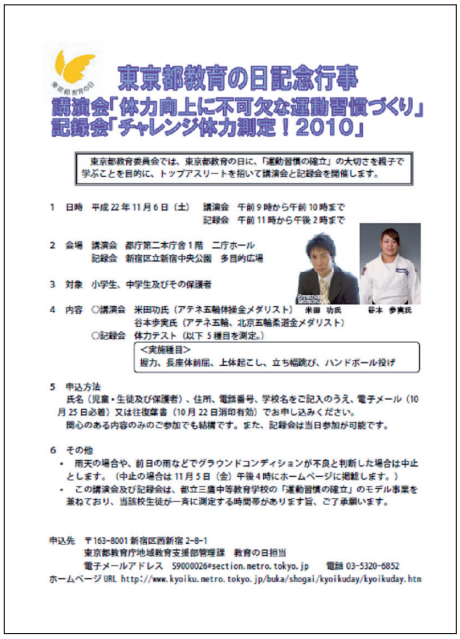
平成 20 年３月に告示された新学習指導要領においては、現在運動する子供と運動をしない子供の二極化傾向や、子供の体力低下傾向が依然深刻な問題となっていることから、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力の育成とともに、学校体育において体力の向上を図ることが重視された。このため、体育授業の「体つくり運動」を中心に、その学習内容に大きな改善が図られた。今後は、これまで以上に、体育・保健体育の授業実践においては、児童・生徒が授業の内容を楽しく感じ、夢中になるような工夫が求められる。

こうした状況の中、都教育委員会は、体育・保健体育の質の高い教育実践を展開していくため、小学校から高等学校に至る「体つくり運動」実践事例集や「武道・ダンス・体育理論指導事例集」を制作し、教職員に配布して活用するとともに、平成 22

年度の東京都の教育の日では、教職員や都民に向けて子供の体力低下問題を取り上げ、運動習慣づくりの重要性を訴えるなどの取組を行ってきた。

しかし、平成 23 年度に実施した、東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果、「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にかけて学年が進むにつれて約７割から約３～４割にまで減少していく傾向にあることが明らかとなった。

本来、学校における体育の授業は、児童・生徒がスポーツの特性に触れ、生涯にわたってスポーツと親しむことのできる資質・能力を育成することが目的である。しかし現実には、年齢が上がるに従いスポーツ嫌いの児童・生徒が増えている（グラフ 17）。このため、今後さらにこうした現状の原因を追究するとともに、体育授業の在り方を見直していく必要がある。


東京都教育の日記念行事
講演会「体力向上に不可欠な運動習慣づくり」
記録会「チャレンジ体力測定！2010」

東京都教育委員会では、東京都教育の日に、「運動習慣の確立」の大切さを親子で学ぶことを目的に、トップアスリートを招いて講演会と記録会を開催します。

1 日時 平成22年11月6日（土） 講演会 午前9時から午前10時まで
記録会 午前11時から午後2時まで

2 会場 講演会 都庁第二本庁舎1階 二庁ホール
記録会 新宿区立新宿中央公園 多目的広場

3 対象 小学生、中学生及びその保護者

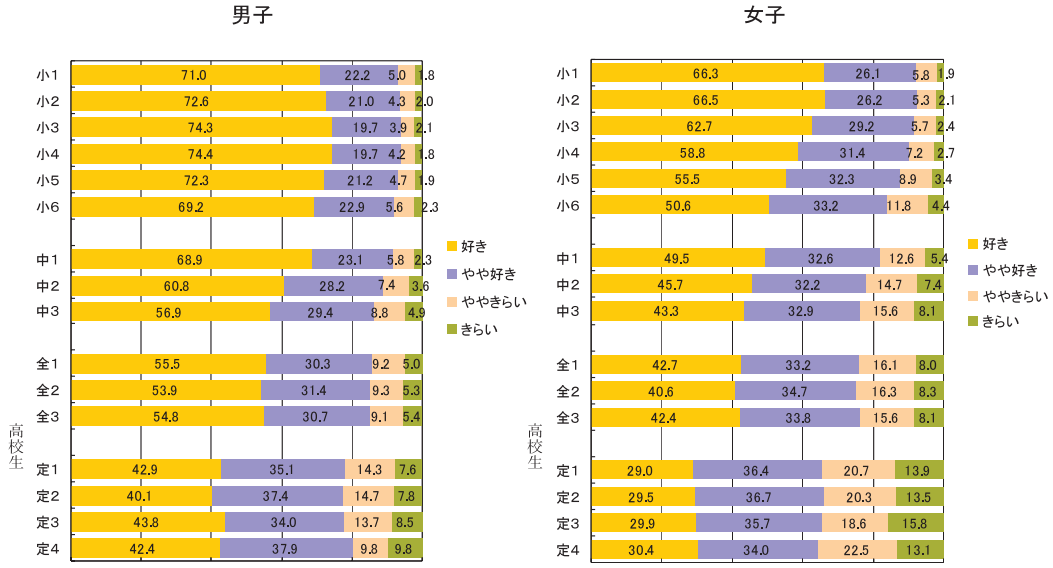
4 内容 ○講演会 米田功氏（アテネ五輪体操金メダリスト） 米田 功氏
谷本歩実氏（アテネ五輪、北京五輪柔道金メダリスト） 谷本 歩実氏
○記録会 体力テスト（以下５種目を測定。）
<実施種目>
握力、長座体前屈、上体起こし、立ち幅跳び、ハンドボール投げ

5 申込方法
氏名（児童・生徒及び保護者）、住所、電話番号、学校名をご記入のうえ、電子メール（10月25日必着）又は往復葉書（10月22日消印有効）でお申し込みください。
関心のある内容のみのご参加でも結構です。また、記録会は当日参加が可能です。

6 その他
・ 雨天の場合や、前日の雨などでグラウンドコンディションが不良と判断した場合は中止とします。（中止の場合は11月5日（金）午後4時にホームページに掲載します。）
・ この講演会及び記録会は、都立三鷹中等教育学校の「運動習慣の確立」のモデル事業を兼ねており、当該校生徒が一斉に測定する時間帯があります旨、ご了承願います。

申込先 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
東京都教育庁地域教育支援部管理課 教育の日担当
電子メールアドレス S0000026@section.metro.tokyo.jp 電話 03-5320-6852
ホームページ URL http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/shogai/kyoikuday/kyoikuday.htm

グラフ 17　「運動やスポーツをすることは好きですか。」



● 「一校一取組」「一学級一実践」運動への取組

学校においては、体力テストの実施結果を踏まえ、運動遊び、授業前の軽体操、休み時間等の効果的な活用、体育授業や放課後等の部活動の充実、運動会・体育祭やマラソン大会等の学校行事に向けた取組等、体力向上に向けて工夫した取組を行うことが重要である。

このため、都教育委員会は、平成 22 年度から、都内全ての公立学校で学校の特色あ

る取組としての「一校一取組」運動を展開することとし、平成 22 年度の取組についてはスポーツ教育推進校での実践例を、平成 23 年度の取組については子供の体力向上推進優秀校の取組を掲載した「一校一取組運動の展開実践例報告書」を発刊し、多くの優れた実践の集積を行ってきた。

各学校では、体力テストの結果等を基に、それぞれの児童・生徒の実態に応じた取組を工夫してきている。多くの学校では、基本的な生活習慣の確立を前提とした健康教育を基盤として推進している。さらに、体力テストの結果得られた児童・生徒の課題、例えば、投力や持久力等を高めていくために、体育授業はもとより「体育朝会」、「業間体育（休み時間等を活用した運動・遊び習慣づくりの取組）」、放課後の課外活動や運動会・体育祭、校内マラソン大会等の学校行事の在り方を見直している。

そうした各学校の取組は、特に、小学校段階では体力テストの結果に顕著な成果をもたらしていることから、小学校段階では、引き続き各学校での取組を推進するとともに、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新たな対策を講じていく必要がある。

● 新たな顕彰制度の実施

児童・生徒の体力を向上していくためには、学校における体力向上に向けた取組を推進するとともに、優れた取組を表彰し、広くこれを顕彰していくことが、各学校の取組の強化につながる。

このため、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」として表彰してきた。

今後とも、各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、実践意欲の向上に大いに貢献するものであるため、引き続きこうした顕彰制度を継続していく必要がある。

〈子供の体力向上推進優秀校数〉

	小学校	中学校	小中一貫教育校	都立中学校	高等学校	特別支援学校	計
平成22年度	６８校	１６校	１校				８５校
平成23年度	７０校	２８校		１校	１０校	１校	１１０校

● 年齢別到達目標の設定とプログラム開発

学校の体育授業で行われる学習内容は、「技能」、「態度」、「知識・思考・判断」の３つの要素から構成されている。このため、学習内容は、全ての児童・生徒が到達すべき身体能力の水準を示したものではない。また、児童・生徒の心身の発育・発達は、性差や個人差を含めた発達速度により大きく異なるとされ、暦年齢に準じた体力・運動能力の到達水準を定めることは難しいものと考えられてきた。

しかし、日本学術会議は、平成 19 年に「我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立に向けて」により、運動不足に陥っている現代の子供の心身の健康に警鐘を鳴らし、子供の発達段階に応じた運動の質と量を示していくことの重要性を訴えた。

そこで、文部科学省は、平成 20・21 年度に「子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業」を行い、その研究成果を取りまとめた。

子供の体力向上推進本部においても、こうした状況を踏まえ、子供の体力・運動能力に関して年齢別の到達目標の設定やそのためのプログラム開発の必要性を提唱したが、到達目標を標準的に設定するには、いまだ研究成果の蓄積が十分に行われてきておらず、引き続き研究が必要である。



● 小学校期における専門的指導の充実

小学校は、児童の心身が著しく発育・発達する時期である。特に、脳・神経系の発達には目を見張るものがあり、本来、こうした時期にこそ、専門的な指導により、質の高い学習が行われることが望ましいとされている。

現在、小学校においては、図画工作や音楽の専科教員が導入されており、体育は学級担任が指導する領域となっている。このため、平成 21 年度から、スポーツ教育推進校の一部に、体育の非常勤講師の導入を措置してきた。

小学校に体育の専門的指導を導入する試みは、指導内容・方法の質・量を高めるとともに、授業展開の幅が広がり、グループ別指導や習熟度に応じた指導に効果的であった。一方、ティームティーチングの授業では、小学校における学年を超えた系統的な指導やプログラム開発に至らず、専門的指導が十分に生かし切れない状況もある。したがって、子供の体力を向上させていくためには、今後、小学校期における専門的指導の在り方や人的措置の在り方について、新たな方向性を模索していく必要がある。

● 小学校総合運動部活動の設置

小学校段階では、児童に様々な遊びやスポーツを体験させ、動きの巧みさや運動感覚の基礎（脳・神経系や感覚器系）を十分に発達させることが大切である。このため、児童に運動やスポーツの場と機会を提供し、様々なスポーツを体験できる総合運動部活動の設置を提唱した。

平成 21 年度都教育庁指導部の「部活動実施状況調査」によれば、小学校 1,314 校中、部活動を設置しているのはその 24%である 309 校であり、その内容は、文化系部活動が約 80%、運動系部活動が約 20%という結果であった。

第 1 次推進計画では、子供の 1 日の身体活動量を 60 分とするガイドラインを示したことを含め、平成 22・23 年度の 2 か年間にわたり、「1 日 60 分運動・スポーツ小学校

総合運動部活動実践モデル校」を指定し、放課後に運動・スポーツの場と機会を提供する取組を試行した。

平成 22 年度	港区立青山小学校 清瀬市立芝山小学校	杉並区立桃井第一小学校
平成 23 年度	港区立青山小学校 新宿区立江戸川小学校 足立区立大谷田小学校 葛飾区立保田しおさい学校 清瀬市立芝山小学校	港区立港南小学校 杉並区立桃井第一小学校 葛飾区立高砂小学校 八王子市立浅川小学校 武蔵村山市立第十小学校

モデル校では、始業前や放課後の時間を活用し、日頃地域のスポーツクラブなどに参加していない児童を中心に、地域のスポーツや教員のスポーツ経験等を生かした総合運動部活動を設置し、スポーツの場と機会を保証する取組を進めてきている。

今後は、各自治体が行っている学校施設開放事業や放課後子ども教室等によりスポーツする場や機会を拡大していくとともに、こうしたモデル校での実践を様々な機会を通じて、多くの小学校により一層普及していく取組を推進していく必要がある。

● 学校体育施設の大型化・重層化

子供の体力向上を推進していくためには、子供たちに運動・スポーツを行う場や機会を保障していくことが大切である。しかし、都内小学校の屋外運動場は都道府県別に見ても最小の面積であり、狭い校地で多くの児童・生徒が譲り合って活動している状況では、十分に運動・スポーツする時間を確保していくことは難しい。

学校体育施設の改築や改修を行う場合には、大型化や重層化についての検討が必要であるが、現在、地震等の災害対策としての耐震化工事を優先する自治体は多い。

さらに、東日本大震災後、学校は災害発生時の避難場所としての施設・設備・機能等を有することが期待されるようになった。このため、各自治体においては、今後学校施設の在り方を検討する場合、子供がスポーツ活動を行うことができる場所をどのように確保していくかという視点を踏まえた検討が行われることが期待される。

● 東京国体やインターハイに向けた運動部活動による競技力の向上

東京都は、平成 25 年にスポーツ祭東京 2013 を、平成 26 年には煌(きら)めく青春南関東総体 2014 を開催する。そして、2020 年のオリンピック招致を目指している。

これまで、都教育委員会は、部活動の振興を通じて競技力の向上に努めてきた。平成 20 年度からは、半世紀ぶりに東京都で開催する第 68 回国民体育大会の全競技種目フルエントリーに対応するため、競技人口の少ない種目の強化部活動を指定し、マイナー種目の育成を行ってきた。その結果、既に、ボート、自転車競技、セーリング、弓道、相撲、なぎなたの競技において全国高等学校総合体育大会（インターハイ）に出場するほど競技水準が向上するなどの成果をあげてきた。

また、東京都中学校体育連盟及び東京都高等学校体育連盟の全専門部において強化練習会を毎年実施し、中学校段階からの競技水準の向上を図ってきている。

一方、平成 21 年度からは、「東京都ジュニアアスリート発掘・育成事業」（スポーツ振興局所管事業）が始まり、中学生段階から身体能力の優れた生徒を発掘・育成し、オリンピックなどの国際舞台で活躍できる東京都育ちのアスリート養成を行ってきている。さらに、平成 23 年度の東京都公立学校教員採用候補者選考から、「スポーツ・文化・芸術特別選考」を開始し、国内トップレベルの競技実績を有するアスリートを都立高校の教員として採用してきた。こうした生徒の育成と指導者養成の両面からの競技力向上は、即時的に成果をもたらすものではないが、腰を据えた息の長い取組である。

平成 23 年度からは、都立高校スポーツの競技力をより一層高めていくため、スポーツの名門校づくりに向けた強化拠点部活動の指定を開始し、国民体育大会やインターハイの開催後も常時全国大会出場を視野に入れた競技力の向上に取り組んできている。今後は、「顧問教諭（指導者）」「生徒（アスリート）」「練習環境（施設・設備、条件等）」という競技力向上の３大要素の質を、それぞれ関連を図り高めていくための条件整備や戦略的アプローチを充実させていくことが極めて重要な課題である。

調査・研究の継続的実施

- 東京都独自の大規模実態調査の実施
- モデル事業の展開
- 幼児・児童・生徒の体力向上推進体制の整備

● 東京都独自の大規模実態調査の実施

これまで、都教育委員会は、児童・生徒の体力の現状を明らかにし、体力向上に向けた行政指導上の基礎資料として、昭和 41 年以来、区市町村教育委員会や学校の協力を得て、「東京都児童・生徒の体力テスト調査」を実施してきた。毎年、児童・生徒約６万人を抽出し継続してきたこの調査は、貴重な統計資料としての意義がある。しかし、約 94 万人以上が在籍する東京都の児童・生徒の約 6.4%の抽出調査であるため、東京都全体の傾向を把握することはできても、児童・生徒一人ひとりの発育・発達に伴う体力の経年変化、学級や学年、学校や地域の特徴を把握することが難しいという課題があった。

また、小・中学校に関しては区市町村教育委員会が、都立学校に関しては学校独自に体力テストを実施しており、全体として実施学年や実施時期が異なる現状であった。

こうした状況に対し、第１次推進計画では、子供の体力を向上させるための効果的な対策を講じていくためには、小学校から高等学校に至るまで、全ての学校や児童・生徒に対して、東京都としての統一的・継続的で大規模な実態調査を行うことが重要であるとの提言を行った。

このため、平成 23 年度には、児童・生徒一人ひとりの体力の現状を把握し、その結果を還元し、各自が自覚をもって体力向上に取り組めるようにするため、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・生徒を対象とした「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）」を初めて実施し、その結果を報告書として取りまとめた。

同時に、児童・生徒の日常生活における身体活動量の実態を把握・分析するため、身体活動量を客観的に表す指標としての「歩数」に焦点を当て、都内全ての地域を対象に、約１万６千人の児童・生徒を対象とした大規模実態調査も行った。この調査は、人間の動きをより正確に捉えることができる加速度センサー内臓の歩数計を使用しており、実施した人数、範囲、規模において、我が国はもとより世界的に見ても類がない大規模実態調査と言われ、各方面から注目を浴びている。

いずれの統計調査も、児童・生徒はもとより、学校や教育委員会にとっても、体力を向上させていくための基礎資料となることから、経年的に実施し、その変化を集積・分析・評価していくために、最重要視していかなければならない。

● モデル事業の展開

都教育委員会は、平成 21 年度に、児童・生徒の体力と学力の向上に成果をあげている道府県、市町村教育委員会、学校の教育視察を行った。秋田県、富山県、福井県、千葉県を調査した結果、いずれの地域においても、基本的生活習慣の定着に向けた取組が、体力・学力向上の基盤になっていることが分かった。

この教育視察の調査・分析の結果を踏まえ、平成 22 年度から２年間にわたり、日常の生活活動の質と量を高めることや運動習慣の定着に向けて、「生活習慣や運動習慣等の定着に関する実践研究校」を指定する事業を行った。

平成 22 年度	杉並区立杉掛小学校 北区立稲田小学校 府中市立府中第六小学校 多摩市立西愛宕小学校 大島町立さくら小学校	北区立王子第三小学校 練馬区立富士見台小学校 多摩市立東愛宕小学校 西東京市立谷戸小学校
平成 23 年度	港区立赤羽小学校 北区立王子第一小学校 板橋区立天津わかしお学校 八王子市立椚田小学校 武蔵村山市立第七小学校	杉並区立東田小学校 荒川区立第三峡田小学校 足立区立加平小学校 国分寺市立第七小学校 八王子市立三根小学校

実践研究校では、それぞれの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、学校が取組を強化すると、児童や家庭に影響を及ぼし、健康的な生活を自覚することや体力テストの結果を向上させることに貢献することを立証した。

そうしたモデル事業実践の成果は、各年度ともに、「実践研究報告書」として取りまとめ、全ての小学校に配布して普及啓発を行ってきた。モデル事業は、平成 23 年度をもって終了したが、その取組ともたらされた成果は、これからも体力向上のモデルとして価値付けていくことが必要である。

● 幼児・児童・生徒の体力向上推進体制の整備

長期的に低下傾向を示している児童・生徒の体力は、全体として即時的に向上するものではない。都内公立学校には、約 94 万人の児童・生徒が在籍しており、このような大規模集団の体力・運動能力の向上は、長い期間と多くの労力を要し、学校はもとより、家庭の協力や関係機関・関係者の支援が不可欠であり、こうした困難な事業を進めていくためには、事業を推進するための組織体制の整備が必要である。

子供の体力・運動能力の向上を推進するためには、体力低下の現状や原因を調査・分析する部門、子供の体力向上のための事業企画・推進部門、教職員の実技研修を実施する部門、関係団体や組織との連絡・調整部門等の組織を整備し関連を図って事業を進めることが望ましい。

こうした行政組織の体制を整備していくことについては、区市町村教育委員会や他の道府県の組織体制の状況も踏まえながら、引き続き検討していく必要がある。

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

- 都民への啓発
- 子供の成育環境の改善
- 子供の健康づくりの推進とスポーツ振興
- 校庭芝生化の促進
- 関係団体・組織や民間企業の協力

● 都民への啓発

子供の外遊びや運動・スポーツを、社会全体で奨励していく気運を醸成していくためには、都民全体に対して様々な角度から積極的に啓発活動を行っていくことが大切である。特に、子供を取り巻く身近な地域社会においては、行政、学校、医療機関等が情報を発信する意義は大きい。

都教育委員会は、「子供の体力向上東京大作戦」と称して、様々な機会を利用して体力の意義と子供の体力低下の現状を訴えてきた。その結果、学校はもとより区市町村教育委員会や首長部局が関心を高め、子供の体力向上に向けた取組を推進するようになってきている。

● 子供の成育環境の改善

日本学術会議は、「我が国の子どもの成育環境の改善に向けて（提言）」（平成 23 年 4 月 28 日）において、子供の成育環境の現状及び問題点を、「子どもの運動能力、体力は、昭和 60 年頃以降低下を続け、肥満や糖尿病などのリスクを抱え、あるいは、不登校、うつ等、精神的にも困難な状況に陥る子どもが増えるなど、我が国の子どもの成育環境は極めて深刻な状況にある。」と指摘している。

そこで第 1 次推進計画では、まず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のかという視点から、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、空き地の有効利用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。

しかし、一部の自治体で公園の利用方法の見直しが行われているものの、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。むしろ、東日本大震災後、想定される首都直下地震等に備えて東京都の防災計画や都市整備を進めていくことが最優先である。このため、今後計画される「東京都スポーツ推進計画」に基づき、スポーツを行うことのできる場や機会等の環境を整備していく中で、子供の遊び場や成育環境の在り方を検討することが期待される。

● 子供の健康づくりの推進とスポーツ振興

東京都は、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に推進していくため、これまで「東京都健康推進プラン 21」や「東京都健康推進プラン 21 新後期５か年戦略」に基づき様々な取組を進めてきた。国においては、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための具体的な計画と位置付けられている「２１世紀における国民健康づくり運動（健康日本２１）」が平成 24 年度末で終了となることから、平成 25 年度から始まる新たな計画の策定に併せて基本方針を見直し、平成 24 年 7 月に公表した。こうしたことを受け、東京都は、平成 25 年度からの次期計画である「東京都健康推進プラン２１（第２次）」を策定していくため、検討を進めている。

また東京都は、平成 20 年７月に、躍動するスポーツ都市を目指して、「東京都スポーツ振興基本計画」を策定した。その基本理念は、都市づくりとスポーツという新しい視点から、都民の「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができるスポーツ都市を実現することであった。その後、国においては、議員立法により「スポーツ基本法」が成立し、平成 23 年８月に施行されるとともに、平成 24 年３月に「スポーツ基本計画」を公表した。そこでは、政策目標として、「今後 10 年以内に子どもの体力が昭和 60 年頃の水準を上回ること」と「今後５年間、体力の向上傾向が維持され、確実なものとなること」を掲げている。

平成 24 年度現在、スポーツ振興局は、従前の基本計画を踏襲しつつ、スポーツを通じて日本の復興を後押しするとともに、スポーツ祭東京 2013 から 2020 年東京オリンピック・パラリンピック招致に向けて、都民が一層スポーツに親しめる環境を整備していく新たなスポーツの推進計画を検討している。

● 校庭芝生化の促進

校庭芝生化は、水と緑の回廊で囲まれた美しいまち東京を実現してくための施策の一つである。実際に校庭を芝生化していくためには、芝生の育成や養生等の管理の問題、維持経費の負担、地域のスポーツ団体等との調整等様々な課題が指摘される。

しかし、体力の向上や怪我の防止、精神に与える好影響、思い切り遊ぶことのできる空間の創出等、子供が健全に成長していく上で、様々な教育的効果が期待できる。

平成 23 年度には、都内公立小・中学校 1,934 校の 14%となる 275 校、約 39ha の面積の校庭が芝生化され、確実に校庭の芝生化が進んでいる。

これまで、都教育委員会は、「校庭芝生化ガイドブック」の発行、校庭芝生化がもた

らす教育的効果の調査研究や校庭芝生活動の作品募集等の取組により普及・啓発に努めてきた。平成 24 年度からは、環境局から教育庁に校庭芝生化の担当部署を移管してきており、今後も着実に校庭芝生化を推進していくことが期待されている。

● 関係団体・組織や民間企業の協力

子供の体力向上は、学校のみで達成できるものではなく、家庭（保護者）をはじめとして、地域、関係者・関係機関の協力は不可欠である。

このため、子供の体力向上に向けて、関係団体・組織、NPO 法人や民間企業等の協力を一層得るなどして、社会総がかりで子供の体力向上に努められるような仕組づくりやネットワーク化を検討することとした。

一部ではあるが、大学等関係機関の協力を得て子供の体力向上の取組を推進することができるようになったが、大きな仕組みづくりやネットワーク化には至っていない。関係団体・組織や民間企業の社会貢献内容と学校の取組をコーディネートする仕組や方法がいまだ確立されていないところに原因がある。このため、引き続き、関係団体・組織や民間企業のネットワーク化や学校との接続の在り方について研究する必要がある。

2　文部科学省関連施策の動向（参考）

（1）スポーツ振興基本計画

- 平成 12 年、文部省が告示した「スポーツ振興基本計画」では、生涯スポーツ、競技スポーツの振興とともに、これらと関連しての学校体育・スポーツの振興が施策の柱として盛り込まれた。
- その中では、「児童生徒の運動に親しむ資質・能力や体力を培う学校体育の充実」が掲げられた。また、到達目標の一つには、「たくましく生きるための体力の向上を目指し、児童生徒の体力の低下傾向を上昇傾向に転じるため、児童生徒が進んで運動できるようにする。」と明記された。

（2）中央教育審議会の子供の体力に関する答申

- 平成 14 年、中央教育審議会で「子どもの体力向上のための総合的な方策について」が審議され答申が出された。「体力は活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。」と体力の意義が述べられ、体力の現状や体力低下の原因の分析が行われた。
- 「体力・運動能力調査」の平均値を上昇傾向に変え、これまでの最高値である昭和 60 年頃の水準を超えることが目標に掲げられた。

（3）スポーツ振興基本計画の見直し

- 平成 12 年の「スポーツ振興基本計画」については、計画の進捗状況を踏まえた見直しが平成 18 年に行われ、学校体育に関わる項目を「スポーツの振興を通じた子どもの体力の向上方策」として、柱の第 1 に位置付けられた。
- これは、昭和 60 年頃から長期的に子供の体力が低下傾向にあることと、体力の高い子供と低い子供の格差が広がっているためであった。そこで「新体力テスト」を活用し、子供自らが進んで体を動かすことの励みとなる取組を促進するとともに、「体力・運動能力調査」の結果の普及啓発を図り、各地域における子供のスポーツ活動の充実に向けた取組を促すことが明示された。

（4）学習指導要領の改訂等

- 近年の急速な社会状況の変化に対応するために、学習指導要領の改訂が行われた。中央教育審議会で教育課程の基準の改訂のねらいと各教科の改善事項が示され、体育科、保健体育科については、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。」とされた。
- 学校段階の接続及び発達段階に応じて指導内容を整理し、体系化を図り、小学校においては「体つくり運動」を低学年から規定、中学校においては多くの領域の学習経験をさせた上で自らに適した運動を選択できるようにするため全ての運動領域を必修

化、高等学校においては卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにすることを目指す、などの改善事項が盛り込まれた。

- 平成 19 年度から 21 年度に「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」が行われた。その成果を踏まえ、幼児期運動指針策定委員会により、「幼児期運動指針」「幼児期運動指針ガイドブック」「幼児期運動指針普及用パンフレット」が取りまとめられた。

（5）スポーツ立国戦略の策定

- 昭和 36 年に策定された「スポーツ振興法」に代わる「スポーツ基本法」の検討を視野に入れ、今後の我が国のスポーツ政策の基本的方向性を示す「スポーツ立国戦略」が策定され、平成 22 年８月に公表された。
- 「スポーツ立国戦略」では、我が国の「新たなスポーツ文化の確立」を目指し、人の重視及び連携・協働の推進を基本的な考え方として、今後 10 年間の重点戦略、政策目標、重点的に実施すべき施策や体制整備等が示されている。
- 学校の体育・スポーツについては、昭和 60 年頃の体力水準まで回復することを目指し、全国体力調査に基づいて実施されている子供の体力向上の取組を支援すること、地域のスポーツ指導者の充実、新学習指導要領の円滑な実施による体育授業の充実、中・高校生のスポーツ機会の充実等を施策に掲げた。

（6）スポーツ基本法の制定

- スポーツ振興法の制定から 50 年が経過し、スポーツは広く国民に浸透し、スポーツを行う目的が多様化するとともに、地域におけるスポーツクラブの成長や、競技技術の向上、プロスポーツの発展、スポーツによる国際交流や貢献の活発化等、スポーツを巡る状況は大きく変化してきた。
- こうした状況を踏まえ、スポーツ推進のための基本的な法律として、議員立法による「スポーツ基本法」が成立し、平成 23 年８月に施行された。スポーツ基本法の前文は、「スポーツは、世界共通の人類の文化である。」で始まり、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利である。」としている。
- スポーツ基本法は、スポーツに関する施策を総合的・計画的に推進するため、文部科学大臣が「スポーツ基本計画」を定めることを規定し、地方公共団体はその地方の実情に即した「地方スポーツ推進計画」を定めるよう努めることとしている。

（7）スポーツ基本計画の策定

- スポーツ基本法の規定を受け、平成 24 年３月、文部科学省は、「スポーツ基本計画」を策定した。
- 具体的な施策展開としては、幼児期からの子供の体力向上方策の推進を図るため、「『全国体力・運動能力等調査』等に基づいたすべての子どもの体力向上に向けた取組において検証改善サイクルの確立を促進する。」と明記している。

第4章

第2次推進計画



1　今後の施策展開について

（1）基本的な考え方

● 幼児期からの身体活動は、遊びを通じて工夫する能力やコミュニケーション能力の発達にも重要な役割を果たし、身体感覚を用いた情報の取得・伝達能力の発達を促進する。一方、子供の運動不足は、筋肉や骨格をはじめ脳機能の健全な発育・発達を阻害し、身体感覚や気力までも減退させる可能性が高い。

● 人の心と体の健康は、社会の活力の源である。このことから、子供の身体活動量の減少は、現在の子供の心と体の活力を低下させるだけでなく、子供が担うことになる将来の社会から活力を奪うこととなり、既にその兆候が見られる現状は、極めて深刻な状況であると受け止めなければならない。

● これまで都教育委員会は、「子供の体力向上東京大作戦」と称した施策を展開し、各学校においても様々な体力向上の取組が行われてきた。その結果、人の成長にとって体力は重要な基盤であるとの意識が、多くの人々の間で共有されるようになってきた。

● 単に体力テストの数値を向上させるのであれば、ある体力要素を繰り返し運動させれば目標を達成することができる。しかし、それは対処療法であり、内発的意欲を伴わず、運動・スポーツを嫌う子供を育てる可能性を高める（P40 図参照）。

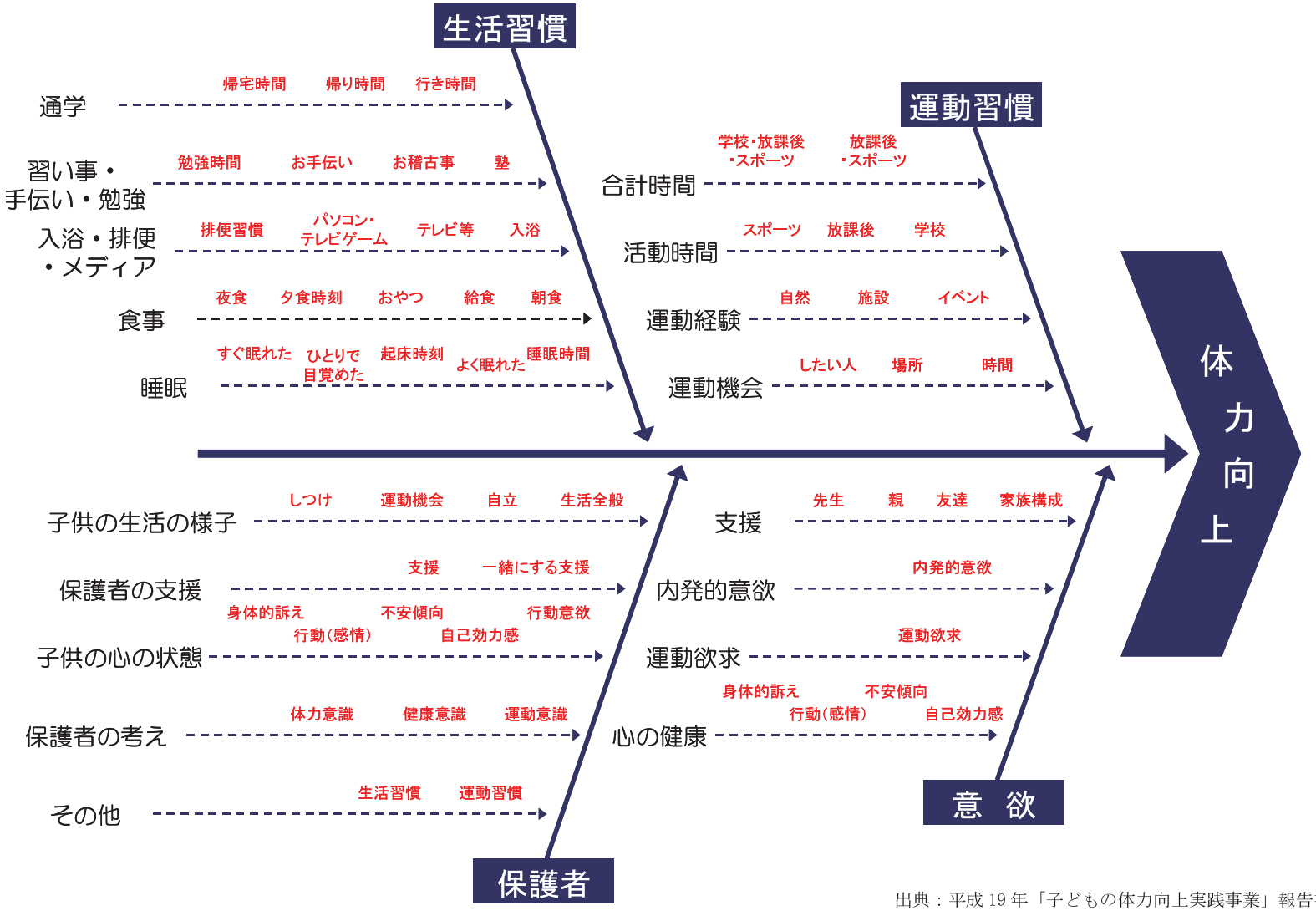
● 子供は、明確な目的をもって遊び・運動・スポーツを行うものではなく、遊びや運動そのものの楽しさ、面白さ、やりがいなどを全身で感じながら夢中になって活動に没頭するのが自然な姿である。

● 今後とも児童・生徒、保護者や関係機関への働きかけを強めるとともに、これまでの意識啓発中心の施策から、実際に子供や保護者の行動変容を導き出し、児童・生徒の生活スタイルを活動的なもの（アクティブライフ）にしていくための施策を展開していくことが重要である。

● 行政機関や学校の取組では、経年的・縦断的な指標としての東京都統一テストを有効に活用することが大切である。そして、様々な取組と働きかけにより、児童・生徒には失いかけている子供らしい生き生きとした活力を取り戻させ、心と体を一体として鍛えていくことが今後の重要課題である。

（図）魚の骨図（フィッシュボーン・ダイヤグラム）

この「魚の骨図」は、特性要因図と呼ばれ、原因と結果の因果関係を可視化し、起きた結果の原因や課題の要因を突き詰めていく時に使われることが多い。体力が向上した時に、どのような要因が強く働いたのかを比較分析することができる。



出典：平成 19 年「子どもの体力向上実践事業」報告書（文部科学省）

（２）目標の設定について

● 文部科学省は、平成 20 年度に小学校第５学年及び中学校第２学年の児童・生徒を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を初めて実施した。その結果、昭和 39 年から毎年行われてきた「体力・運動能力調査」（６歳～79 歳の各年齢の男女が対象）とは別に、２学年分ではあるが、初めて都道府県別の調査結果が公表された。

《平成 20 年度東京都児童・生徒の体力合計点の平均値と都道府県別順位》

	男子		女子	
小学校第５学年	52.97 点	40 位	53.29 点	37 位
中学校第２学年	38.59 点	44 位	45.21 点	42 位

※　数字の点数は体力合計点（80 点満点）

※　数字の順位は 47 都道府県の順位

この全国調査により、東京都の児童・生徒の体力水準は、子供の体力が長期的に低下している中にあって、全国の中でも低水準にあるということが明らかとなった。

このため、都教育委員会は、平成 22 年６月に、「総合的な子供の基礎体力向上方策（第１次推進計画）」を策定し、取組の目標を次のように定めた。

目標（平成 21 年度設定）

長期的に低下している子供の体力を、

○　平成 24 年度（３年後）には、全国平均値まで、

○　平成 31 年度（10 年後）には、戦後子供の体力がピークであったとされる昭和 50 年代の水準にまで、

向上する。

● 平成 24 年度に実施した東京都統一体力テストの結果、小学校第５学年児童の男子は、体力合計点の平均値が 54.37 点となり全国で 26 位となった。また、女子は 54.66 点となり全国で 25 位となった。いずれも全国平均値となり、中学校第２学年男子・女子に課題は残るものの、概ね初期の目標を達成した。

● これまでの目標は、全国平均値や親の年代の体力テスト結果を基準として導き出した定量的なものであった。このため第２次推進計画では、第１次推進計画の成果と課題を踏まえ、長期的な目標は維持しつつ、児童・生徒の生活スタイルや運動習慣等の定性的な目標や学校全体の取組の目標を加え、それを実現するための対象や基本戦略を絞り込み、期待される児童・生徒像を掲げて計画の全体像を示すこととした（全体構造図参照）。

第２次推進計画

全体構造図

子供の体力向上東京大作戦！
アクティブライフ

使命（mission）

子供らしい生き生きとした活力を取り戻そう
心と体を鍛える活動的な生活（アクティブライフ）を実践しよう

目標（vjsion）

《定性的目標》

① 幼児期からの屋外遊びにより、身体感覚を磨くよう心掛ける。
② 意識と行動の変容により、生活を活動的なスタイルに変えていく。
③ アクティブライフの励行により、日常の身体活動量を増加する。
④ 美しい姿勢、歩き方、走り方を身に付けるという基本を重視し、体幹を鍛える。
⑤ 体力テストを指標とした基礎体力の向上を軸に、脳幹を鍛える。

《定量的目標》

① 子供の体力を、平成 31 年度には昭和 50 年代の水準にまで向上する。
② 児童・生徒の１日の平均歩数を、10%増加する。
③ 全身の巧緻性を向上させることにより、バランスのとれた体力テスト結果を導き出す。
④ 50%以上の学校で、学校の体力合計点平均値を全国平均値にまで向上する。
⑤ 50%以上の学校で、体力テスト総合評価 D・Eグループの比率を 20%以内に減少する。

対象（target）

- 運動習慣の少ない児童・生徒
- 運動する場や機会
- 日常の生活活動
- ディスプレイ依存 ネット依存

基本戦略（strategy）

Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ
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

Movement　Action　Try　Challenge

（３）第１次推進計画からの継続事業について

第２次推進計画は、第１次推進計画に基づく取組等を踏まえて構成している。

第１次推進計画から引き続き継続して取り組むべき都教育委員会の主な事業と懸案事項は、次のとおりである。

《主な継続事業》

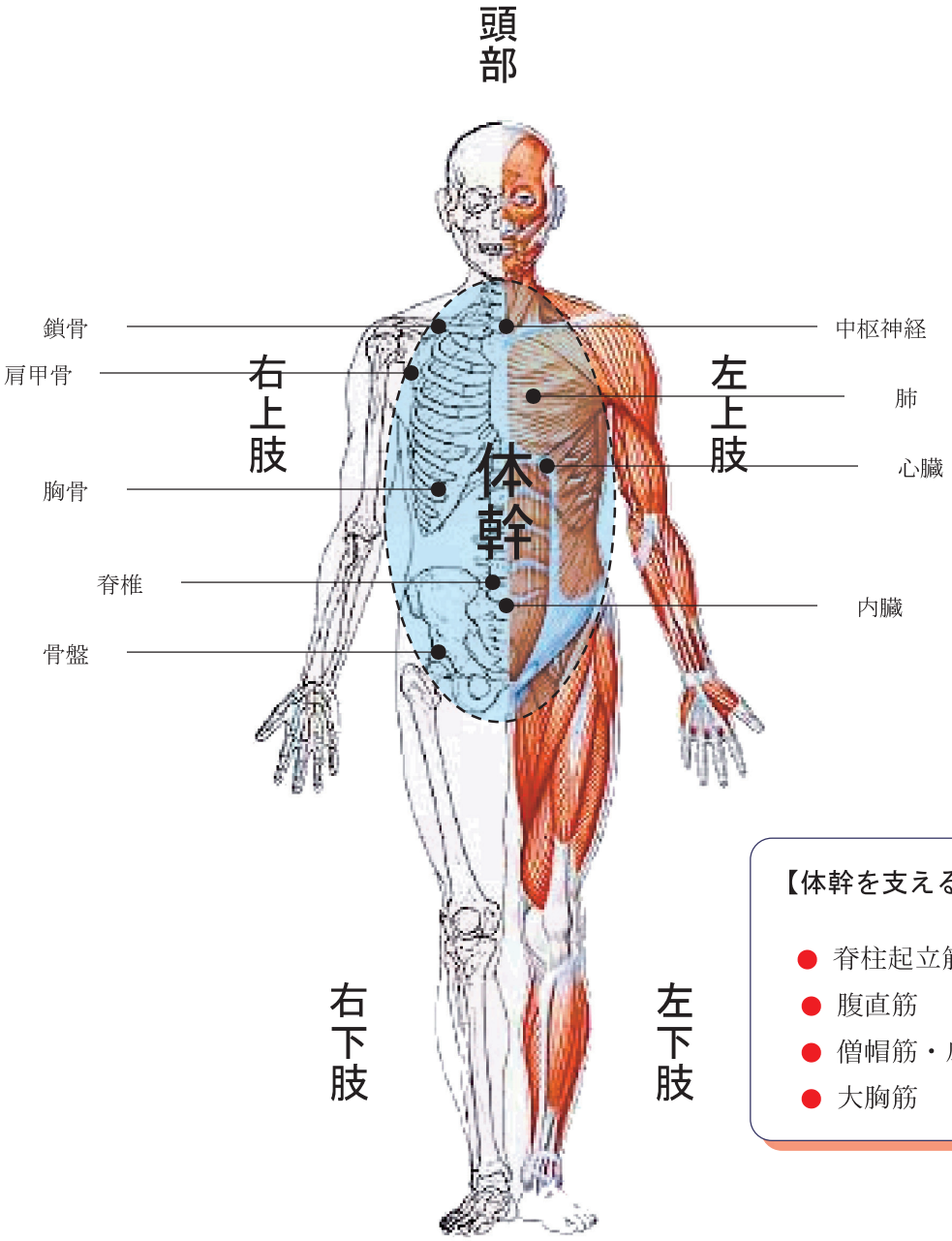
- 東京都体力向上努力月間
- 広報活動
- 中学生「東京駅伝」大会
- 生活活動ガイドライン「１日１万５千歩」
- 運動習慣ガイドライン「１日 60 分運動・スポーツ」
- 体育授業の改善・充実
- 「一校一取組」・「一学級一実践」運動
- 子供の体力向上推進優秀校の顕彰
- 部活動の振興
- 競技力の向上
- 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）
- 校庭の芝生化

《懸案事項》

- 食事等の生活習慣の確立
- 小学校期における専門的指導の充実
- 小学校総合運動部活動の設置
- 学校体育施設の大型化・重層化
- 幼児・児童・生徒の体力向上推進体制の整備
- 子供の成育環境の整備
- 関係団体・組織や民間企業の協力

今後は、これまで推進してきた事業に加え、子供が子供らしい生き生きと活力ある生活を送ることができるよう、より実効性のある取組や事業を推進していくことが大切である。

体　幹



【体幹を支える主な筋肉】

- 脊柱起立筋
- 腹直筋
- 僧帽筋・広背筋
- 大胸筋

体幹には、主に三つの機能があります。

① 内臓を所定の位置に収める（生命維持）

② 体を支える（姿勢維持）

③ 体を動かす（運動）

2　戦略的アプローチ

基本戦略Ⅰ　質の高い教育実践

（１）　体育授業での工夫した実践と授業時数の増加

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- 正しい姿勢（座位・立位）で授業を受けている。
- 正しい歩行・走行の仕方が身に付いている。
- 基本的な行動様式や集団行動の仕方が身に付いている。
- 体育の授業時間中、２分の１以上の時間、体を動かしている。
- 授業終了後、心地良い汗と疲労感がある。
- 体育授業や運動部活動（運動やスポーツ）が、体幹や脳幹を鍛えるのに効果があることを知っている。
- 「運動やスポーツをもっとしたい」と思う比率が、学年が上がるにしたがって増加している。

● 学校において、直接子供の体力向上に貢献する教科等は、体育・保健体育の授業と特別活動の学校行事（健康安全・体育的行事）である。このため、年間授業時数を確保又は増加させていくこと、１回の授業の中で実際に体を動かしている時間（実働時間）を多くしていくこと、授業始めの準備運動において十分にウォーミングアップを行うこと、学習内容の質を高めていくこと、体育授業の学習内容を他の学校生活や実生活に生かすようにしていくことなど、これまでの授業観や指導法にとらわれない指導内容・方法の改善・工夫が必要である。

★ 国立市立国立第五小学校
業間運動「パワーアップタイム」



児童全員が、全 15 種目の運動を週１回実施しています。

★ 中央区立有馬小学校
マイスクールスポーツとダブルダッチクラブ



有馬小のマイスクールスポーツは縄跳びです。放課後のダブルダッチクラブの活動も定着してきました。

● 小学校から高等学校に至るまで、全ての学習指導要領体育・保健体育では、「基本的な行動様式」と「集団行動」を適切に取り扱うよう規定されている。しかし、姿勢を保持できない児童・生徒や、指示に従って集団で統一的に行動することができない現状がある。姿勢の悪さを矯正することは様々な疾病や傷害の予防となり、秩序正しく安全で効率的な集団行動は、学校という集団生活を効果的に進める上で有意義であると言われているが、これまであまり重視されることはなかった。改めて、体育授業における姿勢教育と正しい集団行動の在り方を見直し、児童・生徒の健康・体力向上と学校全体の秩序向上を実現していくことが大切である。

★ 渋谷区立広尾中学校
毎朝 30 分ランニング・授業中の５分間走



平成 24 年度毎日カップ「中学生体力つくり」コンテスト優良賞受賞

★ 町田市立南中学校
集団行動による授業規律の確立



体育の授業で行う集団行動の習慣は、学校生活の様々な分野に好影響をもたらしています。

● 望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養い、協力してよりよい学校生活や社会生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるのが学校行事である。こうした目的を達成し、健康・体力増進に資するための学校行事であるのか不断の見直しが必要である。

● 質の高い授業を実現していくためには、何よりも教員の指導力の向上が不可欠である。現在、脳科学や運動生理学の知見から、「コオーディネーショントレーニング」などの新たなコーチングが実践され始めている。指導者は指導実践の経験に加えより一層指導方法・内容の改善に向けて研修に努めなければならない。

【具体的方策例】

action １　脳と体を調整するコオーディネーショントレーニングの全校実施
action ２　体育授業で、持久走を高める５分間走や縄跳び（ダブルダッチ）を実践
action ３　姿勢教育や「基本的な行動様式・集団行動」の適正実施
action ４　達成感や成就感をもたらす学校行事の工夫

コオーディネーショントレーニングとは

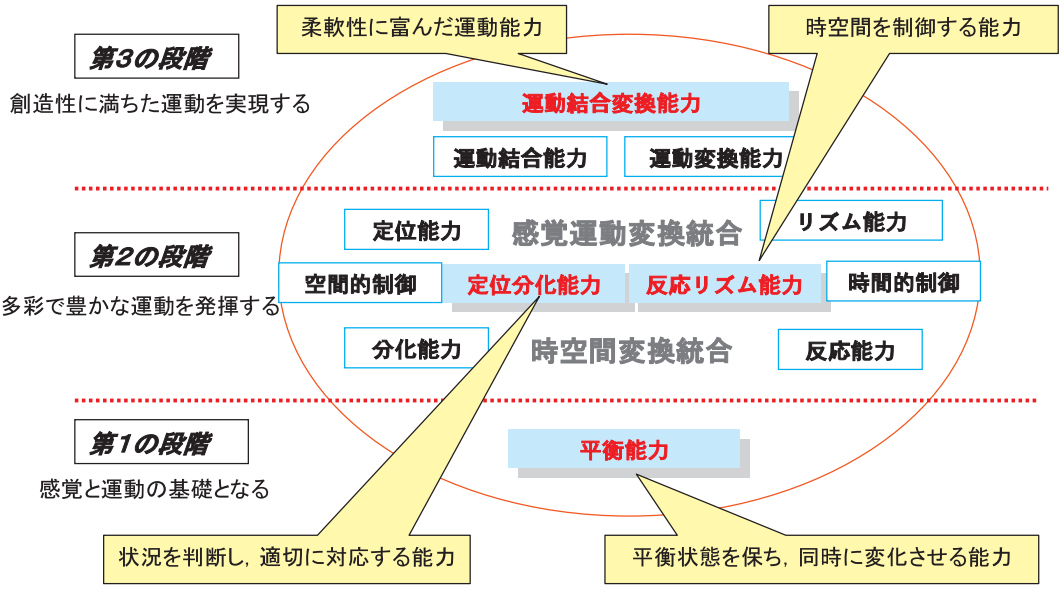
徳島大学大学院教授　荒木　秀夫

コオーディネーショントレーニングとは、運動の巧緻性を高めるトレーニングの一種である。しかし、他のトレーニングとは異なり、巧緻性の運動そのものを獲得することを主な目的とはしていない。これにはコオーディネーション能力の特性が深く関係している。人間の感覚と運動は、他の動物と違って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。この能力がコオーディネーション能力である。本来は、発育・発達によって一定の水準まで自然に獲得されていくが、生活・運動経験によって、その発達の水準や仕方は大きく異なる。

そこで、コオーディネーション能力を発達させるためのコオーディネーショントレーニングにおいては、特定の動きを単に獲得するというよりは、運動学習の能力、つまり、「学ぶ力」を得ることに最大の目的を置いている。その結果として、コオーディネーショントレーニングによって、自然な感性の力によって運動欲求が生じ、知性の力によって巧緻性の高い運動と多様性に満ちた運動を獲得することになる。脳・身体への適切な感覚・運動刺激をどのようにして与えるかが、コオーディネーショントレーニングにおける最大の課題であり、総合的な心身の発達に関連付けた教育の一環として位置付けられる。

運動実践で捉えるコオーディネーション能力の構造

コオーディネーション能力は，脳神経系と身体の発達の原理に従うと複雑な構造を示す．一方で，運動指導・教育現場の立場からは，3つの段階(ステージ)と4つの能力群(平衡能力，定位分化能力，反応リズム能力，運動結合変換能力)に分けて捉えることが有効となる．



（２） 小学校への体育専科教員の導入

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- 発達段階に即した一貫プログラムで学習している。
- できなかった運動ができるようになっている。
- 運動の「コツ」を教えてもらえる。
- 学校の「総合運動部活動」を楽しみにしている。
- 達成感のある活動にチャレンジしている。

● 小学校期は、脳・神経系の発達が著しい段階であり、走る、跳ぶ、投げるなどの様々な基本的な動きや運動の技能を習得していく。この時期は、様々な体験を通して身体の感覚を磨き、多様な運動能力を発達させることが重要であるため、保護者、教師や指導者等の果たす役割は大きい。

★ 葛飾区立高砂小学校
中学校保健体育科教諭による柔道授業



● 文部科学省は、スポーツ基本計画（平成 24 年３月 30 日）の中で、「小学校においては、教員の高齢化も進む中で、ほとんどの教員が全教科を指導しており、教員が体育の授業に不安を抱えたり、専門性を重視した指導が十分に実施されていない状況もみられる。（中略）指導体制の充実を図るためには、専科教員や専門性を有する地域のスポーツ指導者の配置を促進することが有効である。」としている。

● 今後、小学校においては、一貫指導体制の整備、体力向上の核となる推進校の設置、総合運動部活動の促進、異校種間異動による幅広い指導力を有する教員の育成、そして小学校から高校にいたる一貫指導プログラムの実現のために、小学校への体育専科教員の導入を実現していくことが重要な課題である。

【具体的方策例】

action ５　小学校体育専科教員導入の検討

action ６　小・中学校における「生き生き（アクティブライフ）実践校」の研究指定

（３） 運動部活動の振興、競技力の向上及び運動環境の整備

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- 運動部活動に加入する児童・生徒の割合が、全体で 10%増加している。
- 関東大会や全国大会等に出場する都立高校運動部活動が、10%増加している。
- スポーツの名門校づくりのための運動部活動強化拠点が増え、都立高校をスポーツによって選択する中学生が増加している。

● 運動部活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。また、生徒同士が互いに協力し合って友情を深めるなど、望ましい人間関係を育て人格を形成していく上でも多くの期待が寄せられている。

★ 都立葛飾ろう学校
50%の児童・生徒が部活動に加入し、汗を流しています。



★ 東京都高校駅伝大会
関東大会や全国大会を目指し、多くの陸上部員が、毎年荒川河川敷を走ります。



● 全ての中学校・高等学校に、部活動が設置されている。現実には、「やってみたい部活動がない。」という課題はあるが、様々な活動を行う場と機会を提供する優れた学校の仕組みである。文化系部活動を含め、生徒の身体活動量を確保することに重要な役割を果たしている。

● 都内小学校では、放課後の施設開放事業や放課後子供プランが既に進められている。一部の小学校では、総合運動部活動を設置する動きがある。児童の居住地域の近隣に安心して遊ぶことができる場が少ないことから、小学校では、放課後の一定時間、学校の施設を児童の身体活動量の増加に提供していくことが必要である。

★ 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

● 都立高校では、運動部活動加入率と体力合計点学校平均値との間に相関がある。例えば、体力合計点の学校平均値が低い水準にある学校においては、体育授業の指導内容・方法の見直しや部活動加入率を向上させるための工夫を行うことにより、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などの取組が必要である。

スポーツの名門校づくりに向けた強化拠点

★ 都立足立新田高等学校
【相撲】



★ 都立駒場高等学校
【サッカー】



★ 都立富士高等学校
【剣道】



★ 都立若葉総合高校
【陸上競技】



★ 都立城東高等学校
【バスケットボール】



★ 都立清瀬高等学校
【ソフトテニス】



★ 都立東大和高等学校
【ハンドボール】



● 都立高校スポーツ全体を活気づかせ競技水準の底上げをしていくためには、インターハイなどの全国大会に出場したいと希望する生徒の期待に応えるための拠点となる部活動が必要である。競技力の向上を推進していくためには、スポーツの強化拠点にふさわしい部活動や学校を育成・強化し、新たな競技力向上施策を展開していくことが必要である。

【具体的方策例】

action 7　都立高校に体力気力鍛錬道場を開設

action 8　運動部活動強化拠点の育成・強化

基本戦略Ⅱ　マネジメントサイクルの活用

（１）詳細な実態調査とその活用

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- 体力テストの結果から、自己の課題を自覚している。
- 自分の体力の現状を認識し、運動やスポーツにより、体力を高めようとしている。
- 保護者が、児童・生徒の体力テストの結果に関心をもち、学校生活以外において、運動・スポーツに積極的に取り組ませている。
- 全学年の全テスト項目のうち、50%以上が、全国平均値を上回っている。

● 学習指導要領では、各学校において、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、地域や学校の実態及び新体力テストなどを用いて生徒の体力や健康状態等を的確に把握し、それにふさわしい学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要であるとしている。

● 従前、体力テストの実施は、区市町村教育委員会や学校ごとに実施されており、実施学年、調査時期、実施内容等が不統一であった。そこで、平成 23 年度から、小学校から高等学校に至るまで、都内全ての地域及び学校において、統一的・継続的で大規模な体力テストを開始し、児童・生徒の体力の現状を把握するとともに、その結果を学校や児童・生徒に還元し、体力向上に取り組めるようにした。

★　荒川区立第九中学校
勉強に影響を与える朝の体力づくり



小学生や保護者、地域の方も参加する
朝の体力づくり（7：30～8：00）

★　江東区立枝川小学校
１日平均歩数　男子 17,641 歩　女子 16,674 歩



《枝川スタンダード（運動編）10 の動き》
①５秒間走　②10m キャッチボール　③補助倒立
④かえるの足打ち　⑤大きなゆりかご　⑥３分間走
⑦逆上がり　⑧タッチコーン　⑨ラダー走　⑩手足走り

● 東京都統一体力テストは、経年的に実施することにより、成長期にある児童・生徒一人ひとりが、自ら発育・発達に伴う体力の経年変化を知り、具体的な目標をもって、体力向上に意欲的に取り組むことができる。

★ 杉並区立杉掛小学校
杉並体力（からだりょく）の育成



歩数計による計測と歩くことの効果を学習しています。

★ 日の出町立大久野中学校
歩数計を活用し、１日２万歩が目標



生徒の３分の１は、自転車通学です。

● 平成 23 年９月、都教育委員会は、子供の日常生活における身体活動量の実態を把握・分析するため、身体活動量を客観的に表す指標としての「歩数」に焦点を当て、都内全ての地域を対象とした大規模調査を実施した。都内 62 区市町村の小・中学校、11 地域の高校、合計約 16,000 人を対象とした大規模調査は、我が国はもとより世界的にも類がないと言われている。こうした調査は、定点観測して推移を分析する必要があり、３年に１度は同様の事態調査を行うことが大切である。

● 体力テストや歩数調査を行うのは、単に体力テストの成績を向上させたり、歩数を増加させたりすることが目的ではない。子供は遊びの天才であり、米国のロバート・フルガムは「人生にとって必要な知恵は全て幼稚園の砂場で学んだ。」としたエッセイを残している。いかに、遊び、運動、スポーツの時間・空間・仲間を確保し、子供に子供らしい生き生きとした活力を取り戻させるか、そのために必要な取組を導き出していくことができるのかが重要な課題である。

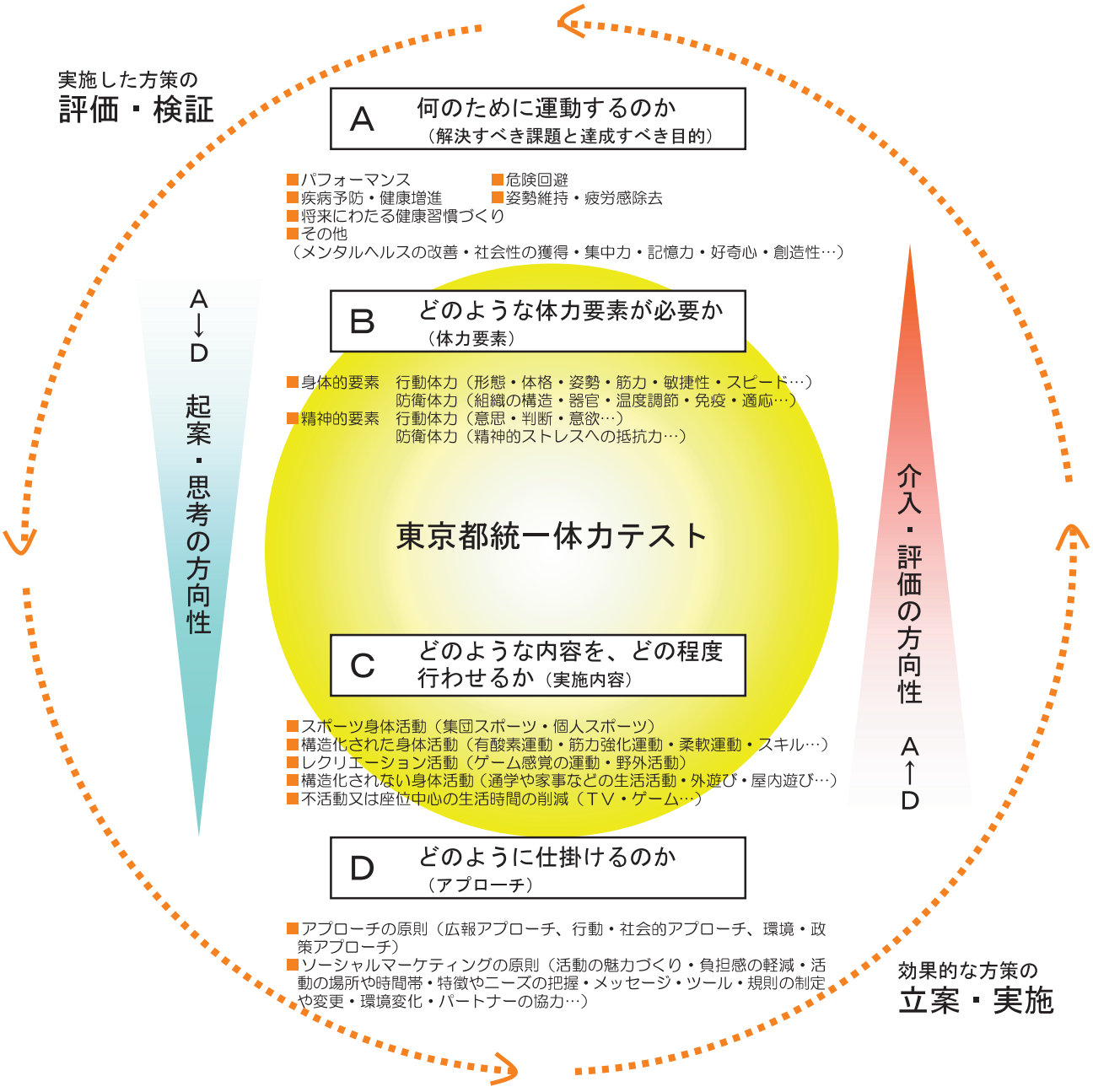
● 学校及び関係機関は、子供の実態を踏まえ、いつ、誰が、何を、どこで、どのようにして取組や施策に生かしていくのかを常に点検・評価し、改善につなげていくことが大切であり、ＰＤＣＡマネジメントサイクルを機能させ、子供の身体活動量の増加と体力向上につなげていく役割を果たさなければならない。

【具体的方策例】

action ９　教育委員会の方針に、体力向上を位置付け
action 10　体力向上の目標や取組等を、学校経営計画に明確化
action 11　統一体力テストや歩数調査等大規模調査の継続実施

子供らしい生き生きとした活力を取り戻し身体活動量を向上させていくための

マネジメントサイクル



※　平成 23 年 8 月日本学術会議「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」を基に作成

（２）体力向上プログラムの展開

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- 体力テストの結果を踏まえ、自分の達成すべき課題と目標を定めている。
- 自分の得意分野を、さらに伸ばそうとしている。
- 自分の目標に向け、学校以外で運動することを心掛けている。
- 体力テスト総合評価Ａ・Ｂグループの割合が 50%以上になっている。
- 屋内でも運動するよう心掛けている。

● これまでの調査の結果から、運動の実施頻度が体力向上に大きな影響を及ぼしていることは明白である。児童・生徒の体力向上を図るためには、運動習慣の確立により日常的な運動時間を増加させていく必要がある。特に、運動をしない、あるいは嫌いな児童・生徒に対して、運動習慣を身に付けさせることは容易なことではない。しかし、これまで行ってきたモデル事業での研究では、まず朝食摂取、睡眠時間、テレビ等の視聴時間削減等の基本的な生活習慣の確立に向けた取組を工夫することにより改善している事例が報告されている。

● 日常的に運動時間を増加させるためには、学校・家庭・地域の連携の下、全児童・生徒を対象として、まず「運動・栄養・休養」の健康３原則の徹底や基本的な生活習慣、日常的に身体を動かす習慣づくりなどの基盤づくりに取り組む必要がある。

● 住宅環境が高層化している。５階以上に居住すると屋外に出なくなる傾向があるとの研究報告があり、ゲームなどの屋内遊びの増加を増長している可能性がある。このため、こうした傾向を踏まえて屋内でもできるトレーニングを考案・普及していくことも一つの考え方である。

【具体的方策例】

action 12　学年別体力・運動能力ミニマムモデルの策定

action 13　体力向上トレーニング実践事例集の制作

基本戦略Ⅲ　幼児期からの運動実践と情報発信

（１）子供（10 歳頃まで）の発達にふさわしい運動の実践

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- 家庭や学校で、１日合計 120 分以上、身体活動を伴った遊びをしている。
- 屋内よりも、屋外で外遊びをしている。
- ひとりで遊ぶより、友達と群れて遊んでいる。

● 文部科学省は、平成 24 年３月、幼児を取り巻く社会の現状と課題から幼児期の運動の在り方について「幼児期運動指針」を策定し、３歳から６歳頃における運動の発達の特性と動きの獲得に関する基本的考え方を示した。

● 幼稚園・保育園や小学校低学年においては、幼児・児童が多様な動きを獲得するための活動時間を保証することが大切である。そして夢中になって遊ぶ中で「立つ、回る、乗る、歩く、跳ぶ、走る、運ぶ、投げる、蹴る」など多様な動きを経験できるようにすることは、発育・発達や生涯にわたって運動・スポーツに親しむための基盤づくりにとって極めて重要な発達課題である。

● 小学校低学年（10 歳頃）までの子供の身体活動を活発にさせていくため、幼稚園・保育園、小学校等の教員研修の充実により、効果的に運動遊びや基本の運動を行わせることのできる指導力を高めることや、保護者に向けた具体的な働きかけが必要である。

★ 江戸川区立船堀幼稚園
宇喜田さくら公園に遠足します。



園庭で上手に木登りします。



【具体的方策例】

action 14　歩数計を用いた、幼児の生活実態調査の実施

action 15　保護者向け「屋外での運動遊び実践事例集」の作成・配布

（２） 基本的生活習慣の確立と日常生活における身体活動量の増加

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- 「早寝早起き朝ごはん」という基本的生活習慣が定着している。
- 寝る時間の確保を全てに最優先させ、睡眠時間を、小学生では９時間、中学生以上では８時間確保するよう努力している。
- １日平均歩数が、平成 23 年度比で、各年齢で 10%増加している。
- 休日に運動・スポーツを行う割合が、各年齢で 10%増加している。

● 子供の健康関連体力を向上していくためには、基本的生活習慣の改善・定着を図り、次に生活や行動を活動的なもの（アクティブライフ）に変容させていく必要がある。

● 特に、「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠は子供の豊かな発育に欠かせないものである。しかし、就寝時刻が遅くなっており、その結果、睡眠時間が短くなっている。睡眠は、「心身を休養させる」「体をつくる」「心を強くする」「頭を良くする」などの、人の成長にとって主要な役割を果たしている。

● 児童・生徒の遊び場がネット空間しかないことや、テレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話等のディスプレイ依存（ゲーム脳等）に陥っていることを自己抑制することにより、勉強や運動を行う時間を生み出していくことが大切である。

● 平成 23 年度広域歩数調査の結果、都内の子供の１日平均は、小学生では 11,382 歩、中学生では 9,060 歩、高校生では 8,226 歩となった。子供の１日平均歩数のガイドラインを 15,000 歩と定めたが、遠く及ばない状況である。

● 動かなくても済むような生活様式にあって、意識して少しでも体を動かす習慣を身に付けるよう、様々な形態によるキャンペーンを展開し、運動・スポーツ以外の生活場面の身体活動量を増加させていくことが重要である。

【具体的方策例】

action 16　小学校における、１日 60 分の遊び・運動時間の確保
action 17　「早寝早起き朝ごはん」「１日１万５千歩」キャンペーンの展開
action 18　週に１回「ゲームをしない日」運動の展開

（３）　「アクティブライフ」の普及・啓発・促進

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- １０歳までは、屋外での運動遊びを中心とした生活を送っている。
- 「アクティブライフ」が、生涯にわたっての健康に有益であることを理解している。
- 小学校高学年児童の 80%以上が、運動やスポーツが好きである。
- １日１万５千歩や１週間１０万歩以上活動することが大切であることを知っており、平日の運動不足を休日に補おうとしている。
- 運動は、勉強や生活のハリに好影響をもたらすことを知っている。

【アクティブライフ】
日常生活における炊事、洗濯、家事、手伝い、買い物等をなるべく身体を動かして行うよう努め、移動は自動車を控え徒歩を増加させ階段を昇降することを心掛ける。休日は屋内よりも屋外に出かけ運動やスポーツを含め活動的な生活を送り、体を動かすことに心地良さを感じられるようにライフスタイルを設計する。

● 児童・生徒の体力・運動能力を向上していくためには、学校、保護者や地域が連携し、ＰＴＡ、スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブ等の理解や協力を得ながら、児童・生徒の運動習慣の改善を図ることが必要である。

● ５歳頃までの子供は、基礎的な運動制御能力の発達を促進するような全身的運動を含む短時間の運動遊びを毎日数回行うことや、小学生以降は、毎日総計 60 分以上の中～高程度の有酸素運動を行うことが望ましい。一方、運動部活動や地域スポーツ活動に参加していない児童・生徒に関しては、平日放課後や休日の過ごし方を改善し、最小限の運動習慣を確保させていくことが大切である。

★　小平市立小平第六小学校
「コダイラスロン」



・スポスロン　・ダンスロン
・ソトスロン　・ジタクスロン
・クラスロン　・セイカツスロン

★　北区立王子第三小学校
歩数計測・足裏計測・咀嚼力（そしゃくりょく）ガムの活用等



教職員と親子による姿勢チェックと
姿勢体操講習の開催

● 既に我が国では、健康管理のために、歩数計を活用して身体活動量を測定する方法が普及している。携帯電話等にそうした機能を搭載しているものもある。家庭においては家族の健康体力を高めるために、学校においては児童・生徒の運動量や身体活動量を評価するために、歩数計を有効に活用することが大切である。

★ 杉並区立桃井第一小学校
全児童の歩数調査・脈拍計による運動量測定



歩数計や脈拍計の導入により、児童の意識に働きかけを行っています。

★ 東村山市立東村山第四中学校
１日１万５千歩の生活を実践する態度の育成



体育授業では、毎時間 1000m 走や５分間走を導入しています。歩数計を活用し、運動不足の生徒に個別にアドバイスしています。

● 現代人は、健康関連体力を高めることの重要性を認識しながらも、健康的な生活には及ばない日々を送っている。自動車の利用をはじめ非活動的な生活を活動的なものに変容させていくことは容易ではない。このため、アクティブライフに向けたキャンペーンにはさらに工夫した方法が求められる。

【具体的方策例】
action 19　学校を通じた保護者・地域向けアクティブライフ啓発活動の展開
action 20　「歩数計を活用したアクティブライフ」コンテストの実施

基本戦略Ⅳ　運動できる成育環境の整備

（１）　子供が安心して遊ぶことのできる成育環境の整備

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- 放課後、小学生は校庭で遊んでいる、又は近隣の公園で群れて遊んでいる。
- 身近な生活道路が、子供の遊び場となっている。
- 近隣の様々な場所を活用して、色々な遊びに安全に取り組んでいる。

● 近年の道路交通事情、高層ビルや密集した住宅環境の増加等、子供たちの遊び・運動の空間への積極的な進出を抑制する社会状況が広がり、遊び・運動する機会が減少している。その結果、子供たちの運動量が低下した。

● 都立公園は、幼児から成人に至るまで幅広い年齢層を対象に、憩いやレクリエーションの場、スポーツの場となるように整備している。また、プレーパークなどによる遊びの指導も一部で行われているが、屋外での遊び方そのものを知らない子供も多い。既設の公園においては老朽化した遊具を改修すると利用者に喜ばれており、引き続き、魅力的な遊具を整備するなど屋外遊びのきっかけづくりを進めることが重要である。

● 街区公園のような小規模な公園では、近隣住民からの騒音への苦情や利用者間のトラブルなどから、子供たちの野球やサッカーなどを禁止することがある。子供達の健全育成のためには、近隣住民を巻き込んで地域で子供を見守る意識の醸成や利用者間でトラブルなく遊ぶことができるよう利用者間の調整が重要である。

★　大田区立新宿小学校
地域の方々が大切に守り育む校庭の芝生



休み時間には、裸足で校庭に飛び出します。

★　多摩市立南鶴牧小学校
南鶴牧小では、保護者が子供の成育環境を育てています。



土の校庭ではできなかった、様々な動きや
遊びが展開されるようになりました。

● 学校・家庭・地域、行政は、幼児期から成人に至るまで、子供たちが安全に遊べ、自由に運動する空間、学校・幼稚園等の運動施設やスポーツクラブ等の施設、地域の歩道や自然環境の中での運動場のような安全な環境、活発な運動を喚起する環境整備を視野に入れた街づくりを行うよう努めることが大切である。

《日曜日の街区公園》



《禁止・制限》



《区市町村の取組例》

千代田区

公園では、キャッチボールで遊べるようにする（仮称）「子どもの遊び場に関する基本条例」を制定する予定である。現在は、事故防止等のために区内の全公園でキャッチボールを禁止しているが、一定規模以上の区立公園ではルールを定めて利用できるようにする計画である。

世田谷区

● プレーパーク

プレーパークは「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーとした遊び場である。この事業は、昭和 54 年、世田谷区の国際児童年記念事業として始まり、開設当初から区と住民との協働事業として実施しており、今なお先進的な取組として注目されている（羽根木プレーパーク・世田谷プレーパーク・駒沢はらっぱプレーパーク）。

● 新 BOP（Base Of Playing：遊びの基地）

BOP は、放課後の子供達に遊びを体験する場を提供している。平成 17 年度からは、区立小学校全 64 校で、「旧 BOP」と「学童クラブ」を統合した「新 BOP」として実施している。

狛江市

市内の母親達が中心に、市との協働提案事業として、子供たちが野外で思い切り遊べる「冒険遊び場」が始まった。世田谷区のプレーパークと同様に、1940 年代にデンマーク発祥の「廃材遊び場」をモデルにしている。

【具体的方策例】

action 21　子供の遊び場づくりの研究

action 22　校庭芝生化の一層の促進

（２） スポーツの振興による健康関連体力の向上

平成 27 年度の児童・生徒の具体的な姿

- スポーツには、「する、見る、支える」など様々な関わり方があることを理解している。
- だれもが、いつでも、いつまでも、それぞれの年齢や技術・興味・目的に応じてスポーツを楽しむことのできる「スポーツ都市東京」の実現を目指していることを知っている。
- 70%以上の子供が、体育授業以外に、週１回以上スポーツを行っている。

● 健康や体力は、生きていくための基礎・基盤である。子供が健全、健康に成長していくことはもとより、生涯にわたって健康の保持増進や体力の向上を図っていく必要がある。近年の生活環境の変化による生活習慣病の増加を踏まえ、「糖尿病の予防」と「メタボリックシンドロームの予防」を大きな目標とし、バランスのとれた食生活と併せて、日々の身体活動（生活活動と運動）量の増加を推進していかなければならない。

● 国は、平成 23 年８月、全ての人にスポーツを楽しむ権利を認めた「スポーツ権」を盛り込んだ「スポーツ基本法」を施行した。これまでの政策は競技スポーツが中心だったが、基本法は、スポーツの推進を国の責務とし、地域スポーツも重視し、国や地方自治体からの財政確保にも触れている。この基本法を受けて、子供のスポーツの機会の充実、ライフステージに応じたスポーツ活動の推進、住民が主体的に参画する地域のスポーツ環境の整備等、年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が、関心、適性等に応じてスポーツに参画することができるスポーツ環境の整備等を内容にした「スポーツ基本計画」を策定した。

● 今後引き続き、都はスポーツ振興局をはじめとして、関係各局との連携の下に、子供の体力向上の推進に取り組んでいくとともに、国の施策及び計画等との整合性を図り、都民の健康の保持増進、体力の向上という目標達成に向けて、スポーツの普及啓発、環境の整備を行うなど実効性のある取組を推進していく。

【具体的方策例】

action 23　**東京都の新たなスポーツ推進計画の展開**

関係資料

通知「幼児・児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について」

（１）区市町村教育委員会教育長あて

22 教指企第 11 号
平成 22 年６月１日

区市町村教育委員会教育長　殿

東京都教育委員会教育長
大　原　正　行
（公印省略）

幼児・児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について（通知）

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深くかかわり、人間の健全な発達・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。

しかしながら、平成 20 年度・21 年度に行われた、小学校５年生及び中学校２年生対象の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果、東京都の児童・生徒の体力・運動能力は、全国平均値を大きく下回っていることが明らかとなりました。

幼稚園教育要領総則「幼稚園教育の基本」には発達の課題に即した指導が、学習指導要領総則「教育課程編成の一般方針」には学校における体育・健康に関する指導がそれぞれ位置付けられ、区市町村教育委員会及び学校においては、教育活動の基礎・基本として取り組まれてきているところですが、東京都の現状を踏まえ、下記のとおり、幼児・児童・生徒の体力・運動能力の向上に向けた取組の一層の推進をお願いします。

記

１　目標

今後の東京都の取組全体を「子供の体力向上東京大作戦」と位置付け、児童・生徒の体力・運動能力の水準を、平成 24 年度には全国平均値、平成 31 年度には、戦後、子供の体力がピークであったとされる昭和 50 年代の水準にまで向上させていく。

２　目標の実現に向けた取組の方向性

（１）　学校においては、遊びを通しての指導及び体育・健康に関する指導を改善・充実し、幼児・児童・生徒の現状と課題を踏まえて心身の発育・発達及び体力・運動能力の向上に努めると共に、基本的な生活習慣を改善・充実して体力・運動能力向上の基盤を形成するため、保護者・家庭、地域関係者への働きかけを積極的に行う。

（２）　都教育委員会は、区市町村教育委員会と連携を図り、学校における発達の課題に即した指導及び体育・健康に関する指導の充実を推進すると共に、幼児・児童・生徒の学校生活以外においても、遊びや運動・スポーツを行うことのできる成育環境を多角的に整備・充実していくため、他の行政機関や関係機関等への働きかけを積極的に行い、活発な身体活動・運動・スポーツを促進して総合的に幼児・児童・生徒の体力・運動能力の向上に取り組む。

3　学校における指導の重点事項

（1）　授業等の工夫・改善による遊び、運動・スポーツ活動の充実及び体力テストの実施

①　幼稚園においては、新幼稚園教育要領の趣旨を踏まえ、幼稚園生活全体を通して、遊びの指導の充実により心身の調和のとれた発達の基礎を培うと共に、日常の生活活動を活発に行わせ幼児の生活全体が豊かなものとなるよう家庭や地域における幼児期の教育の支援に努める。

②　小学校及び中学校においては、新学習指導要領の趣旨を踏まえ、体育の授業における実運動時間の確保に努めると共に、児童・生徒の課題となる体力・運動能力を改善することができるよう、指導内容・方法の見直しを行い、次年度以降に実効性ある年間指導計画を編成する。

③　平成23年度以後、小学校及び中学校においては、全校、全学年において体力テストを年間指導計画に位置付けて実施し、実施結果の分析・評価を行い指導の改善に資する。

④　小学校及び中学校においては、体育の授業と「保健」、「家庭」、「クラブ活動」、「部活動」や食育等との関連を密接に図ると共に、遠足、運動会・体育祭、球技大会・マラソン大会等の学校行事の在り方を、児童・生徒の体力・運動能力向上の観点から見直し、学習活動の工夫・改善に努めて、体力・運動能力の向上を図る。

（2）　「一校一取組」運動等の展開（別添「実践事例」参照）

①　「一園一取組」及び「一校一取組」運動

幼稚園、小学校及び中学校においては、幼児の日常の生活活動や児童・生徒の体力・運動能力に関する具体的目標を定め、それぞれ特色ある体力・運動能力向上の取組「一園一取組」及び「一校一取組」運動を展開する。

②　「一学級一実践」運動

小学校においては、学級担任が学習指導を担うことから、上記「一校一取組」運動に加え、各学級においても具体的目標を定め、それぞれ特色ある体力・運動能力向上の取組、「一学級一実践」運動を展開する。

なお、「一学級一実践」運動は、学年単位で共通の取組を行うことも可能であり、その内容等については学校の実態に応じて適切に定める。

③　実施時期

上記の取組に係る実施計画が準備できた学校・学級は、平成22年度から取組の名称を適切に定めて取組を開始し、平成23年度にはすべての学校・学級において実施する。

4　その他

（1）　体力・運動能力向上の取組に際しては、幼稚園教育要領及び学習指導要領の趣旨や別添「体力向上に向けた都教育委員会の取組について」を踏まえ、都教育委員会が平成22年3月に配布した「学校体育指導資料」（小学生版・中高校生版・教員版）、「体力向上啓発資料（クリアフォルダー）」、「教育研究視察報告書」、「スポーツ教育推進校実践報告書」及び「スポーツ理解啓発視聴覚教材ビデオ（DVD版）」等を参考にする。

（2）　基本的な生活習慣や「運動・栄養・休養」の健康3原則の確立等に関連して保護者の理解を深めるなどして連携を図り、幼児・児童・生徒の発達段階に即して具体的な目標や計画を定めて体力・運動能力の向上を推進する。

（２）都立学校長あて

22 教指企第 11 号
平成 22 年６月１日

都立学校長　殿

東京都教育委員会教育長
大　原　正　行
（公印省略）

児童・生徒の体力向上に向けた取組の推進について（通知）

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深くかかわり、人間の健全な発達・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。

しかしながら、平成 20 年度・21 年度に行われた、小学校５年生及び中学校２年生対象の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果、東京都の児童・生徒の体力・運動能力は、全国平均値を大きく下回っていることが明らかとなりました。

学習指導要領総則「教育課程編成の一般方針」には学校における体育・健康に関する指導が位置付けられ、各学校においては、教育活動の基礎・基本として取り組まれてきているところですが、東京都の現状を踏まえ、下記のとおり、児童・生徒の体力・運動能力の向上に向けた取組の一層の推進をお願いします。

記

１　目標

今後の東京都の取組全体を「子供の体力向上東京大作戦」と位置付け、児童・生徒の体力・運動能力の水準を、平成 24 年度には全国平均値、平成 31 年度には、戦後、子供の体力がピークであったとされる昭和 50 年代の水準にまで向上させていく。

２　目標の実現に向けた取組の方向性

（１）　学校においては、体育・健康に関する指導を改善・充実し、児童・生徒の現状と課題を踏まえて心身の発育・発達及び体力・運動能力の向上に努めると共に、基本的な生活習慣を改善・充実して体力・運動能力向上の基盤を形成するため、保護者・家庭、地域関係者への働きかけを積極的に行う。

（２）　都教育委員会は、区市町村教育委員会と連携を図り、学校における発達の課題に即した指導及び体育・健康に関する指導の充実を推進すると共に、児童・生徒の学校生活以外においても、遊びや運動・スポーツを行うことのできる成育環境を多角的に整備・充実していくため、他の行政機関や関係機関等への働きかけを積極的に行い、活発な身体活動・運動・スポーツを促進して総合的に児童・生徒の体力・運動能力の向上に取り組む。

3　学校における指導の重点事項

（1）　授業等の工夫・改善による運動・スポーツ活動の充実及び体力テストの実施

①　新学習指導要領の趣旨を踏まえ、体育の授業における実運動時間の確保に努めると共に、児童・生徒の課題となる体力・運動能力を改善することができるよう、指導内容・方法の見直しを行い、次年度以降に実効性ある年間指導計画を編成する。

②　平成23年度以後、各学校においては、全校、全学年において体力テストを年間指導計画に位置付けて実施し、実施結果の分析・評価を行い指導の改善に資する。

なお、特別支援学校においては、児童・生徒の障害の状態、発達の段階及び特性等を踏まえて、体力テストを適切な指導計画に替えて、体力・運動能力の向上に努める。

③　各学校においては、体育の授業と、「保健」、「家庭」、「クラブ活動」、「部活動」及び食育等との関連を密接に図ると共に、遠足、運動会・体育祭、球技大会・マラソン大会等の学校行事の在り方を、児童・生徒の体力・運動能力向上の観点から見直し、学習活動の工夫・改善に努めて、体力・運動能力の向上を図る。

（2）　「一校一取組」運動等の展開（別添「実践事例」参照）

①　「一校一取組」運動

各学校においては、児童・生徒の日常生活活動や体力・運動能力に関する具体的目標を定め、それぞれ特色ある体力・運動能力向上の取組「一校一取組」運動を展開する。

特別支援学校における「一校一取組」運動については、児童・生徒の障害の状態、発達の段階及び特性等を踏まえて、適切な指導計画の下に展開する。

③　実施時期

上記の取組に係る実施計画が準備できた学校は、平成22年度から取組の名称を適切に定めて取組を開始し、平成23年度にはすべての学校において実施する。

4　その他

（1）　体力・運動能力向上の取組に際しては、学習指導要領の趣旨や別添「体力向上に向けた都教育委員会の取組について」を踏まえ、都教育委員会が平成22年３月に配布した「学校体育指導資料」（小学生版・中高校生版・教員版）、「体力向上啓発資料（クリアフォルダー）」、「教育研究視察報告書」、「スポーツ教育推進校実践報告書」及び「スポーツ理解啓発視聴覚教材ビデオ（DVD版）」等を参考にする。

（2）　基本的な生活習慣や「運動・栄養・休養」の健康３原則の確立等に関連して保護者の理解を深めるなどして連携を図り、児童・生徒の発達段階に即して具体的な目標や計画を定めて体力・運動能力の向上を推進する。

参考・引用文献

- 「新体力テスト」　平成 12 年　文部科学省　ぎょうせい
- 「平成 23 年度体力・運動能力調査報告書」　平成 24 年 10 月　文部科学省
- 「平成 21 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」　平成 21 年 12 月　文部科学省
- 「平成 22 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」　平成 22 年 12 月　文部科学省
- 「平成 23 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」報告書　平成 23 年　東京都教育委員会
- 「平成 24 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」報告書　平成 24 年　東京都教育委員会
- 「平成 23 年度東京都児童・生徒の日常生活活動に関する調査」報告書　平成 24 年　東京都教育委員会
- 「平成 22 年度『一校一取組』運動の展開実践例報告書」　平成 22 年度　東京都教育庁指導部指導企画課
- 「平成 23 年度『一校一取組』運動の展開実践例報告書」　平成 23 年度　東京都教育庁指導部指導企画課
- 「スポーツ基本計画」　平成 24 年　文部科学省
- 「幼児期運動指針ガイドブック」　平成 24 年　文部科学省
- 「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」　平成 24 年　文部科学省
- 「子どもの体力向上実践事業」　平成 19 年　文部科学省
- 「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」　平成 14 年　中央教育審議会
- 「日本の子どものヘルスプロモーション」　平成 22 年　日本学術会議
- 「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」　平成 23 年　日本学術会議
- 「我が国の子どもの成育環境の改善に向けて」　平成 20 年　日本学術会議
- 「アクティブチャイルド 60min－子どもの身体活動ガイドライン－」　平成 22 年　財団法人日本体育協会監修
- 「からだのしくみ事典」　平成 21 年　浅野伍朗監修　成美堂出版
- 「体力とはなにか－運動処方のその前に－」　平成 19 年　長澤純一編著　ナップ
- 「マイネル・スポーツ運動学」　昭和 56 年　クルト・マイネル著　金子明友訳　大修館書店
- 「子どもに『体力』をとりもどそう」　平成 18 年　宮下充正著　杏林書院
- 「みんなのセロトニン講座」　平成 19 年　成田奈緒子著
- 「早寝早起き朝ごはんガイド」　平成 24 年　「早寝早起き朝ごはん」全国協議会編
- 「生涯発達の健康科学」　平成 21 年　藤井勝紀編著　杏林書院
- 「歩けば脳が活性化する」　平成 21 年　有田秀穂著　ワック
- 「学習と脳－器用さを獲得する脳－」　平成 19 年　久保田競著　サイエンス社
- 「脳活体育－運動が脳を活かす！体を育む！－」　平成 23 年　スキージャーナル社
- 「体幹力を上げるコアトレーニング」　平成 23 年　木場克己　成美堂出版

学年別体力・運動能力ミニマムモデル

解　説

● 定義

> 児童・生徒が身に付けるべき、体力・運動能力や
> 生活・運動習慣の最小限（minimum）の水準

（１）　「基本的生活習慣」「動き・運動」「体力テスト」という３領域を取り上げ、代表的な項目を示した。

（２）　発育・発達は個人により大きな違いがあるが、一般的な成長傾向を踏まえて学年別のミニマムを示した。

（３）　「基本的生活習慣」では望ましい生活習慣の定着に必要なもの、「動き・運動」では学習指導要領（体育・保健体育）の学習内容（技能）を踏まえて身に付けるべきもの、「体力テスト」では８種目のテスト項目の誰もが到達すべき記録を示した。

● 目的

日常的に身体を動かさない児童・生徒や運動・スポーツを苦手とする児童・生徒が増加している現状を踏まえ、成長期の各段階において体力を向上するため、最小限の生活習慣、身体活動、運動習慣や体力テストの目標値を示し、意欲的に日常生活や運動・スポーツに取り組ませる。

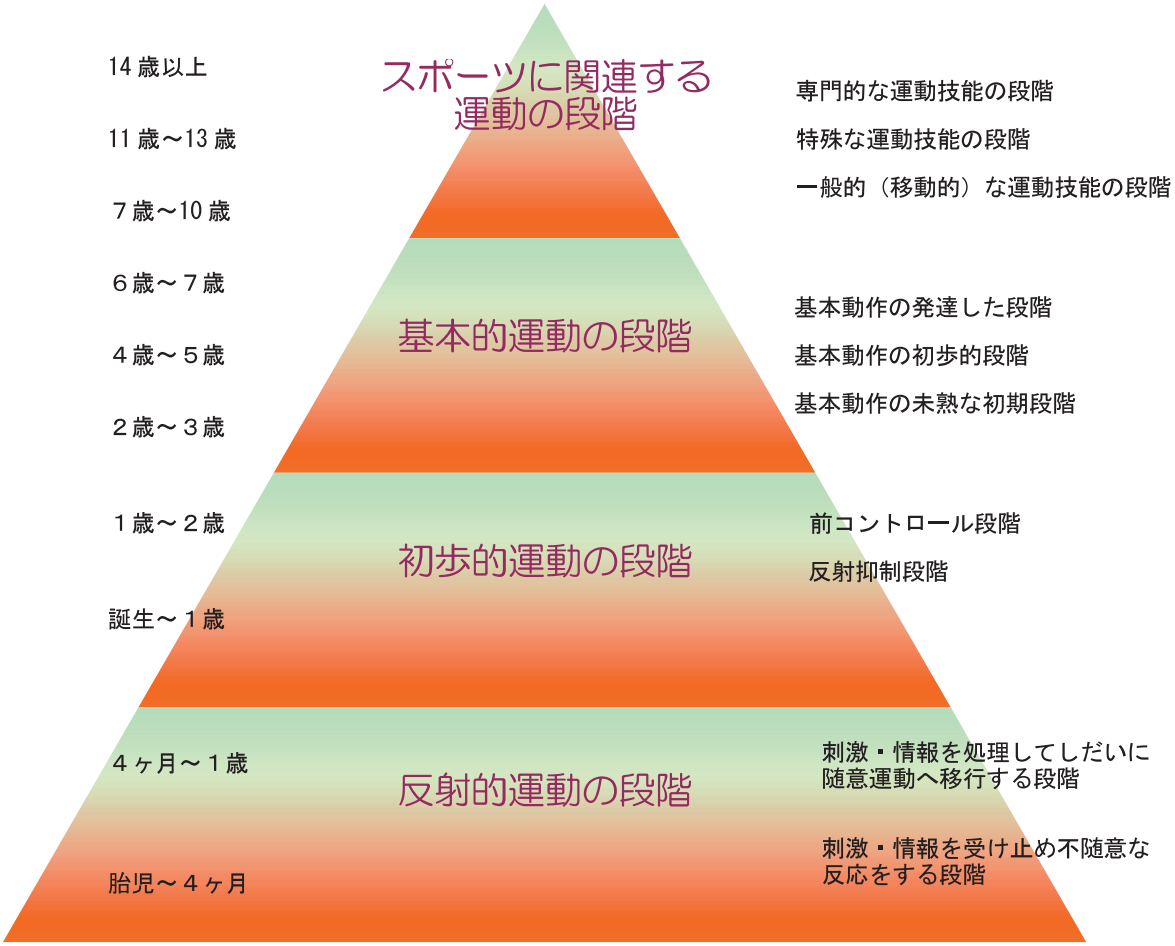
● 活用方法

基本的生活習慣の確立、身体活動や運動の機会や時間の確保、体力テストの結果を活用した取組、運動・スポーツの面白さを実感させる工夫等、児童・生徒が日常的に身体を動かす習慣づくりを一層促進するため、本ミニマムを様々な機会において活用する。

【　活用例　】

- 体育授業の準備運動の中で、走・跳・投などの動きや運動に取り組み、全ての児童・生徒が、本ミニマムに示した動きや運動ができるようにする。
- 学校だよりや保健だよりといった通信や学校保健委員会等の機会を用いて、本ミニマムを例示し、学校と家庭・地域が共通の認識をもって取り組む。
- 保護者会や面談等において、本ミニマムを基に、児童・生徒の体力の現状を示し、体力向上及び基本的生活習慣の確立の重要性に関する児童・生徒及び保護者の意識の向上を図る。
- 個別の面談において、児童・生徒一人ひとりの現状に即した体力向上及び健康増進に関わる健康指導に活用する。

運動発達の段階と年齢区分



運動発達の位相（段階）

「保健講座（６）」　杉原隆　他　1990 年　ミネルバ書房

幼児期に身に付けさせておきたい３６の基本動作

姿勢の変化や安定性を伴う動作 9	立　つ	組　む	乗　る	逆立ち
渡　る	起きる	ぶら下がる	浮　く	回　る

重心の移動を伴う動作 9	走　る	登　る	歩　く	跳ねる
泳　ぐ	跳　ぶ	くぐる	滑　る	は　う

人や物を操作する動作 18		持　つ	支える	運　ぶ
押　す	当てる	掘　る	蹴　る	押さえる
採　る	振　る	漕　ぐ	渡　す	投げる
倒　す	引　く	打　つ	掴　む	積　む

小学校１年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	夜の８時に寝て、朝６時に起きる（睡眠時間 10 時間）。	
	2	食事	朝・昼・夜ご飯を食べる。	
	3	遊び・運動	授業や休み時間を含め、120 分以上、外で遊んだり・運動したりする。	
	4	家事・手伝い	食器を準備する。	
	5	ゲーム・テレビ	ゲームやテレビは、１日１時間以内にする。	
	6	排便	毎朝１回、排便をする。	
	7	歯磨き	食後に、歯を磨く。	
	8	勉強	１日 10 分以上勉強する。	
	9	読書	１か月に１冊以上本を読む。	
	10	コミュニケーション	「おはよう。」、「こんにちは。」、「こんばんは。」、「さようなら。」と挨拶する。	
動き・運動	11	集団行動	気を付けや休めの姿勢ができる。	
	12	おんぶする	友達を、おんぶすることができる。	
	13	ぶら下がる・登る	鉄棒に、ぶら下がることができる。	
	14	はう・支える	ヘビ歩きで、10m前に進むことができる（うつ伏せの状態から、腕や足を使って前に進む。）。	
	15	走る	ラインの上を、まっすぐに 30m走ることができる。	
	16		１分間、走ることができる。	
	17	投げる・蹴る	ゴムボールを、２m離れた友達に投げることができる。	
	18		ドッジボールを、蹴ることができる。	
	19	押す・引く・持つ・運ぶ	跳び箱の１段目を二人組みで、10m運ぶことができる。	
	20	跳ぶ・下りる	２段の跳び箱に跳び乗ったり、跳び下りたりできる。	
	21	回る・転がる	仰向けの状態から、背中を床に付け前後に揺らすことができる（揺り籠）。	
	22		鉄棒に跳び上がったり、鉄棒から跳び下りたりできる。	
	23	泳ぐ	水の中に潰かったり、移動したりすることができる	
	24		水に顔を潰けたり、中で目を開けたりできる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	25	握力	7kg以上	7kg以上
	26	上体起こし	30 秒で６回以上	30 秒間で６回以上
	27	長座体前屈	19 ㎝以上	21 ㎝以上
	28	反復横とび	20 秒間で 22 回以上	20 秒間で 21 回以上
	29	20m シャトルラン	８回以上	８回以上
	30	50m 走	14 秒以内	14 秒以内
	31	立ち幅とび	93 ㎝以上	85 ㎝以上
	32	ソフトボール投げ	５m以上	3m以上

小学校２年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	夜の８時に寝て、朝６時に起きる（睡眠時間 10 時間）。	
	2	食事	朝・昼・夜ご飯を食べる。 おやつはあめ、クッキーなど２個以上食べない。	
	3	遊び・運動	授業や休み時間を含め、120 分以上、外で遊んだり・運動したりする。	
	4	家事・手伝い	食後に、食器を片付ける。	
	5	ゲーム・テレビ	ゲームやテレビは、夜の７時までで、１日１時間以内にする。	
	6	排便	毎朝１回、排便をする。	
	7	歯磨き	食後すぐに歯を磨く。	
	8	勉強	１日 20 分以上勉強する。	
	9	読書	１か月に 1.5 冊以上本を読む。	
	10	コミュニケーション	出かけるとき、帰ってきたときは、「いってきます。」、「ただいま。」と挨拶する。	
動き・運動	11	集団行動	前へならえをして、まっすぐに並ぶことができる。	
	12	おんぶする	友達をおんぶして前に進むことができる。	
	13	ぶら下がる・登る	鉄棒にぶら下がり、横に移動できる。	
	14	はう・支える	クモ歩きで、10m前に進むことができる（両手を着いてしゃがんだ状態から、両手両足を使って前に進む。）。	
	15	走る	ラインの上を、まっすぐに 40m走ることができる。	
	16		２分間、走ることができる。	
	17	投げる・蹴る	ゴムボールを、４m離れた友達に投げることができる。	
	18		助走して、ドッジボールを蹴ることができる。	
	19	押す・引く・持つ・運ぶ	跳び箱の１段目と２段目を二人組みで、10m運ぶことができる。	
	20	跳ぶ・下りる	３段の跳び箱に跳び乗ったり、跳び下りたりできる。	
	21	回る・転がる	前や後ろに転がることができる。	
	22		鉄棒で、前に回って下りることができる。	
	23	泳ぐ	水に漬かり、友達と水をかけ合うことができる。	
	24		水中でぶくぶくと息を吹き出し、水上で息を吸うことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	25	握力	９kg以上	８kg以上
	26	上体起こし	30 秒で７回以上	30 秒間で７回以上
	27	長座体前屈	23 ㎝以上	25 ㎝以上
	28	反復横とび	20 秒間で 23 回以上	20 秒間で 22 回以上
	29	20m シャトルラン	10 回以上	10 回以上
	30	50m 走	１４秒以内	14 秒以内
	31	立ち幅とび	117 ㎝以上	109 ㎝以上
	32	ソフトボール投げ	７m以上	４m以上

小学校３年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	夜の８時に寝て、目覚まし時計を使って朝６時に起きる（睡眠時間 10 時間）。	
	2	食事	朝・昼・夜ご飯はよく噛んで（一口30回）食べる。 おやつはあめ、クッキーなど２個以上食べない。	
	3	遊び・運動	授業や休み時間を含め、120分以上、外で遊んだり、運動したりする。 1日15,000歩以上動く。	
	4	家事・手伝い	食後に、食器を洗う。	
	5	ゲーム・テレビ	ゲームやテレビ、パソコンは、1日1時間以内にする。	
	6	排便	毎朝１回、排便をし、便の様子からお腹の調子を確認する。	
	7	歯磨き	食後、３分以内に歯を磨く。	
	8	勉強	１日 30 分以上勉強する。	
	9	読書	１か月に２冊以上本を読む。	
	10	コミュニケーション	感謝の気持ちを表すときは「ありがとう。」、「ありがとうございます。」と伝える。	
動き・運動	11	集団行動	「前へ・進め」の合図で、左足から踏み出し、歩調をそろえて歩くことができる。	
	12	おんぶする	友達をおんぶして、５m前に進むことができる。	
	13	ぶら下がる・登る	雲梯で、前に進むことができる。	
	14	はう・支える	雑巾掛けをして、10m前に進むことができる。	
	15	走る	スキップやギャロップをして、前に進むことができる。	
	16		３分間、走ることができる。	
	17	投げる・蹴る	ゴムボールを、６m離れた友達に投げることができる。	
	18		ドリブルをしながら、10m前に進むことができる。	
	19	押す・引く・持つ・運ぶ	教室の机を、５m運ぶことができる。	
	20	跳ぶ・下りる	３段の跳び箱にまたぎ乗ったり、またいだ姿勢から下りたりできる。	
	21	回る・転がる	連続して、前に転がることができる。	
	22		鉄棒に、両手と片膝でぶら下がり、前後に振動し鉄棒に上がることができる（膝掛け振り上がり）。	
	23	泳ぐ	ビート板等の補助具を使って、10m泳ぐことができる。	
	24		ばた足で、前に進むことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	25	握力	10 ㎏以上	９㎏以上
	26	上体起こし	30 秒で９回以上	30 秒間で９回以上
	27	長座体前屈	27 ㎝以上	29 ㎝以上
	28	反復横とび	20 秒間で 26 回以上	20 秒間で 25 回以上
	29	20m シャトルラン	15 回以上	14 回以上
	30	50m 走	１３秒以内	13 秒以内
	31	立ち幅とび	118 ㎝以上	110 ㎝以上
	32	ソフトボール投げ	10m以上	５m以上

小学校４年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	夜の8時に寝て、目覚まし時計を使って朝6時に起きる（睡眠時間 10 時間）。	
	2	食事	朝・昼・夜ご飯はよく噛んで（一口 30 回）好き嫌いせず、残さず食べる。 間食は控える。	
	3	遊び・運動	60分以上、外遊びや運動をする。1日15,000歩以上動く。土日は家族と外で遊ぶ。	
	4	家事・手伝い	食後に、食器を洗ったり、テーブルを拭く。	
	5	ゲーム・テレビ	ゲームやテレビ、パソコンは、1日1時間以内にする。テレビは２～３m離れて見る。	
	6	排便	毎朝１回、排便をし、便の様子を確認する。	
	7	歯磨き	食後、３分以内に、３分以上食べかすを落とすように磨く。	
	8	勉強	１日 40 分以上勉強する。	
	9	読書	１か月に 2.5 冊以上本を読む。	
	10	コミュニケーション	迷惑や不愉快な思いをさせてしまったら、「ごめんね。」、「ごめんなさい。」、「申し訳ありません。」と謝る。	
動き・運動	11	集団行動	行進をし、「止まれ」の合図に合わせ、２呼間で止まることができる。	
	12	おんぶする	友達をおんぶして、５m往復することができる。	
	13	ぶら下がる・登る	雲悌を、渡りきることができる。	
	14	はう・支える	うさぎ跳びで、10m前に進むことができる（着いた手よりも着地する足を前方に着けて前に進む。）。	
	15	走る	スキップやギャロップをして、後ろに進むことができる。	
	16		４分間、休まず走ることができる。	
	17	投げる・蹴る	ゴムボールで、６m離れた友達とキャッチボールができる。	
	18		１m間隔に置かれたコーンの間をジグザグにドリブルしながら、10m前に進むことができる。	
	19	押す・引く・持つ・運ぶ	教室の机と椅子を重ね、５m運ぶことができる。	
	20	跳ぶ・下りる	開脚跳びで、３段の跳び箱を跳ぶことができる。	
	21	回る・転がる	連続して後ろに転がることができる。	
	22		鉄棒で、手で脚を抱え込み１回転することができる（かかえ込み回り）。	
	23	泳ぐ	ビート板等の補助具を使って、呼吸をしながら 10m泳ぐことができる。	
	24		ばた足で、呼吸をしながら前に進むことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	25	握力	11 ㎏以上	11 ㎏以上
	26	上体起こし	30 秒で 12 回以上	30 秒間で 12 回以上
	27	長座体前屈	28 ㎝以上	30 ㎝以上
	28	反復横とび	20 秒間で 30 回以上	20 秒間で 28 回以上
	29	20m シャトルラン	23 回以上	１５回以上
	30	50m 走	１３秒以内	13 秒以内
	31	立ち幅とび	130 ㎝以上	121 ㎝以上
	32	ソフトボール投げ	11m以上	６m以上

小学校５年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	夜の８時に寝て、自分で朝６時に起きる（睡眠時間 10 時間）。	
	2	食事	朝・昼・夜ご飯はよく噛んで（一口30回）好き嫌いせず、残さず食べる。栄養のバランスを考えて食べ、間食は控える。	
	3	遊び・運動	60分以上、運動・スポーツをする。１週間に100,000歩以上動く。	
	4	家事・手伝い	食事の用意を手伝う。	
	5	ゲーム・テレビ	ゲームやテレビ、パソコン、携帯電話は、1日1時間以内にする。テレビは２～３m離れて見る。	
	6	排便	毎朝１回、排便をし、その日の排便状況により、自分の健康管理をする。	
	7	歯磨き	食後、３分以内に、３分以上、歯垢も落とすように磨く。	
	8	勉強	１日 50 分以上勉強する。	
	9	読書	１か月に３冊以上本を読む。	
	10	コミュニケーション	人に何かを頼むときには「お願いします。」と言う。	
動き・運動	11	集団行動	右向け右や回れ右ができる。	
	12	おんぶする	友達をおんぶして、15m前に進むことができる。	
	13	ぶら下がる・登る	登り棒を、登ることができる。	
	14	はう・支える	あざらし歩きで、５m前に進むことができる（腕立て伏せの状態から、足を引きずるようにして両手で前に進む。）。	
	15	走る	全力で、80m走ることができる。	
	16		５分間、休まず走ることができる。	
	17	投げる・蹴る	ゴムボールで、８m離れた友達とキャッチボールができる。	
	18		５m離れた友達と、インサイドキックで、ボールをパスしたり、転がってきたボールを足の裏で止めたりできる。	
	19	押す・引く・持つ・運ぶ	両手を相手の腰に回して、相撲のように組み合い、腰を落として相手を押すことができる。	
	20	跳ぶ・下りる	４段の跳び箱にまたぎ乗ったり、またいだ姿勢から下りたりできる。	
	21	回る・転がる	膝を伸ばして、前に転がることができる。	
	22		鉄棒で、逆上がりができる。	
	23	泳ぐ	クロール又は平泳ぎで、10m 泳ぐことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	24	握力	12 ㎏以上	12 ㎏以上
	25	上体起こし	30 秒で 15回以上	30 秒間で 13 回以上
	26	長座体前屈	30 ㎝以上	33 ㎝以上
	27	反復横とび	20 秒間で 32 回以上	20 秒間で 32 回以上
	28	20m シャトルラン	24 回以上	19 回以上
	29	50m 走	12 秒以内	12 秒以内
	30	立ち幅とび	131 ㎝以上	122 ㎝以上
	31	ソフトボール投げ	13m以上	7m以上

小学校６年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	夜の８時に寝て、自分で朝６時に起きる（睡眠時間10時間）。	
	2	食事	朝・昼・夜ご飯はよく噛んで（一口30回）好き嫌いせず、残さず食べる。栄養のバランスを考えて食べ、間食は控える。	
	3	遊び・運動	60分以上、運動・スポーツをする。１週間に100,000歩以上動く。土日は友達と外で遊ぶ。	
	4	家事・手伝い	買い物に行く。食事の用意を手伝う。ゴミを捨てる。	
	5	ゲーム・テレビ	ゲームやテレビ、パソコン、携帯電話は、1日1時間以内にする。テレビは２～３m離れて見たり、30分ごと目を休ませたりする。	
	6	排便	毎朝１回、排便をし、その日の排便状況により、自分の健康管理をする。	
	7	歯磨き	食後、３分以内に、３分以上歯肉もブラッシングする。	
	8	勉強	１日 60 分以上勉強する。	
	9	読書	１か月に 3.5 冊以上本を読む。	
	10	コミュニケーション	入退室するとき、電話を切るときは、「失礼します。」と言う。	
動き・運動	11	集団行動	２列縦隊から４列縦隊、４列縦隊から２列縦隊をつくることができる。	
	12	おんぶする	友達をおんぶして、10m往復することができる。	
	13	ぶら下がる・登る	登り棒を、上まで登り、降りてくることができる。	
	14	はう・支える	手押し車で、５m前に進むことができる。	
	15	走る	全力で 100m走ることができる。	
	16		６分間、休まず走ることができる。	
	17	投げる・蹴る	ゴムボールで、10m離れた友達とキャッチボールができる。	
	18		10m離れた友達と、インサイドキックでボールを浮かしてパスしたり、ボールを足や体で止めることができる。	
	19	押す・引く・持つ・運ぶ	両手を相手の腰に回して、相撲のように組み合い、腰を落として相手を押したり引いたりできる。	
	20	跳ぶ・下りる	開脚跳びで、４段の跳び箱を跳ぶことができる。	
	21	回る・転がる	前に転がり、開脚して起き上がることができる。	
	22		鉄棒で、手で脚を抱え込み連続して回転することができる。（安定したかかえ込み回り）	
	23	泳ぐ	クロールや平泳ぎ、いずれも 10m 泳ぐことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	24	握力	14 ㎏以上	14 ㎏以上
	25	上体起こし	30 秒で 16 回以上	30 秒間で 14 回以上
	26	長座体前屈	31 ㎝以上	34 ㎝以上
	27	反復横とび	20 秒間で 34 回以上	20 秒間で 33 回以上
	28	20m シャトルラン	33 回以上	20 回以上
	29	50m 走	12 秒以内	12 秒以内
	30	立ち幅とび	143 ㎝以上	134 ㎝以上
	31	ソフトボール投げ	18m以上	8m以上

中学校１年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	毎日、夜の１０時前に寝て、自分で朝の６時までに起きる（睡眠時間８時間）。	
	2	食事	朝・昼・夕食は決められた時間、必ずとる。間食・夜食は食べない。	
	3	遊び・運動	1日60分以上、運動・スポーツをして、1日15,000歩以上歩く。自転車を使う場合は歩く。バスを使う場合は一つ前の停留所で降りる。	
	4	家事・手伝い	食事の用意、片付け、掃除、洗濯、布団干し、風呂洗い、トイレ掃除、おつかいなど、家の仕事を１日二つ以上する。	
	5	ゲーム・テレビ	テレビの視聴、ゲームやパソコンや電子機器は、１時間以内にする。30 分見たら 10 分以上目を休める。	
	6	排便	１日１回以上、朝食後や決まった時間に排便をする。	
	7	歯磨き	１日３回、食後３分以内、３分以上歯を磨き、鏡を見ながら歯と歯の間の食べかすを落とすように磨き、歯肉もブラッシングする。	
	8	勉強	１日 70 分以上、勉強をする。	
	9	読書	１か月に４冊以上、本を読む。	
	10	コミュニケーション	クラスの友人以外の同級生や部活動の下級生・上級生と進んで接したり話をしたりする。	
動き・運動	11	集団行動	１列縦隊（横隊）から２列縦隊（横隊）、２列縦隊（横隊）から３列縦隊（横隊）をつくることができる。	
	12	背負う	友達を背負って、10m を走って前進することができる。	
	13	支持する	男子は、高鉄棒で懸垂ができる。女子は、腕立て伏せが5回できる。	
	14	走る	100m走りきることができる。	
	15		1000m続けて走ることができる。	
	16	投げる・捕る	男子は５m離れた相手と、ソフトボールでキャッチボールができる。女子は５mソフトボールを投げることができる。	
	17	蹴る	リフティングが５回できる。	
	18	跳ぶ	なわ跳びで、二重跳びができる。	
	19	回る・倒立する	側方倒立回転ができる。	
	20	泳ぐ	クロール又は平泳ぎのいずれかで、25m泳ぐことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	21	握力	18 ㎏以上	17 ㎏以上
	22	上体起こし	30 秒で 17 回以上	30 秒間で 15 回以上
	23	長座体前屈	33 ㎝以上	35 ㎝以上
	24	反復横とび	20 秒間で 37 回以上	20 秒間で 34 回以上
	25	持久走	1500mを８分 20 秒以内	1000mを６分 14 秒以内
		20m シャトルラン	37 回以上	21 回以上
	26	50m 走	11 秒以内	11 秒以内
	27	立ち幅とび	150 ㎝以上	135 ㎝以上
	28	ハンドボール投げ	16m以上	9m以上

中学校２年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	毎日、夜の 10 時前に寝て、朝の６時までに起きる（睡眠時間８時間）。毎朝ぐっすりと眠れたかを確認する。	
	2	食事	朝・昼・夕食は決められた時間、必ずとる。一週間に一度は、栄養のバランスの良い料理を考え、自分で作って食べる。	
	3	遊び・運動	1日60分以上、運動・スポーツをして、1日15,000歩以上歩く。土日は家族や友達と楽しみながら運動・スポーツをする。	
	4	家事・手伝い	食事の用意、片付け、掃除、洗濯、布団干し、風呂洗い、トイレ掃除、おつかいなど、家の仕事を１日三つ以上する。	
	5	ゲーム・テレビ	テレビの視聴、ゲームやパソコンや電子機器は、１時間以内にする。30 分見たら 10 分以上目を休める。	
	6	排便	１日１回以上、朝食後や決まった時間に排便をする。	
	7	歯磨き	１日３回、食後３分以内、３分以上歯を磨き、鏡を見ながら歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなど使って口腔の衛生管理をする。	
	8	勉強	１日 80 分以上、勉強をする。	
	9	読書	１か月に４冊以上、本を読む。	
	10	コミュニケーション	地域の活動（スポーツ行事やボランティア）に積極的に参加して、地域の人と交流する。	
動き・運動	11	集団行動	４列縦隊で行進中、先頭から順に右（左）に方向変換ができる。	
	12	背負う	友達を背負って、15m を走って前進することができる。	
	13	支持する	男子は、高鉄棒で懸垂が続けてできる。女子は、腕立て伏せが 10 回できる。	
	14	走る	スピードを落とさずに、100m 走ることができる。	
	15		2000m続けて走ることができる。	
	16	投げる・捕る	男子は 10m、女子は５m離れた相手と、ソフトボールでキャッチボールができる。	
	17	蹴る	リフティングが 10 回できる。	
	18	跳ぶ	なわ跳びで、二重跳びが続けてできる。	
	19	回る・倒立する	倒立前転ができる。	
	20	泳ぐ	クロール、平泳ぎのいずれも、２５m泳ぐことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	21	握力	23 ㎏以上	18 ㎏以上
	22	上体起こし	30 秒で 19 回以上	30 秒間で 16 回以上
	23	長座体前屈	34 ㎝以上	36 ㎝以上
	24	反復横とび	20 秒間で 41 回以上	20 秒間で 36 回以上
	25	持久走	1500mを８分 19 秒以内	1000mを６分 13 秒以内
		20m シャトルラン	38 回以上	23 回以上
	26	50m 走	10 秒以内	10 秒５以内
	27	立ち幅とび	170 ㎝以上	136 ㎝以上
	28	ハンドボール投げ	17m以上	10m以上

中学校３年生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	毎日、夜の 10 時前に寝て、朝の６時までに起きる（睡眠時間８時間）。ぐっすり眠れるよう、寝具や環境を整える。	
	2	食事	朝・昼・夕食は決められた時間、必ずとる。三日に一度は、栄養のバランスの良い料理を自分で作って食べる。	
	3	遊び・運動	1日60分以上、運動・スポーツをして、1日15,000歩以上歩く。土日は家族や友達と楽しみながら運動・スポーツをする。	
	4	家事・手伝い	食事の用意、片付け、掃除、洗濯、布団干し、風呂洗い、トイレ掃除、おつかいなど、家の仕事を１日四つ以上する。	
	5	ゲーム・テレビ	テレビの視聴、ゲームやパソコンや電子機器は、１時間以内にする。30 分見たら 10 分以上目を休める。	
	6	排便	１日１回以上、朝食後や決まった時間に排便をする。	
	7	歯磨き	１日３回、食後３分以内、３分以上歯・歯肉を磨き、一年に一回以上、歯科医の診療（むし歯の有無・歯肉の状態）を受ける。	
	8	勉強	１日 90 分以上、勉強をする。	
	9	読書	１か月に４冊以上、本を読む。	
	10	コミュニケーション	友人や家族と一緒に地域の活動（スポーツ行事やボランティア）に積極的に参加して、地域の人と交流する。	
動き・運動	11	集団行動	４列縦隊で駆け足行進中、先頭から順に右（左）に方向変換ができる。	
	12	背負う	友達を背負って、20m を走って前進することができる。	
	13	支持する	男子は、高鉄棒で懸垂が５回できる。女子は、腕立て伏せが 15 回できる。	
	14	走る	スピードを落とさずに 200m 走ることができる。	
	15		3000m走り続けることができる。	
	16	投げる・捕る	男子は 15m 離れた相手と、ソフトボールでキャッチボールができる。女子は 10mソフトボールを投げることができる。	
	17	蹴る	リフティングが 15 回できる。	
	18	跳ぶ	なわ跳びで、二重跳びが５回できる。	
	19	回る・倒立する	倒立をすることができる。	
	20	泳ぐ	クロール、平泳ぎのいずれかで、50m 泳ぐことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	21	握力	24 ㎏以上	20 ㎏以上
	22	上体起こし	30 秒で 20 回以上	30 秒間で 17 回以上
	23	長座体前屈	35 ㎝以上	37 ㎝以上
	24	反復横とび	20 秒間で 42 回以上	20 秒間で 37 回以上
	25	持久走	1500mを８分 18 秒以内	1000mを６分 12 秒以内
		20m シャトルラン	39 回以上	24 回以上
	26	50m 走	９秒以内	10 秒以内
	27	立ち幅とび	188 ㎝以上	137 ㎝以上
	28	ハンドボール投げ	19m以上	11m以上

高校生

分類	番号	項目	内容	
生活習慣	1	睡眠	毎日、夜の 10 時前に寝て、朝の６時までに起きる（睡眠時間８時間）。ぐっすり眠れるよう、寝具や環境を整える。	
	2	食事	朝・昼・夕食は決められた時間、必ずとる。三日に一度は、栄養のバランスの良い料理を自分で作って食べる。	
	3	遊び・運動	1日60分以上、運動・スポーツをして、1日15,000歩以上歩く。土日は、部活動や地域のスポーツ行事に参加するなど、運動・スポーツを続ける。	
	4	家事・手伝い	食事の用意、片付け、掃除、洗濯、布団干し、風呂洗い、トイレ掃除、おつかいなど、家の仕事を１日四つ以上する。	
	5	ゲーム・テレビ	テレビの視聴、ゲームやパソコンや電子機器は、１時間以内にする。30 分見たら 10 分以上目を休める。	
	6	排便	１日１回以上、朝食後や決まった時間に排便をする。	
	7	歯磨き	１日３回、食後３分以内、３分以上歯・歯肉を磨き、一年に一回以上、歯科医の診療（むし歯の有無・歯肉の状態）を受ける。	
	8	勉強	１日 120 分以上、勉強をする。	
	9	読書	１か月に４冊以上、本を読む。	
	10	コミュニケーション	地域の行事に積極的に参加し、地域の人との交流を深める。また、奉仕・体験的な活動を積極的に行う。	
動き・運動	11	集団行動	４列縦隊で行進中、先頭から順に右（左）に方向変換ができる。かつ、「駆け足、進め」の合図で、駆け足に移り、先頭から順に右（左）に方向変換ができる。	
	12	背負う	友達を背負って、25m を走って前進することができる。	
	13	支持する	男子は、高鉄棒で懸垂が 10 回できる。女子は、腕立て伏せが 20 回できる。	
	14	走る	スピードを落とさずに、400m 走ることができる。	
	15		4000m 続けて走ることができる。	
	16	投げる・捕る	男子は 20m、女子は 10m 離れた相手と、ソフトボールでキャッチボールができる。	
	17	蹴る	リフティングが 20 回できる。	
	18	跳ぶ	なわ跳びで、二重跳びが 10 回できる。	
	19	回る・倒立する	倒立の姿勢を維持することができる。	
	20	泳ぐ	クロール、平泳ぎのいずれかで、100m 泳ぐことができる。	
体力テスト項目	番号	項目	男子	女子
	21	握力	26 ㎏以上	21 ㎏以上
	22	上体起こし	30 秒で 21 回以上	30 秒間で 18 回以上
	23	長座体前屈	37 ㎝以上	38 ㎝以上
	24	反復横とび	20 秒間で 44 回以上	20 秒間で 38 回以上
	25	持久走	1500mを８分 17 秒以内	1000mを６分 11 秒以内
		20m シャトルラン	40 回以上	25 回以上
	26	50m 走	９秒以内	10 秒以内
	27	立ち幅とび	200 ㎝以上	138 ㎝以上
	28	ハンドボール投げ	20m以上	12m以上

子供の体力向上推進本部設置要綱

子供の体力向上調査分析部会設置要綱

平成 24 年度子供の体力向上推進本部委員名簿

平成 24 年度子供の体力向上調査分析部会委員名簿

子供の体力向上推進本部設置要綱

平成２４年１２月２８日
教　育　長　決　定

（設置）

第１　全国において、長期的に子供の体力が低下している中、東京都（以下「都」という。）の児童・生徒の体力が全国平均を大きく下回っている現状を踏まえ、都の子供の体力向上に関わる施策の検討及び具体的取組の実施を目的として、東京都教育庁（以下「教育庁」という。）に「子供の体力向上推進本部」（以下「推進本部」という。）を設置する。

（所掌事項）

第２　推進本部は、都の子供の体力向上推進に関する次に掲げる事項について、検討及び取組を行うものとする。

（１）　施策の方向性

（２）　環境整備

（３）　都民の意識高揚

（４）　その他必要な事項

（構成）

第３　推進本部は、本部長、副本部長及び委員により構成する。

２　本部長は、東京都教育委員会教育長の職にある者をもって充てる。

３　本部長は、会議を招集し、主宰する。

４　副本部長は、教育庁理事の職にある者をもって充てる。

５　副本部長は、本部長を補佐し、本部長不在の時は、その職務を代理する。

６　委員は、学識経験者、行政関係者及び学校教育関係者の中から本部長が委嘱する。

（部会）

第４　子供の体力向上に関わる施策における専門的事項の検討及び具体的取組を行うため、推進本部に次の部会を置く。

（１）　子供の体力向上調査分析部会

（２）　区市町村教育委員会体力向上推進部会

２　前項に掲げる各部会は、学識経験者、行政関係者、学校教育関係者等の中から本部長が委嘱する者をもって構成する。

（意見聴取）

第５　推進本部は、必要に応じて関係者又は関係職員の出席を求め、その意見を聴取することができる。

（会議の公開）

第６　推進本部の会議は、原則として公開とする。

（設置期間）

第７　推進本部の設置期間は、推進本部が設置された日から平成２５年３月３１日までとする。

（事務局）

第８　推進本部の事務を処理するため、教育庁指導部指導企画課に事務局を置く。

２　事務局長は、教育庁指導部長の職にある者をもって充てる。

３　事務局次長は、教育庁指導部指導企画課長の職にある者をもって充てる。

４　推進本部の庶務は、教育庁指導部指導企画課が行う。

（その他）

第９　この要綱に定めるもののほか、推進本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附　則

この要綱は、平成２４年１２月２８日から施行する。

子供の体力向上調査分析部会設置要項

平成 24 年 12 月 28 日
24 教指企第 965 号

（目的）

第１　「子供の体力向上推進本部設置要綱」（平成 24 年 12 月 28 日教育長決定）に基づき、東京都の児童・生徒の体力向上に係る現状分析や課題の明確化を行い、今後の体力向上に資する具体的な取組の方向性を検討することを目的として、子供の体力向上調査分析部会（以下「本部会」という。）を設置する。

（協議事項）

第２　本部会は、次の事項について検討する。

（１）東京都における児童・生徒の体力低下の現状分析

（２）東京都における児童・生徒の体力低下の原因や背景の分析

（３）児童・生徒の体力低下がもたらす影響や課題

（４）目標達成に向けた学校、家庭、地域、関係機関、行政の方向性

（５）体力向上に向けた学校、家庭、地域の連携の在り方

（構成）

第３　本部会は、部会長及び委員により構成する。

２　部会長は教育庁指導部体育健康教育担当課長の職にある者をもって充てる。

３　部会長は会議を招集し主宰する。

４　委員は学識経験者、学校関係者及び行政関係者をもって構成する。

（設置期間）

第４　本部会の設置期間は、平成 25 年１月９日から平成 25 年３月 31 日までとする。

（意見聴取）

第５　本部会は、必要に応じて関係者又は関係職員の出席を求め、その意見を聴取することができる。

（事務局）

第６　本部会の事務を処理するために、教育庁指導部指導企画課に事務局を置く。

（その他）

第７　この要項に定めるもののほか、本部会の運営に関し、必要な事項は部会長が別に定める。

附則

この要項は、平成 24 年 12 月 28 日から施行する。

平成 24 年度子供の体力向上推進本部委員名簿

区分	氏名	職名等
本部長	比留間英人	東京都教育委員会教育長
副本部長	高野敬三	教育庁理事
学識経験者	定本朋子	日本女子体育大学附属基礎体力研究所長
	田畑泉	立命館大学　スポーツ健康科学部教授 学部長　スポーツ健康科学研究科長
	成田奈緒子	文教大学特別支援教育専修教授・小児科専門医
	岡崎助一	公益財団法人日本体育協会専務理事
	増田明美	ロサンゼルスオリンピック女子マラソン代表 スポーツジャーナリスト　大阪芸術大学教授
行政関係者	池田俊明	知事本局政策部長
	板垣一典	スポーツ振興局スポーツ事業部長
	高橋宏樹	環境局自然環境部長
	高橋郁美	福祉保健局保健政策部長
学校関係者	福井直美	江戸川区立船堀幼稚園長（東京都国公立幼稚園長会長）
	露木昌仙	台東区立台東育英小学校長（東京都小学校長会長）
	堀米孝尚	府中市立府中第一中学校長（東京都中学校長会長）
	丹藤浩	東京都立竹早高等学校長（東京都公立高等学校長協会長）
	小林進	東京都立永福学園校長（東京都立特別支援学校長会長）
事務局長	坂本和良	教育庁指導部長
事務局次長	出張吉則	教育庁指導部指導企画課長
事務局	鯨岡廣隆	教育庁指導部体育健康教育担当課長

平成 24 年度子供の体力向上調査分析部会委員名簿

区分	氏名	職名等
部会長	鯨岡廣隆	教育庁指導部体育健康教育担当課長
学識経験者	廣﨑正彰	公益財団法人日本体育協会スポーツ指導者育成部長
	引原有輝	千葉工業大学工学部教育センター准教授
	田中茂穂	独立行政法人国立健康・栄養研究所基礎栄養研究部長
	井上茂	東京医科大学公衆衛生学主任教授
学校関係者	濱田哲	台東区立千束小学校主幹教諭
	実松美智代	品川区立荏原第五中学校主幹教諭
	中村美咲	都立浅草高等学校主任教諭
行政関係者	篠祐次	スポーツ振興局スポーツ事業部調整課長
	横山正彦	環境局自然環境部緑環境課長
	広松恭子	福祉保健局保健政策部健康推進課長
	高際みゆき	福祉保健局少子社会対策部計画課長
	小野敏正	建設局公園緑地部公園建設課長
事務局	白井克昌	教育庁指導部主任指導主事（体育健康教育担当）

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

子供の体力向上推進本部
「総合的な子供の基礎体力向上方策」第２次推進計画
東京都教育委員会印刷物登録
平 成 24 年 度 第 188 号

平成 25 年３月発行
編集・発行　東京都教育庁指導部指導企画課
所在地　〒163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目８番１号
電話番号　03-5320-6887
印刷　株式会社　アイネット