

第1章

子供の体力向上推進優秀校 (令和元年度)

東京都教育委員会は、児童・生徒の体力を向上させていくため、子供の体力向上に向けて優れた取組を継続的に行っている学校、生活習慣・運動習慣の確立や体力の向上に成果を上げている学校を顕彰しています。

1

子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

新宿区立落合第三小学校

【校長】	【児童数】	【学級数】
清水 仁	354名	12学級

【学校の特徴】

- ・住宅街に位置し、落ち着いた環境の中、昨年度開校90周年を終え、地域協働学校運営協議会を中心に地域に根差した教育を推し進めている。
- ・文部科学省国立教育政策研究所実践研究協力校（特別活動）4年次



【取組の目的】

○現状

- ・体育科や休み時間の遊び等の中で、児童のフェアプレイやチームワークへの意識を更に高める必要がある。
- ・コロナ禍の感染症対策を踏まえた運動の工夫が必要である。

○目的

- ① 主体的、協働的に運動に取り組む態度の育成
- ② 協働して運動することの楽しさの実感
- ③ 感染症予防対策を考慮した運動の工夫

【取組の内容】

○授業（体育科）での取組

- ・学び合いを取り入れた体育学習の実施
- ・感染症対策を取り入れた体育授業実施のための実技研修会の開催

○授業（体育科）以外での取組

- ・児童主体の体育学習発表会の実施
- ・たて割り班遊びの実施
- ・感染症予防対策を講じた休み時間の工夫
→3密を避け、活動時間と場所を分けた休み時間の設定

【今後の取組】

- ・児童の主体性、協働的な体育学習に向かう態度を育むために、コーディネーショントレーニングを取り入れた体育指導を推進していくとともに、コーディネーショントレーニング地域拠点校に申し込む。
- ・今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために十分実施できなかった「落三ギネス（各種運動種目へのチャレンジ）」、地域協働学校運営協議会主催の朝遊びを今後の状況に応じて実施していく。

【取組の成果】

- ① すすんで運動に取り組んでいると回答した児童は80%、保護者は95%（アンケート調査）であった。コロナ禍で制約のある中においても、体育科や休み時間の遊びで運動を楽しんでいる姿が見られた。
- ② 低・中・高学年で分散しての体育学習発表会であったが、全ての児童が仲間と協働して成し遂げた喜びや満足感を振り返りの際に表していた。
- ③ 休み時間に密集を避ける遊びを児童が考え、行う姿が見られた。また、安全かつ安心して運動ができる場の重要性について教師が再認識することができた。

【取組の内容】

○授業（体育科）での取組

・学び合いを取り入れた体育学習の実施

3密を避けながら主体的、協働的に運動に取り組むことができる体育学習について、臨時休業期間に実技研修会を行った。学校再開後に、授業で実践し、児童に体を動かす楽しさを味わわせることができた。

見通しをもつこと、学びを振り返ることができると体育学習カードを作成し、全校で取り組んだ。

体育学習カード（ハードル走）の児童の感想

「リズムカルに跳んで楽しかった。もっとよい記録が出るように、自分に合った間隔を見付けるようにしたい。」



「ハードル走 学習カード」

5年

目標	1月 1日	1月 15日	1月 31日	2月 15日	2月 28日
ハードル走の楽しさを味わう	◎	◎	◎	◎	◎
ハードル走のルールを知り、安全に走る	◎	◎	◎	◎	◎
ハードル走の記録を伸ばす	◎	◎	◎	◎	◎
ハードル走の楽しさを友達に伝える	◎	◎	◎	◎	◎

児童の感想：「リズムカルに跳んで楽しかった。もっとよい記録が出るように、自分に合った間隔を見付けるようにしたい。」

○授業（体育科）以外での取組

・児童主体の体育学習発表会の実施

表現運動は、フラフープやフラッグを使用し、3密を避ける工夫を行った。児童が共に考え、工夫した動きを取り入れることにより、主体的、協働的な学びが生まれた。そして、このことが児童の達成感につながった。

フラフープを使用した学年では、自発的に休み時間に練習する姿や、友達に教えてもらってできたことと喜ぶ姿が見られた。

保護者の感想

「感染症対策をしながらの開催でした。子供たちがその中で一生懸命運動している姿を見ることができて感動しました。」



・感染症予防対策を講じた休み時間の工夫

密集を避け、休み時間にできるだけ体を動かす遊びができるように、遊び場のローテーションを作成した。

学校生活の時程を見直し、通常の休み時間を5分間延長し、運動時間を確保した。

休み時間の遊び場所割り当て表 令和2年

曜日	2年校舎側						幼稚園側					
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
中	フリー	2	1	3	フリー	1.2年	フリー	小1上	大1上	6年	6年	6年
火	フリー	5	4	3	フリー	3年	フリー	小1上	大1上	3年	1.2年	1.2年
水	フリー	2	1	3	フリー	4年	フリー	小1上	大1上	4年	3年	3年
木	フリー	5	4	3	フリー	5年	フリー	小1上	大1上	5年	4年	4年
金	フリー	2	1	3	フリー	6年	フリー	小1上	大1上	6年	5年	5年

※1 学年で割り当てられているところは、話し合って順番に決めよう。
 ※2 ドッジボール、なわとび以外で遊ぶ人は、②～⑥の周りで上手に決めよう。
 ※3 体操館、小1上、大1上は、先生が来るまで入れません。
 ※4 土日は休み。当日独自の練習や、当日独自の練習ののちです。
 ※5 校舎裏庭等で使われていない学年の場所はフリーとして上手に決めよう。

1

子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

檜原村立檜原小学校

【校長】

乙津 秀敏

【児童数】

56名

【学級数】

6学級

【学校の特色】

- ・学区は檜原村全域と広く、全校児童の9割以上がバス通学をしている。
- ・郷土教育に力を入れており、「ふるさと檜原学習」では、児童の主体性を重視しながら、体験活動を中心とした教育活動を展開している。



【取組の目的】

○現状

- ・東京都平均に比べ、児童の体力合計点が低い学年がある（平成30年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査）。

○目的

- 体力に関する自分の課題を知り、自分事と捉え、目標をもって取り組む児童の育成
- ① 瞬発力、持久力を主とした体力の向上
 - ② 運動に親しむ意欲の向上
 - ③ 地域の体力向上の気運の上昇

【取組の内容】

○授業（体育科）での取組

- ・オリンピック・パラリンピック教育の充実
- ・元気アップカードの活用

○授業（体育科）以外での取組

- ・地域と連携した行事の開催
- ・元気アップウィークの実施
 - 元気アップカードの活用
 - 多様な運動の場の設定
- ・社会教育事業との連携

【今後の取組】

- ・走る運動の継続的な実施と、他の運動への興味・関心の喚起
- ・日常的な運動機会の提供
- ・自分の健康への意識を高め、よりよい生活習慣の確立
- ・地域と一体になった体力向上の取組の検討

【取組の成果】

- ① 男女とも全ての学年において、体力合計点が東京都平均を上回った（令和元年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査）。
- ② 運動への意欲が高まり、休み時間に児童が積極的に外遊びをするようになった。
- ③ 学校ホームページや、檜原村の広報誌を通じて、地域の方から、学校の体育の取組に関する話題が多く出るようになってきた。



【取組の内容】

○授業（体育科）での取組

・オリンピック・パラリンピック教育の充実

走る運動を中心に様々な講師を招へいた。

令和2年度は、元陸上選手の学習院大学教授 羽田 雄一氏、持久走・長距離走を専門とする東京学芸大学准教授 佐藤 善人氏、車いすバスケットボールパラリンピアン 神保 康広氏を招いて、御指導いただいた。



・元気アップカードの活用

体力向上を目指して、他地区の取組を参考に「元気アップカード 檜原小学校版」を作成した。

運動に関する目標を個人で設定し、体育の授業中にもカードを見ながら取り組んだ。



○授業（体育科）以外での取組

・地域と連携した行事の開催

近隣の警察、交通安全協会などの協力を得て、公道を使用したマラソン大会を実施した。白バイが先導し、子供の走る意欲を高めた。



・元気アップウィークの実施

元気アップウィークを設定し、運動に取り組む機会や場を設定した。また、体育の授業以外でできる運動を集会で紹介した。

今年度は、コロナ禍の感染症対策を踏まえ、家庭でできるペットボトルを使用した運動の仕方を集会で紹介した。



・社会教育事業との連携

社会教育事業では、オリンピックメダリストであるエリック・ワイナイナ氏（マラソン）や小椋 久美子氏（バドミントン）を招いてスポーツ教室を開催した。



1

子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

板橋区立高島第三中学校

【校長】
飯塚 正人【生徒数】
417名【学級数】
15学級

【学校の特徴】

- ・学びのエリアを核とした小中一貫教育を推進する。
- ・コミュニティ・スクールの取組を充実させ、家庭・学校・地域が一体となって地域ぐるみで子供を育てる。
- ・部活動に所属することを奨励し「文武両道」の精神で、生徒一人一人の個性や能力の伸長を図る。

【取組の目的】

○現状

- ・運動をする生徒としない生徒の二極化が進んでいる。
- ・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から、持久力を表す数値が低下してきている。
- ・昼休みに積極的に外遊びをしていない。

○目的

- ① 主体的に運動に取り組む環境を設定し、日常的に体を動かす習慣を身に付けさせる。
- ② 生徒一人一人の運動に親しむきっかけを増やし、体力向上を図る。

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

- ・補強運動の工夫
全身持久力が身に付く補強運動を継続的に取り入れ、実践した。

○授業（保健体育科）以外での取組

- ・昼休みのスポーツ大会
生徒が楽しんで取り組みそうな運動や、オリンピック・パラリンピックに関連した運動を選び、生活委員が運営して昼休みにスポーツ大会を開催した。

【今後の取組】

- ・スポーツ大会を継続して運営・実施する。また、コロナ禍でも実施可能な新しい企画を立案する。
- ・延期された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に関連させた取組を実施する。特にパラリンピックの競技種目に触れる機会を設ける。
- ・補強運動については、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を分析し、数値が低いものを主運動と関連させながら実施する。

【取組の成果】

- ① スポーツ大会を通して、多くの生徒が主体的に運動に親しむことができ、普段から運動をしたいと思う生徒が増えた。また、「タイムを○秒縮める。」「○回勝てるように練習する。」など、目標をもって運動する生徒が増えた。
- ② スポーツ大会に向けて、昼休みに外へ出て運動する生徒が増加した。また、補強運動を継続的に実施した。それらの結果、一人一人の1日あたりの運動量が増え、体力向上につながった。

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

・補強運動の工夫

補強運動では、東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査から、全身持久力が身に付くものとして、1分間シャトルランを中心に実践した。さらに、運動部活動とも連携を図りながら、生徒が目標をもって取り組めるようにした。継続して取り組んだ結果、表のように平均タイムの向上が見られた。

令和元年度・令和2年度
持久走における2・3年生の平均タイム

	元年度(秒)	2年度(秒)
2年男子	391.4	391.2
3年男子	365.9	365.2
2年女子	291.3	291.0
3年女子	283.1	282.3

東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査から

○授業（保健体育科）以外での取組

・昼休みのスポーツ大会

生活委員会をオリンピック・パラリンピック委員会とし、昼休みを利用して様々なスポーツ大会を運営した。生徒が有志でチームを作り、参加したい種目に応募して参加した。実施した種目は以下のとおりである。

- | | | |
|--------------|---------------|------------|
| ① 100m×4 リレー | ② PK 合戦 | ③ フリースロー大会 |
| ④ 腕相撲 | ⑤ 3×3バスケットボール | |
| ⑥ ドッジボール | ⑦ ミニサッカー | |



PK 合戦の様子

10月にPK合戦を実施した。1チーム3名1組で、シュートの入った数が多い方が勝ち上がる形式で行った。普段、サッカーをしていない生徒も意欲的に参加していた。また、学年を超えてチームを組んでいる生徒もあり、参加生徒は、真剣かつ楽しみながら取り組んでいた。参加した生徒の多くが「もう一度、PK合戦をやってほしい。」との感想を述べていた。



3×3バスケットボールの様子

11月に3×3バスケットボールを実施した。体育館のバスケットゴール4か所を使い、規定時間内にゴール数の多いチームを勝ちとした。白熱した試合が見られ、ギャラリーの生徒も熱い声援を送っていた。参加した生徒は、「展開が速いので、気が抜けない。」「スピード感があって面白い。」等の感想を述べていた。

それぞれの種目の優勝者（チーム）は、後日、生徒朝礼で表彰し、栄誉をたたえた。スポーツ大会を通じて、体を動かすことの喜びや、見て応援する楽しさ、スポーツへの関心を高めることにつながった。

1

子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

国立市立国立第三中学校

【校長】

山口 茂

【生徒数】

380名

【学級数】

12学級

【学校の特徴】

- ・緑豊かで落ち着いた環境のもと、確かな学力と心豊かな人間性を育む教育を推進している。
- ・深く考える生徒を育成するため、考え、議論する「特別の教科 道徳」の授業力向上、持続可能な社会づくりに向けた「SDGs 三中カリキュラム」を実践している。



【取組の目的】

○現 状

- ・男女共にハンドボール投げの数値が全国平均値より低い。

○目 的

- ① 投力を中心とした体力向上の取組
- ② 生徒の運動時間の増加
- ③ 体力向上への環境工夫や意識付け

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

- ・補強運動の工夫
→握力や投力を向上させる補強運動を実施
- ・東京女子体育大学ソフトボール部の学生による投力指導
→東京女子体育大学ソフトボール部の学生が16名来校し、投力指導を実施

○授業（保健体育科）以外での取組

- ・体力強化月間
→昼休みに、体育館を開放、投力を高める環境を設定

【今後の取組】

- ・投力を高めるような取組を継続することで、定着、記録の向上につなげていく。
- ・2年間の取組について継続していくもの、更に強化を図るべきものを整理し、今後の指導に役立てる。
- ・引き続き、体力向上への関心を高め、授業に意欲的・積極的に参加する態度を育成し、目的意識や興味をもたせ、主体的な学びによる体力向上に取り組んでいく。

【取組の成果】

- ① 指導を受けたフォームを意識しながらボールを投げる生徒が増えた。
ハンドボール投げの数値が低かった生徒の記録が向上した。また、1年生男女のハンドボール投げの平均値が向上した（令和元年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査）。
- ② 昼休みに運動をする生徒が増えた。
- ③ 体力向上の環境の工夫を考えたり、生徒の体力向上への気運が高まったりした。

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

・補強運動の工夫

校庭では「にぎにぎ運動」を、体育館ではハンドボールの遠投を行った。2年間、継続して行うことで、握力及び投力を高めることができた。

生徒の感想

「少しずつ握力が高まっている気がする。」
「遠くへ投げられている感じがする。」



・東京女子体育大学ソフトボール部の学生による投力指導

近隣にある東京女子体育大学ソフトボール部の学生から3つのことを御指導いただいた。

- ①ボールを持っていない手の使い方
- ②ステップワーク
- ③投げる角度

生徒の感想

「専門種目の方に教えていただき、遠くまで投げられるようになった。」



○授業（保健体育科）以外での取組

・体力強化月間

体力強化月間（10月）には、昼休みに体育館を開放した。フロアでは、ドッジボールを行った。ステージでは、握力を測定できるようにした。

昼休みを活用することで、投力及び握力向上の一助とした。

生徒の感想

「運動できる機会が増えて嬉しい。」
「投げる機会が増えた。」



1

子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

東京都立江北高等学校

【校長】	【生徒数】	【学級数】
大塚 雅一	949名	24学級

【学校の特徴】

- ・進学指導推進校及びアドバンス校に指定されている。
- ・開校当時から、勉強とスポーツの文武両道を推進し地域に誇れる進学校を目指している。
- ・平成28年12月から校舎改築工事に入り、平成31年1月に新校舎完成、令和2年8月にグラウンドが完成した。



【取組の目的】

○現状

- ・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は東京都の平均値を上回っている種目が少ない。
- ・校舎改築工事により平成28年12月からグラウンドが使用できない。

○目的

- ① 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の体力合計点が、都平均を上回る。
- ② グラウンドが使用できない期間における体力向上に向けた取組の工夫を推進する。

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

- ・感染症対策を講じた体づくり運動（コーディネーショントレーニング）の実践
- ・グラウンドが使用できない期間の工夫
- ・グループワーク等、協働的な学習活動の実践

○授業（保健体育科）以外での取組

- ・外部施設の有効利用（行事・部活動）
- ・運動・学芸委員会の活性化（入部率アップ）
- ・オリンピック・パラリンピック教育の充実
- ・トレーニングルームの有効利用

【今後の取組】

- ・東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の「ハンドボール投げ」や「持久走」では課題があるため、保健体育科の授業における投力や持久力を向上させる取組を更に工夫する。
- ・感染症対策に配慮した保健体育科の授業、部活動の取組の工夫を継続する。
- ・運動部活動に所属しない等、運動の機会が少ない生徒に、生涯にわたって取り組める運動を見付けさせ、生活の中に取り入れられる取組を工夫する。

【取組の成果】

- ① 令和元年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の体力合計点では、1年女子が若干及ばなかったものの、男女とも東京都の平均値を上回った。
運動に対して苦手意識をもっている生徒に、種目の特性を理解させた上で授業を行うことで、生徒が目標設定から振り返りまでを丁寧に行い、積極的に運動に取り組む姿勢が見られた。
- ② 授業の工夫や外部施設の有効利用を推進し、体力向上の取組を工夫することができた。

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

・感染症対策を講じた体づくり運動（コーディネーショントレーニング）の実践

生徒同士のソーシャルディスタンスを保って運動に取り組ませる工夫の一つとして、体づくり運動にコーディネーショントレーニングを取り入れた。



・グラウンドが使用できない期間の工夫

施設の制限がある中においても、生徒の運動量を確保するとともに運動意欲を向上させるため、運動種目の工夫として合気道やインディアカを取り入れたり、少人数展開を取り入れたりした。



○授業（保健体育科）以外での取組

・外部施設の有効利用（行事・部活動）

外部施設を利用し、体育祭や東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査を実施した。

体育祭では、自校とは違う場所においても生徒が主体的に企画や当日運営を行った。競技を通して競争したり、仲間と協働したりして、運動する楽しさを味わうことができた。



写真

「駒沢オリンピック公園総合運動場 第2球技場を使用した体育祭の様子（上）」

「舎人公園陸上競技場を使用した東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の様子（下）」



1

子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

東京都立翔陽高等学校

【校長】

榎 茂喜

【生徒数】

720名

【学級数】

18学級

【学校の特徴】

- ・全日制単位制高等学校
- ・習熟度別授業
- ・英語教育推進校
- ・進学指導研究校
- ・オリンピック・パラリンピック教育アワード校



【取組の目的】

○現状

- ・保健体育科の授業を2クラス3展開で実施している。積極的に活動する生徒は多いが、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の記録は低迷している。

○目的

- ① 体力向上の気運を高め、運動量を上げる。
- ② 体力合計点（東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査）で全国平均値を超える。
- ③ 個に応じた指導を更に充実させる。

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

- ・体づくり運動「持久走」の工夫
- ・授業規律の更なる向上
- ・感染症対策を講じた授業の工夫
- ・年間指導計画の工夫

○授業（保健体育科）以外での取組

- ・東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査に向けた気運醸成
- ・スポーツ特別強化校としての部活動全体の活性化

【今後の取組】

- ・授業時のルールについて保健体育科の教員が共通理解し、授業を行う。授業規律を年度の早期に確立し、運動量を確保した授業を展開していく。
- ・各運動領域で、運動やスポーツに関する実践的な体力の高め方や体力要素を理解させ、取り扱う体力を中心に向上させていく。
- ・自宅でできる運動を紹介したり、通学時（自転車・徒歩）も運動であることを理解させたりし、生徒が自ら体力向上を図り続けることができるようにする。

【取組の成果】

- ① 授業規律を更に徹底し、運動時間を増加させることができた。
- ② 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（令和元年度）
体力合計点 3年女子の52.2→56.7
3年男子は51.3→56.3
前年度から記録が向上し、全国平均を上回った。
持久走男子の平均記録は336.5秒、女子は284.2秒と前年度から記録が向上した。
- ③ 技能ポイントや記録向上に向けた生徒からの質問が増え、運動意欲の向上が見られた。

【取組の内容】

○授業（保健体育科）での取組

・体づくり運動「持久走」の工夫

体づくり運動「持久走」では、単元の1時間目には、オリエンテーションを設定した。生徒に体力の高め方や体力要素について理解させることで、運動への気運を高めた。

また、全学年共通の流れで授業を展開し、随時記録を更新し、好記録を掲示した。距離など運動の行い方を共通にすることで、学年を超えて競争する意識や次年度への目標をもたせることができた。

写真
オリエンテーションの様子（上）
持久走の授業の様子（下）



・授業規律の更なる向上

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症対策として授業時間も短くなったため、授業の説明は簡潔にし、定刻の開始を徹底した。話を聞く態度や集団行動を生徒がより確実に行うことができるよう丁寧に指導した。保健体育科会を定期的に行い、教員間で授業規律について共通理解を図った。



○授業（保健体育科）以外での取組

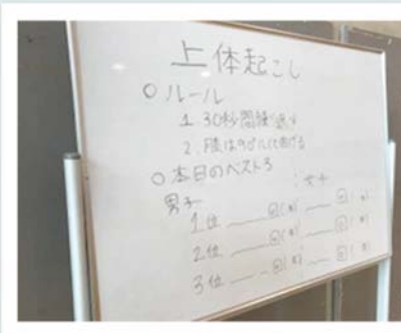
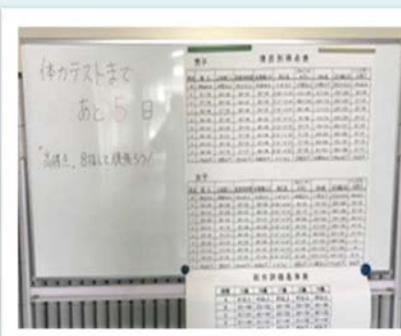
・東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査に向けた気運醸成

東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の実施1週間前から得点表等を掲示した。

更衣室前に得点表等を掲示することで、全生徒が記録を意識することができた。また、運動意欲の向上につながった。

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た当日の好記録を随時ホワイトボードに記入した。好記録と自己の記録と比較したり、新たな目標を設定したりすることにつながった。

写真
東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査得点表（上）
好記録の掲示（下）



東京都立鹿本学園

【校長】 庄司 伸哉	【児童・生徒数】 457名	【学級数】 106学級
---------------	------------------	----------------

【学校の特徴】

- ・2部門5学部の肢体不自由教育部門・知的障害教育部門の併置校
- ・所在地区は、パラリンピック種目のボッチャに力を入れている。また、和太鼓などの伝統文化も根付いている地区である。



【取組の目的】

○現 状

- ・新型コロナウイルス感染症対策の観点から集団で運動することが難しい。

○目 的

- ① 新型コロナウイルス感染症対策を適切に行った上で、全員で楽しく身体を動かす。
- ② ボッチャ大会を通して、肢体不自由教育部門・知的障害教育部門の交流を図りながらオリンピック・パラリンピック教育を推進する。
- ③ 鹿本学園のレガシー「しかもと音頭」を通し、伝統文化に親しむとともに、楽しく運動する。

【取組の内容】

○授業（体育科・保健体育科）での取組

- ・オンラインを活用した全校ボッチャ大会
- ・オンラインを活用した「しかもと音頭」による全校交流
※どちらも教室間をオンラインでつなげて実施
※「しかもと音頭」に関しては、「手をつなぐ」等の振付は身体接触を伴わないものに変更するなどの対策を講じた。

○授業（体育科・保健体育科）以外での取組

- ・休み時間を利用した練習（ボッチャ、しかもと音頭）
- ・朝の体育、音楽の授業等での練習

【今後の取組】

- ・校内ボッチャ大会を、近隣地域の学校との交流へと広げ、「障害者スポーツへの理解啓発」とともに、「運動を通じた共生社会の実現」へとつなげていきたい。
- ・「しかもと音頭」に関しては、例年は近隣の老人ホームへ訪問し、披露してきたが、踊りの動画を作成し、それを事前に相手先に配布、視聴してもらうことで、オンラインによる「しかもと音頭交流」へとつなげ、近隣地域の体力向上の一翼を担ってきたい。

【取組の成果】

- ① ボッチャ大会に関しては、アンケートを取った9割の児童・生徒が「楽しく運動ができた。」と回答した。
- ② ボッチャに馴染みのなかった知的障害教育部門の児童・生徒の8割以上が「またボッチャをやりたい。」と回答した。また、7割の児童・生徒が「パラリンピックでボッチャを見たい。」と答える等、オリンピック・パラリンピック教育の推進が図れた。
- ③ 走ることが苦手で、運動にあまり興味を示さなかった児童・生徒も「しかもと音頭」では、汗をかきながら楽しんで身体を動かすことができた。

【取組の内容】

○授業（体育科・保健体育科）での取組

・オンラインを活用した全校ボッチャ大会



肢体不自由教育部門の生徒（中学部1年生）と知的障害教育部門の児童（小学部6年生）がオンライン対戦している様子

皆、練習から真剣で、試合では練習以上の投球を見せる児童・生徒が多かった。勝ったら盛り上がり、負けたら涙する等、白熱した大会となった。

今年度は体育行事がなかったので、保護者も大会の結果を毎日大変楽しみにしていた。

・オンラインを活用した全校「しかもと音頭」による全校交流



児童・生徒は皆、「しかもと音頭」が大好きで、振付を覚えるのが早かった。振付を覚えるのが難しい児童・生徒も、思い思いに自由に楽しく踊ることができた。

児童・生徒は、「しかもと音頭」に大変誇りをもっている。本取組を通し、一層学校内の一体感が増した。

肢体不自由教育部門の生徒（高等部3年生）と知的障害教育部門の生徒（中学部3年生）が、それぞれの部門の体育館をオンラインでつなぎ、一緒に「しかもと音頭」を踊っている様子

○授業（体育科・保健体育科）以外での取組

・休み時間を利用した練習（ボッチャ、しかもと音頭）



「今日は〇点取れた。」
「最高点を更新できた。」
など、毎日楽しく練習に励むことができた。

休み時間にボッチャを練習している様子

1

子供の体力向上推進優秀校（令和元年度）

東京都立多摩桜の丘学園

【校長】

山本 優

【児童・生徒数】

373名

【学級数】

85学級

【学校の特徴】

- ・近くには自然豊かな公園があり、校内外ともに花と緑に囲まれた環境である。
- ・地域と連携した授業の実践により、地域と共生している学校である。



【取組の目的】

○現状

- ・運動やスポーツに興味はある児童・生徒が多い。
- ・自分の体の動かし方に自信をもつことができる指導をする必要がある。

○目的

- ① 生涯にわたって運動やスポーツに親しむ意欲や習慣を育てる。
- ② 体育的活動を通じて、児童・生徒のボディイメージを高め、「できた」ことを引き出し、自己肯定感を育む。

【取組の内容】

※「いっしょにスポーツたのしみ隊！ヴェルレンジャー」：東京ヴェルディによるスポーツを楽しむ普及活動

○授業（体育科・保健体育科）での取組

- ・ヴェルレンジャーを招へいた授業
→全ての学部の体育的活動にヴェルレンジャーを招へい（年20回）
- ・児童・生徒の実態に応じた基礎的なボール運動や体づくり運動の指導方法の実践

○授業（体育科・保健体育科）以外での取組

- ・ヴェルレンジャーによる教員研修の実施
- ・休校期間中の動画配信による運動指導（令和2年度）
- ・部活動への専門的指導

【今後の取組】

- ・ヴェルレンジャーと協力した授業づくりを継続する。
- ・効果的な指導方法を学ぶため、体験を通じた教員研修を継続的に実施する。
- ・全校で統一した体づくり運動を体育科・保健体育科の授業で実施し、全校児童・生徒の更なる体力向上を図る。

【取組の成果】

- ① 障害種別や発達段階に応じた具体的な指導方法により、児童・生徒の運動やスポーツに対する意欲の向上が見られ、以前にも増して主体的・積極的に取り組むようになった。
- ② 体育的活動を通じて、「できた」ことが増え、ほめられて育つ児童・生徒の自己肯定感が高まり、体育以外の活動への意欲も向上している。

【取組の内容】

○授業(体育科・保健体育科)での取組

・ヴェルレンジャーを招へいした授業

ヴェルレンジャーの指導は児童・生徒の考えを尊重し、ほめることで意欲を引き出していくことを大切にしており、本校の教育方針と合っている。

サッカーの専門であるヴェルレンジャーによる指導を取り入れることで、児童・生徒の運動に対する意欲が向上した。

写真 ヴェルレンジャーによる授業



本校の教師とヴェルレンジャーとで連携した指導により、自分たちの考えや体の動かし方について自信をもって、意欲的に運動する児童・生徒の姿が見られた。

写真 左：肢体不自由部門
右：知的障害部門



○授業(体育科・保健体育科)以外での取組

・ヴェルレンジャーによる教員研修の実施

教職員を児童・生徒に見立て、ヴェルレンジャーによる指導を体験した。

児童・生徒への効果的な運動アプローチの仕方や意欲の引き出し方を教職員自身が体験することで、指導方法を学ぶことができた。

日々の授業時の指導方法の改善が、児童・生徒の運動やスポーツに関する意欲を引き出すことにつながっている。



教員研修の様子

・休校期間中の動画配信による運動指導

新型コロナウイルスの影響による休校期間においても、児童・生徒の運動やスポーツに関する意欲を持続させるために、ヴェルレンジャーによる動画配信協力を得た。

ヴェルレンジャーや東京ヴェルディの選手による運動紹介動画により、家庭でできる運動の幅を広げることができた。



配信された動画

コラム1 体育科・保健体育科における ICT（一人1台端末）の活用①

- 必要性 -



一人1台の ICT 端末を体育科・保健体育科で活用する必要はあるのでしょうか。

小学校学習指導要領解説体育編（平成 29 年 7 月）*1 には、従前の学習指導要領の成果と課題が記されています。その中で、課題については、3 点挙げられていますね。

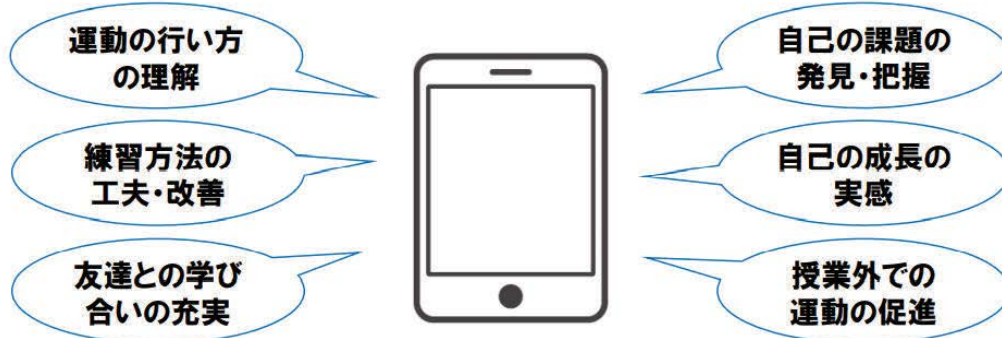


はい、読みました。

- 1 運動する子供とそうでない子供の二極化傾向
- 2 運動時間の減少にともなう体力の低下
- 3 健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であることです。



そのとおりです。これらの課題を解決する上で、一人1台の ICT 端末を効果的に活用することで下の図*2のようなことが期待できます。



こうしたことにより、「苦手だった運動ができるようになり、運動が好きになる」「運動することへの意欲が高まり、積極的に運動するようになる」「自己の健康課題に主体的に取り組むようになる」といった児童・生徒の姿につなげていくことができるのではないのでしょうか。



なるほど。一人1台の ICT 端末を効果的に活用した体育の授業を行うのは、児童・生徒が、**生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する**ことが目的なのですね。

そうです。ただし、運動の実践では、ICT 端末を補助的手段として活用し、活動そのものの低下を招かないようにすることが大切です。つまり、**ICT 端末を使うことが目的になってしまうのではなく、特質に応じた学習活動を行うことが求められます。**



なるほど。しかし、これまでも複数に1台で ICT 端末を活用してきました。一人1台の ICT 端末の活用との違いについて、もう少し詳しく教えてください。

では、コラム2で、考えていきましょう。



コラム2 P.44 に続く

*1 中学校学習指導要領解説保健体育編（平成 29 年 7 月）、高等学校学習指導要領解説保健体育編（平成 30 年 7 月）にも同じ内容が示されています。

*2 体育・保健体育科の指導における ICT の活用について（文部科学省）から