

平成27年度  
体力向上推進委員会報告書

— 平成27年度の取組と今後の方向性 —

平成28年3月  
大田区教育委員会

# 目 次

I	大田区の幼児期からの総合的な体力向上施策	
1	体力施策の基本的な考え方	2
2	平成27年度の実施について	3
(1)	実施の重点	3
(2)	実施の評価	4
II	各実施の成果と今後の方向性	
	第1の柱【区民の意識を高める】	
	〔実施1〕子どもから大人へ伝え広げる実施	5
	—小学生駅伝大会—	
	〔実施2〕大人から子どもへ伝え広げる実施	7
	—体育・健康教育授業地区公開講座の拡充—	
	第2の柱【外遊びや運動・スポーツを推進する】	
	〔実施3〕外遊びや運動・スポーツを伝承する実施	9
	—体育指導補助員の派遣、部活動の推進—	
	〔実施4〕外遊びや運動・スポーツを創造する実施	11
	—トップアスリート派遣—	
	第3の柱【「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する】	
	〔実施5〕生活リズムを整える実施	15
	—「早寝・早起き・朝ごはん」月間の充実—	
	〔実施6〕健康な心と体をつくる実施	17
	—食育の推進と健康啓発資料の作成—	
	第4の柱【日常生活における身体活動量を推進する】	
	〔実施7〕手伝いなど自ら行動する実施	19
	—小学校校長会との連携による推進—	
	〔実施8〕家庭や地域で大人と共に身体活動量を増やす実施	21
	—体力向上推進委員会の設置、社会貢献活動の推進—	
III	参考資料等	
1	平成26年度体力向上推進委員会報告書（概要）	24
2	平成27年度体力向上推進委員会の活動計画	25
3	平成27年度の実施状況と今後の方向性について（概要）	25
4	体力向上に関する公共施設等	26
5	平成27年度体力向上推進委員会記録（要旨）	28
(1)	平成27年度第1回大田区体力向上推進委員会（平成27年9月14日）会議要旨	
(2)	平成27年度第2回大田区体力向上推進委員会（平成28年1月7日）会議要旨	

# I 大田区の幼児期からの総合的な体力向上施策

## 1 体力向上施策の基本的な考え方

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も深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、健康的で充実した生活を送る上で大変重要である。

近年、国民の意識や子どもを取り巻く環境、子どもの生活習慣などの問題から体力の低下傾向が続いている。次代を担う子どもの体力を適切に高めていくことが求められている。

大田区においても、子どもの体力向上は重要な課題であり、大田区教育委員会は、平成 26 年 6 月に大田区体力向上推進委員会を設置し検討を重ね、「体力向上推進委員会報告書—幼児期からの総合的な体力向上施策—」をまとめた。

報告書では、総合的に進める 4 つの視点と 8 つの取組を示し、義務教育の 9 年間に加えて、保育園や幼稚園段階からの系統的・連続的な取組を推進している。

### 大田区の総合的な体力向上施策の 4 つの視点

- 区民の意識を高める
- 外遊びや運動・スポーツを推進する
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する
- 日常生活における身体活動を推進する

### 大田区の体力向上戦略〔4 の柱と 8 の取組〕

- ◆ 区民の意識を高める
  - 【取組 1】子どもから大人へ伝え広げる取組
  - 【取組 2】大人から子どもへ伝え広げる取組
- ◆ 外遊びや運動・スポーツを推進する
  - 【取組 3】外遊びや運動・スポーツを伝承する取組
  - 【取組 4】外遊びや運動・スポーツを創造する取組
- ◆ 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する
  - 【取組 5】生活リズム（睡眠、栄養、運動）を整える取組
  - 【取組 6】健康な心と体をつくる取組
- ◆ 日常生活における身体活動を推進する
  - 【取組 7】手伝いなど自ら行動する取組
  - 【取組 8】家庭や地域で大人と共に身体活動を増やす取組

平成 27 年度は、この報告書を踏まえ「体育指導補助員の派遣」「トップアスリートの派遣」等の新規事業や、「小学生駅伝大会」「体育・健康教育授業地区公開講座」等の充実事業を中心に取り組んだ。これらについて、体力向上推進委員会で結果を検証し、次の施策の方向性を検討していくこととした。

第 1 回体力向上推進委員会を 9 月に実施し、各施策の途中経過として取組状況を踏まえた期待される効果や改善策について検討し、取組の充実の方向性を明らかにした。

第 2 回体力向上推進委員会を 1 月に実施し、各施策の取組や成果を報告するとともに、今後の方向性について協議した。

平成 27 年度の重点的な取組内容の学校からの報告と学識経験者や学校関係者からの貴重な意見を参考とし、今後の施策の充実に資する。

## 2 平成 27 年度の取組について

### (1) 取組の重点

平成 27 年度における具体的な体力向上策としては、「体力向上推進委員会報告書—幼児期からの総合的な体力向上施策—」の 4 つの視点と 8 つの取組を踏まえ実施することとした。それぞれの取組において重点的に取り組む施策を検討し、実施・評価することで事業の改善や新たな施策づくりに資する。

ア 区民の意識を高める視点では、子どもから大人へ伝え広げる取組として「小学生駅伝大会の充実」を実施し、大人から子どもに伝え広げる取組として「体育・健康教育授業地区公開講座の拡充」を実施した。

イ 遊びや運動・スポーツを推進する視点では、外遊びや運動・スポーツを伝承する取組として「体育指導補助員の派遣」と「部活動の振興」を実施し、外遊びや運動・スポーツを創造する取組として「トップアスリート派遣」を実施した。

ウ 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する視点では、生活リズム（睡眠・栄養・運動）を整える取組として「早寝・早起き・朝ごはん」月間の充実」を実施し、健康な心と体をつくる取組として「食育の推進」と「健康啓発資料の作成配布」を実施した。

エ 日常生活における身体活動を推進する視点では、手伝いなど自ら行動する取組として「小学校校長会との連携による推進」を実施し、家庭や地域で大人と共に身体活動を増やす取組として「社会貢献活動の推進」を実施した。

### 大田区の子どもの体力向上施策について（幼児期からの総合的な体力向上施策）



## (2) 取組の評価

「体力向上推進委員会報告書—幼児期からの総合的な体力向上施策—」の4つの視点を踏まえた平成27年度の重点的な施策について、実施した学校からの報告や意見、実践校視察等を基に、体力向上推進委員会において、成果や課題を整理するとともに、今後の方向性について検討する。

体力向上の4つの視点についての施策に関する評価は、「Ⅲ 各取組の成果と今後の方向性」としてまとめ、次年度以降の体力向上施策として生かしていく。

### 平成27年度大田区体力向上推進委員会の開催について

平成27年9月14日

教育総務部指導課



## Ⅱ 各取組の成果と今後の方向性

### 第1の柱【区民の意識を高める】

#### 〔取組1〕子どもから大人へ伝え広げる取組 —小学生駅伝大会の充実—



#### 1 概要

平成27年12月26日(土)に大田スタジアムにおいて、全小学校の第5・6学年の男女各3名の計12名で、襷をつないで走った。男子は850㍍、女子は650㍍とした。

また、体力向上標語を募集し、会場等で紹介するなど意識を高める取組を行った。

当日は、選手や応援者など約5,000名が集い、寒さに負けず力を出しきる児童の姿に、スタジアム全体が体力や健康の大切さとスポーツの価値を実感した。

#### 2 成果

##### (1) 児童の体力向上やスポーツ振興

各学校では、「一校一取組」運動などの学校全体で取り組んできた成果として代表児童を選出するなど、児童の体力向上を組織的・計画的に進めるとともに、学校だよりや校内掲示で保護者や地域に情報を発信し、意識啓発につながった。

##### (2) 指導・応援スタッフの向上

実行委員会における検討や校長会の意見を踏まえ教職員の意識と団結力が高まり、学校の枠を超えた体力向上の取組につながった。また、体力向上標語による参加の形態をつくり、各校において募集による啓発活動を行った。当日は各校の代表作140点を展示した。運営補助の中学生陸上部員や応援演技の中学生チアリーディング部の生徒の参加は、体力向上やスポーツ振興の気運を高めるとともに、小・中連携の意識と系統的・連続的な体力向上の意識が高まった。

##### (3) 大人の意識の向上

応援に来ていた保護者や地域住民は、児童の姿を見て感動するとともに、スポーツの意義や価値を再認識したという多くの意見をいただいた。

#### 3 方向性

(1) 終業式後の12月26日という日程、大田スタジアムの会場、男子850㍍・女子650㍍という距離などについて、様々な意見があることを踏まえて、検討する必要がある。

(2) 体力向上標語の効果、中学生の運営補助や応援などの成果を踏まえ、体力向上とスポーツ健康都市の実現を目指した取組として、地域住民の参加など、地域を巻き込んだ魅力ある取組となるように一層発展させていく必要がある。

(3) 本来の目的である全児童の体力向上に結び付ける有効な取組を研究し、体育学習等の工夫・改善など、学校における取組の充実を図る必要がある。併せて、指導に当たる教職員の能力や資質を高める機会や場の設置について検討していく必要がある。

## 【実践事例】

# 平成27年度 第4回小学生駅伝大会報告

- 1 目 的 スポーツ健康都市宣言のまちの実現を目指し、大田区立小学校教育の一環として、小学生の健康増進や持久力をはじめとする体力向上に関する取組の成果を発表する場及び児童の交流の場とし、一層の体力向上や運動・スポーツの振興に資する。
- 2 日 時 平成27年12月26日（土）  
第1部スタート 11時（ロードレース10時45分）  
第2部スタート 13時（ロードレース12時45分）
- 3 競 技 ロードレース：男子850m、女子650m  
駅伝（男女混合チーム12名：5年男女各3名、6年男女各3名）
- 4 会 場 大田スタジアム 特設周回コース
- 5 参 加 者 合計 約6250名  
（選手 約960名、教職員 約250名、保護者・地域住民 約5000名  
中学生運営補助・応援 約40名）
- 6 記 録
- |     | 第1部 学校名・記録     | 第2部 学校名・記録      |
|-----|----------------|-----------------|
| 第1位 | 徳持小学校 32分22秒   | 馬込小学校 32分32秒    |
| 第2位 | 田園調布小学校 32分31秒 | 入新井第二小学校 32分36秒 |
| 第3位 | 新宿小学校 32分43秒   | 雪谷小学校 32分39秒    |
- 7 展 示 体力向上標語140点を展示（各校3作品まで）
- 8 その他 第5回大会は、平成28年12月17日（土）大田スタジアムでの実施を予定している。



## 第1の柱【区民の意識を高める】

### 〔取組2〕大人から子どもへ伝え広げる取組

#### —体育・健康教育授業地区公開講座の拡充—

#### 1 概要

平成27年度は、体力向上モデル校を昨年度の2校から12校に拡大し、体育・健康教育授業地区公開講座を充実させた。本講座では、体育や健康に関する授業を保護者や地域住民に見ていただくとともに、児童の体力の実態や課題を示し、学校・家庭・地域における体力に関する理解を深め、体力向上の取組を推進した。



授業では、生活習慣の確立、食育の推進、運動遊びの楽しさや運動の特性の楽しさに触れながら体力を高めるなどの様子を見ることができた。

公開講座では、児童の体力等の実態や学校の取組状況等の発表、大学教授や医師及びトップアスリートなどの講演があり、参加した保護者や地域住民は、体力に関する理解を深めるとともに、健康で活力ある生き方を考える機会となった。

#### 2 成果

- (1) 教職員の体力に関する意識が高まり、体育授業の改善・充実や、朝のランニング等の「一校一取組」運動の充実、体育朝会における活動の工夫など、学校における体育・健康に関する指導が充実した。
- (2) 授業参観や公開講座を通して、保護者や地域の方からの体力や健康と生活習慣の重要性が分かったという声が多く聞かれた。
- (3) 子どもの遊びの変化について不安を感じている地域の方々がおり、今後の取組の充実につながる多くの意見があった。また、学校を起点とした運動遊びや運動・スポーツを推進しはじめている学校があることが分かった。

#### 3 方向性

- (1) 保護者や地域への意識啓発に有効であることから、全校実施を目指してモデル校を拡大していく必要がある。全体的に、体育・健康教育授業については参加者が多いが、地区公開講座になると大きく減少する傾向があることから、児童・生徒の発表の場や保護者等が運動等の楽しさを味わえるなど、実施形態等の工夫・改善が必要である。
- (2) 東京都教育委員会の施策として、平成28年度から、全校でオリンピック・パラリンピック教育を推進することとなった。体力向上モデル校の意義を明確にするとともに、オリンピック・パラリンピック教育との関連を図り、大田区の実態に応じて有効に進めていく必要がある。
- (3) 保護者や地域住民のほか、スポーツクラブ等の関係団体との連携による開催など、スポーツ健康都市宣言のまちとしてのさらなる発展を検討する必要がある。

## 【実践事例】

### 体育・健康教育授業地区公開講座（六郷中学校）

#### 1 目的

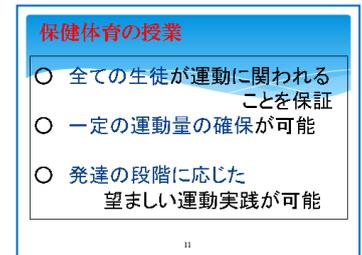
- (1) 保健体育授業の補強運動を充実させることにより体力の向上、特に持久力の向上を目指す。
- (2) 運動を楽しむ部活・サークルを通して、運動の習慣化を目指す。



2 実施日 平成27年12月6日（土）

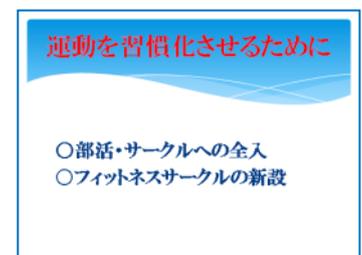
#### 3 内容

- (1) 第1校時 授業公開
  - (2) 第2校時 授業公開
  - (3) 第3校時 体力向上モデル校取組発表  
及び意見交換会
- ア 現在の東京都・大田区・六郷中学校の体力の現状
- イ 平成27年度の六郷中学校の取組
- ①保健体育授業でのランニングの補強運動
  - ②運動の習慣化につながるフィットネスサークルの新設
  - ③部活・サークルへの全生徒の加入
- ウ 取組を通しての成果



#### 4 成果

- (1) 2年男子の94%が1500m走のタイムが向上した。  
伸びている生徒は半年で時間を1分縮めることができた。
- (2) 大田区立中学校陸上競技選手権大会において、入賞する生徒の数が激増した。
- (3) フィットネスサークルに全生徒の4分の1の生徒が加入し、1週間に最低1時間以上の運動を行っている。
- (4) マラソン大会の朝の自主練習に参加する生徒が激増した。



#### 5 課題

- (1) 保健体育授業の中での補強運動の時間の確保を今後どのようにしていくか。
- (2) フィットネスサークルの活動場所の確保、種目の増設、それにとまなう講師をどのようにしていくか。

## 第2の柱【外遊びや運動・スポーツを推進する】

### 〔取組3〕外遊びや運動・スポーツを伝承する取組

#### — 体育指導補助員の派遣、部活動の振興 —

#### 1 概要

体力向上モデル校である小学校9校に、体育指導補助員を週4時間派遣し、低学年における安全で楽しい体育授業の充実を図った。

学校からは、児童の動きが活発で大きくなったことや、休み時間も含め進んで運動遊びをするなど、体育指導補助員派遣の成果報告を受けている。

部活動については、外部指導員の活用経費の拡充や部活動専用の一般需用費の導入等により、各学校の特色に応じた部活動の振興を行っている。本年度から、六郷中学校において、塾や習い事等の理由で部活動に入部できていない生徒を対象とする新しい部活動の在り方を研究している。



#### 2 成果

- (1) 体育指導補助員は、非常勤講師をしている者と教職を目指す大学生及び大学院生であり、教員の指示に的確に対応できている。児童は体育指導補助員を身近で感じ親しみやすいと感じており、体育指導補助員は休み時間等も児童と関わるなど、運動遊びや運動・スポーツの推進の有効な機会となった。
- (2) 教員が体育指導補助員の姿勢から学ぶ場面もあり、教員の授業力向上に有効であった。また、教職を目指す大学生及び大学院生である体育指導補助員は、体育補助の活動を通して、体育学習における授業力を高めるなど、次代の教員の育成にも効果的であった。
- (3) 中学校の部活動は、区立学校全体で92%の加入率があり、現在200人以上の外部指導員に協力いただいている。また、地域のプロバスケットボールチームに協力いただくなど、大田区のスポーツ振興にも生かされている。

#### 3 方向性

- (1) 体育指導補助員は、その効果が有効であることから、次年度は拡充して実施する必要がある。実施に当たっては、適切な人材の確保、体育指導補助員を活用したよりよい体育学習の研究、資料を共有する仕組みなどが必要である。
- (2) 学習指導要領総則において、体育・健康に関する指導は学校の教育活動全体を通じて行うことになっている。体育学習が、児童の日常の活動に生かされるような工夫が必要である。また、大学等と連携して人材育成に生かすことも重要である。
- (3) 手軽に運動を楽しめる部活動の在り方の研究や、部活動における外部指導員の一層の充実とともに、日本トップリーグとの連携によるボールゲームフェスタなど、関係団体・企業との連携を強化し、様々な形のスポーツ振興を行っていく必要がある。

## 体育指導補助員の活用について（大森第四小学校）

### 1 目的

小学校低学年期における体力向上を図るため、体育指導補助員とのチーム・ティーチング指導を実施し、幼児期の運動遊びとの接続を図りながら、運動に親しむ資質と能力の基礎を育む。

### 2 低学年体育における現状と課題

平成27年度東京都体力・運動能力調査結果を見ると、第1・2学年とも体力合計点は全国平均・東京都平均より低い水準にある。第1学年においては、測定種目の中で特に「握力」及び「上体起こし」が低い傾向にある。固定遊具を使った様々な運動やマットを使った遊びを工夫し、筋力・筋持久力を高める必要がある。第2学年においては、測定種目の中で特に「20mシャトルラン」及び「上体起こし」が低い傾向にある。なわとび、持久走など長時間ねばり強く続けていく運動や体幹の筋力を高める運動遊びなどを工夫し、持久力や筋力を高める必要がある。

また、自分に自信がもてない、他者と上手くかかわれない、すぐにあきらめてしまうなどの児童の実態がある。一人ひとりの実態に応じた運動能力を高めるとともに、互いに認め合ったり学び合ったりする場を設定し、自己のよさを認識し、すすんで体力づくりに取り組む児童を育成する必要がある。

### 3 実践内容

#### (1) マットを使った運動遊び

第1学年のマットを使った運動遊びでは、毎時間の導入時に「ねこちゃん体操」を取り入れた。「ねこちゃん体操」は、器械運動の基本的な動きである「体の屈曲」「体の反らし」「あふり動作・跳ね動作」など体幹の動きが簡単な動作でできるようになっている。体育指導補助員とのチーム・ティーチング指導により、個々の能力や実態に応じた個別指導が実現し、できた喜びや達成感を味わうことができた。

#### (2) ゲーム（シュートボール）

第2学年のゲームでは「シュートボール」を取り入れた。ゲームを通して運動する楽しさを味わわせるとともに、チームでの活動を通して互いのよさに気付き、協力することのよさに気付かせたいと考えた。体育指導補助員とのチーム・ティーチング指導により各チームへの指導・助言を行うことで、チームの作戦や練習が充実し、友達と協力することでよりよい成果が得られることに気付き、チーム精神が育まれた。

### 4 成果

体育指導補助員とのチーム・ティーチングによる指導を行うことで、個々やチームごとの実態や課題に応じた個別指導が充実し、体力の向上や運動に親しむ資質や能力の基礎が育まれた。また、用具等の事前準備を体育指導補助員が行うことで、児童の運動時間が十分に確保された。

### 5 課題

校舎改築工事が始まり、運動する場所が制限される中、日常的に体を動かす習慣につなげる体育授業や運動遊びなどの充実を図る工夫が必要である。

## 第2の柱【外遊びや運動・スポーツを推進する】

### 〔取組4〕外遊びや運動・スポーツを創造する取組

#### －トップアスリート派遣－

#### 1 概要

学校において、児童・生徒がトップアスリートと直接触れ合う体験を通して、体力やスポーツ、活力ある生き方等への関心を高め、児童・生徒の何事にも主体的に関わる態度を育成し、自ら未来を拓く力を育成することを目的として、区立学校10校を対象に実施した。

学校の特色に応じて、「1日校長コース」「会食コース」「公開講座コース」「部活動推進コース」の中から選択できるようにした。

オリンピックのメダリスト等のトップアスリートの生き方や優れた技術を直接体験し、児童・生徒は感動し、たくさんの場面で歓声を上げていた。教職員にとっても、運動・スポーツへの関心や理解が深まり、生き方の指導に関する参考となるなど、今後の指導の充実のためのよい機会となった。



#### 2 成果

- (1) トップアスリート派遣は、児童・生徒に感動を与え、体力やスポーツへの関心を高めるとともに、夢をもち続けることや努力することなどの生き方を学ぶ場となった。
- (2) 学校全体で取り組むことにより、全教員の意識が高まり、体力向上とオリンピック・パラリンピックの気運を高め、スポーツ健康都市宣言のまちの具現化に向けた指導者の資質を高めることにつながった。
- (3) 派遣モデルコースを多く設定したことにより、学校の特色や実態に応じたトップアスリート派遣が実施でき、学校教育全体の充実につながった。

#### 3 方向性

- (1) トップアスリート派遣事業の有効性を検証し、今後もさらに拡充していく必要がある。また、トップアスリート派遣事業に加え、関係団体との連携や地元の人材を発掘し、アスリートを活用した体験型の学習を充実させていく必要がある。
- (2) 平成28年度から全校で実施するオリンピック・パラリンピック教育との関連を図り、各学校において、児童・生徒が夢と希望をもてる取組の全体計画を作成する必要がある。その際には、現在作成している体力向上全体計画との関連を図り、学校の現状を生かした工夫をすることが重要である。
- (3) トップアスリート派遣により、体力やスポーツ等への関心を高め、子どもの体力向上やスポーツの振興など、自ら未来を拓く力の育成を図る取組は、系統的・連続的に行うことが重要であることから、小中一貫教育の視点や保幼小連携の視点からも充実させていく必要がある。

# 平成27年度「トップアスリートと未来へチャレンジ」事業概要

平成27年7月10日

教育総務部指導課

**スケジュール**

7月10日(金)  
募集通知の配布

7月31日(金)  
応募の提出期限

8月28日(金)  
実施校決定通知の配布

9月から委託業者と打合せ  
・ 実施日時の決定  
・ アスリートの決定  
・ プログラムの決定

○月○日に実施  
・ 記録や写真  
・ 子どもの感想など

※ 実施から2週間以内に報告書を出す。

**平成26年度からの動き**

**【おおた教育振興プラン2014】**  
体力向上アクションプランを位置付け、総合的な体力向上の取組を推進

**【報告書で施策の方向を明示】**  
保幼小の連携、体育学習等の改善、家庭や地域における取組の強化、部活動の推進、民間企業や地域人材等の活用など

**【新規事業等の開始】**  
・ トップアスリート派遣  
・ 小学校低学年における体育指導補助員の導入  
・ 体育・健康授業地区公開講座の開催(2校→12校)  
・ 小学生駅伝大会(充実)等

**トップアスリート派遣事業の概要**

**【目的】**  
学校におけるトップアスリートとの直接ふれあひ体験を通して、体力やスポーツ等への関心を高め、子どもの体力向上やスポーツの振興など、自ら未来を拓く力の育成を図る。

**【募集】**

- 全小中学校を対象に募集する(10校での実施を予定)。
- 学校の教育課程や地域等を踏まえ、抽選で決定する。

**【内容】(モデルプラン4例を参照)**

- 派遣者：トップアスリート(種目は、学校の希望により調整)
- 時間等：4時間以内(打合せ等の時間を含む)
- 活動等：一日校長、会食、スポーツふれあひ感動体験など

**【実施】**

- 時期は、平成27年9月から平成28年1月までとする。
- 詳細については、委託業者と学校で調整する。

**トップアスリート派遣モデル①**

**【一日校長コース】**

9:00 打合せ等

- ・ 教職員への挨拶と打合せ
- ・ 準備

9:30 着任の挨拶と講話

- ・ 一日校長の挨拶と講話
- 「(例) スポーツと私」
- ・ 質疑応答

10:30 体育学習の指導①

- ・ 見本演技
- ・ 技能指導など

11:30 体育学習の指導②

- ・ 見本演技
- ・ 技能指導など

12:30 一日校長退任の挨拶

- ・ トップアスリートの挨拶
- ・ お礼の言葉

**トップアスリート派遣モデル②**

**【会食コース】**

11:00 打合せ等

- ・ 教職員への挨拶と打合せ
- ・ 準備

11:30 体育学習の指導①

- ・ 見本演技
- ・ 技能指導など

12:30 給食

- ・ トップアスリートと会食
- ・ 一緒に昼休み

13:30 全体講話

- ・ トップアスリートの講話
- 「(例) スポーツと私」
- ・ 質疑応答

14:45 挨拶

- ・ トップアスリートの挨拶
- ・ お礼の言葉

**トップアスリート派遣モデル③**

**【公開講座等コース】**

9:00 打合せ等

- ・ 教職員への挨拶と打合せ
- ・ 準備

9:30 体育学習の指導①

- ・ 見本演技
- ・ 技能指導など

10:30 公開講座

- ・ 学校からの発表
- ・ トップアスリートの講話
- 「(例) スポーツと私」
- ・ 意見交換会

11:45 挨拶

- ・ トップアスリートの挨拶
- ・ お礼の言葉

※ 土曜日でも可能です。

**トップアスリート派遣モデル④**

**【部活推進等コース】**

14:00 打合せ等

- ・ 教職員への挨拶と打合せ
- ・ 準備

14:30 体育学習の指導①

- ・ 見本演技
- ・ 技能指導など

15:30 全体講話

- ・ トップアスリートの講話
- 「(例) スポーツと私」

16:15 部活動指導等

- ・ 部活動指導
- ・ 各部活動への激励

17:30 挨拶

- ・ トップアスリートの挨拶
- ・ お礼の言葉

## 平成27年度トップアスリートと未来へチャレンジ事業一覧

	学校名	実施日	実施コース	実施種目	アスリート
1	大森東小学校	12月1日	公開講座	陸上競技・長距離	エリック・ワイナイナ (シドニー五輪 銀)
2	徳持小学校	12月16日	公開講座	バドミントン	池田 信太郎 (北京・ロンドン五輪)
3	田園調布小学校	12月21日	一日校長	陸上競技	高平 慎士 (北京・ロンドン五輪)
4	小池小学校	10月24日	公開講座	陸上競技・短距離	堀籠 佳宏 (北京五輪)
5	赤松小学校	12月4日	一日校長	体操競技	坂本 功貴 (北京五輪)
6	糞谷小学校	11月24日	公開講座	バレーボール	杉山 祥子 (北京五輪)
7	六郷小学校	11月5日	公開講座	女子サッカー	矢野 喬子 (北京・ロンドン五輪)
8	新宿小学校	11月17日	公開講座	体操競技	坂本 功貴 (北京五輪)
9	大森第八中学校	11月25日	部活推進	バドミントン	池田 信太郎 (北京・ロンドン五輪)
10	安方中学校	12月1日	部活推進	バスケットボール	中村 友也 (NBL つくばロボッツ)

## 【実践事例（一日校長）】

### トップアスリートと未来へチャレンジ（大森東小学校）

#### 1 目的

トップアスリートと直接ふれ合う体験を通して、体力やスポーツ等への関心を高め、子供の体力向上やスポーツの振興など自ら未来を拓く力の育成を図る。

2 実施日 平成27年12月10日（木）

3 派遣 アスリート名：エリック・ワイナイナ（長距離）

#### 4 内容

(1) 第1校時 9:15から体育館で、全校児童による開講式において、歓迎の言葉（学校長）、講師紹介（副校長）、講師あいさつ（ワイナイナさん）を行った。



(2) 第2校時＜実技指導＞対象 5、6年。ウォーミングアップで5、6年生を3つに分けて鬼ごっこをし、準備運動や走るために必要なトレーニング方法などを教えていただき、最後に軽くランニングをした。



(3) 第3校時＜講話＞ 全校児童、保護者、地域の方に、ワイナイナさんの幼少期の話、来日したときのこと、オリンピックでメダルを取ったときの気持ち、子どもたちの伝えたいことなどを話してもらった。質問コーナーでは児童、保護者、地域の方が質問をし、活発な質問コーナーになった。



(4) 第4校時＜閉講式＞ ワイナイナさんからの最後の一言、学校長からの謝辞、児童代表として6年生の話のあと、会場の一人ひとりに銀と銅のメダルを持たせてくれた。また、学校を去る時は子どもたちがベランダからワイナイナさんを見送った。



#### 4 成果

(1) 5・6年生にとっては、駅伝大会を控えているため、アスリートの実技指導や講話を聞くことで、さらに駅伝参加への意欲、走ること、体を動かすことへの意欲が高まった。

(2) 全学年で講師の話聞く中で、日本との違い、互いの文化や生活などの違いがよく分かり、児童の国際理解の心が豊かになったと感じる。

#### 5 課題

今回は時間の関係で5、6年生だけの実技指導になったが、もう少し時間があればその他の学年との交流もでき、より国際理解、スポーツの楽しさに広がりが見られたかもしれない。次回このような機会があれば、さらに効率の良い計画をし、全校児童が関わられるよう工夫をしたい。

## 【実践事例（部活動推進）】

### トップアスリートと未来へチャレンジ（安方中学校）

#### 1 目的

アスリートの生き方や考え方に直接触れることにより、生徒自ら未来を切り拓く力を育成する。

バスケットボールの実技指導や体力づくりの指導を通して生徒との交流を図る。

#### 2 実施日 平成27年12月1日（火）

#### 3 派遣 アスリート名： 中村 友也 （バスケットボール）

#### 3 内容

##### (1) 1、2年生対象の講演会（6校時）

中村選手のプロフィールを紹介後、3ポイントシュートの実技や生徒・教員と共にミニゲームを行った。その後、質疑応答形式でバスケットボールの魅力やプロを目指したきっかけ、これからの目標等についてのお話を伺った。



##### (2) バスケットボール部指導（15:35～16:15）

1、2年生のバスケットボール部を対象に実技指導を行った。基礎練習の後、フォーメーションプレーやシュート練習などの指導を丁寧にしていただいた。



##### (3) 運動部指導（16:30～17:20）

1、2年生の運動部員 100名を対象に体力づくりをテーマにした実技指導を行った。体幹トレーニングやボールを使ったトレーニングを行った。最後に、各部の代表生徒とバスケット経験者によるミニゲームを行った。



##### (4) 閉会セレモニー（17:25～17:50）

吹奏楽部による演奏の後、中村選手から激励のメッセージをいただいた。最後に生徒会長よりお礼を述べ、閉会した。



#### 4 成果

(1) プロの選手のプレーに実際に触れ、お話を聞くことで、多くの生徒がアスリートの生き方や考え方に共感し、前向きに努力を重ねることの大切さが理解できた。

(2) 運動部の生徒、特にバスケットボール部の生徒にとって、アスリートから技術面指導を受けたことが、自分の運動の向上意欲につながった。

#### 5 課題

プログラムの内容が多かったため、後半、中村選手に途中休憩をとっていただけない場面もあった。

## 第3の柱【「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する】

### 〔取組5〕生活リズム（睡眠、栄養、運動）を整える取組

#### －「早寝・早起き・朝ごはん」月間の充実－

#### 1 概要

5月と10月の「早寝・早起き・朝ごはん」月間の取組は、実施状況調査とリーフレットによるフィードバックにより区立学校全体で定着が図れてきた。

また、生活習慣等の重要性については、学校の理解が深まり、小学校長会との連携による実態調査を実施し、小学校長会による冊子の作成とデータの共有化を図った。

また、各学校においては、体育学習等における指導の充実、地区公開講座や保護者会等を活用した保護者への意識啓発、学校だよりや保健室だより等による啓発など、様々な面から生活習慣の確立に努めている。

教育委員会では、PTA連合会や各地域で行われる会合を活用した講話やリーフレットの作成などで普及・啓発を行った。



#### 2 成果

- (1) 朝食などの生活習慣は、全国学力・学習状況調査結果から向上していることが分かる。また、PTA役員や保護者等への啓発は、少しずつではあるが保護者の意識が高まり生活習慣の確立につながっていることが分かった。しかし、教育に関する意識が低い家庭への有効なアプローチの仕方が課題である。
- (2) 校長会等との連携は、学校や児童の実態を的確に把握するとともに、指導を実際に行う学校の主体的な活動の推進につながった。
- (3) 小学校PTA連絡協議会、中学校PTA連合協議会等への啓発が、各学校の保護者への啓発につながるなど、連鎖して広がっていくことが分かった。

#### 3 方向性

- (1) 家庭の教育力に課題のある家庭には、学校による支援に加え、福祉や子育ての視点から、関係機関と連携して取り組んでいく必要がある。また、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の活用についても進めていく必要がある。
- (2) 学校や地域での取組を一層推進するために、校長会、区教育研究会、PTA連合会等との連携を強化し、子どもの健康の保持増進と体力の向上の視点から、学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいく必要がある。
- (3) 学校から保護者へ、人から人へと正しく伝え広げていくためには、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした生活習慣の確立の重要性を実感できる体験や、手軽に実践可能な具体的方法が分かる資料等の作成・配布が重要である。また、保育園や幼稚園等との連携による幼児期からの取組が重要である。

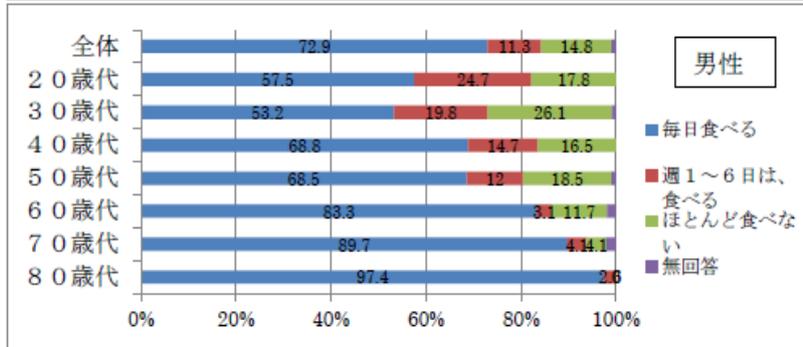
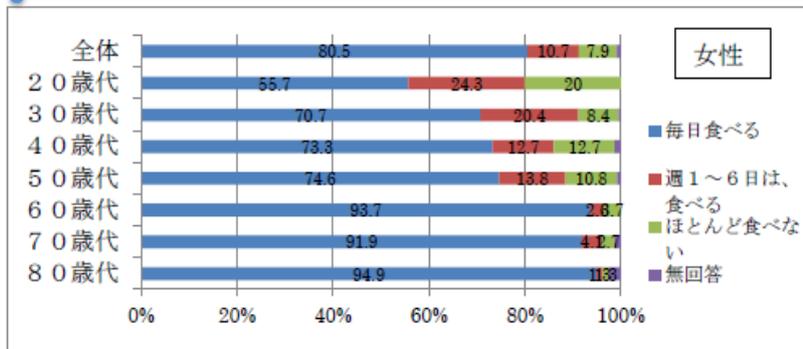
## 「早寝・早起き・朝ごはん月間」の推進について

～平成27年5月「早寝・早起き・朝ごはん月間」取組の概要について～

「おおた教育振興プラン2014」では、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」として、家庭における基本的生活習慣の確立と食育の啓発を図っています。各学校からは、特色ある取組を御報告いただきありがとうございました。

子どもたちが健やかに成長していくためには、「適切な運動」「調和のとれた食事」「十分な休養・睡眠」が大切といわれています。大田区では、子どもたちが健康で生き生きとした生活を送ることができるように、生活リズムの向上と基本的生活習慣が身に付くよう「早寝・早起き・朝ごはん月間」を推進していきます。

### 年代別の朝ごはんを欠食する割合 ～学童期から食べる習慣を～

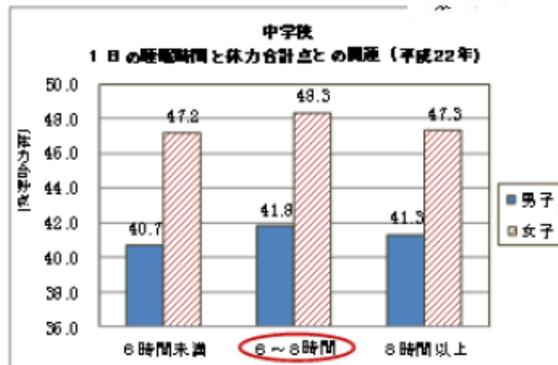
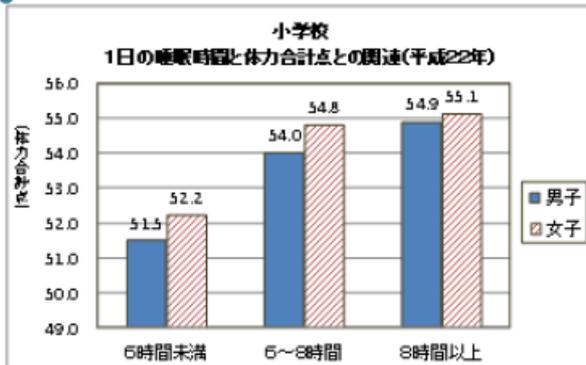


朝ごはんを食べることは、子どもだけでなく大人にとっても大切なことです。朝ごはんを食べることで、午前中からしっかり活動ができます。また、朝ごはんをよく咬んで食べることは、脳や消化器器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

アンケート結果から朝ごはんを食べない区民の方は、10.9%です。欠食の反動でまとめ食いをしたり、食事の回数や時間が不規則になると肥満につながったりします。規則正しく食べることは、生活習慣病の予防や改善にもつながります。

<出典：平成24年度 大田区健康に関するアンケート調査：おおた健康プラン（第二次）>

### 体力と睡眠の関係について



<出典：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>

睡眠時間を多くとっている児童・生徒は、体力が高いという結果が出ています。

## 第3の柱【「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する】

### 〔取組6〕健康な心と体をつくる取組

#### －食育の推進と健康啓発資料の作成－

#### 1 概要

各学校では、全国学力・学習状況調査結果や各種食育推進資料、教育委員会が作成したリーフレット等を活用し、食育を推進している。

また、教育委員会として食育推進委員会を設置し、授業研究や推進資料を作成するなど、各学校に食育の普及・啓発を行っている。

さらに、食育推進委員会では、小中一貫教育の視点から食育を検討し、大田の実態に応じた系統性・連続性を図った指導を推進するとともに、保護者への啓発資料を作成し、各学校から配布した。



#### 2 成果

- (1) 教育委員会では、食育推進委員会を組織し、研究授業を開催して教職員の指導力向上に努めるとともに、1年間の活動内容を報告書としてまとめ、全区立学校に配布し、各学校における食育を推進することができた。
- (2) 食育推進に係る資料やリーフレットを作成し配布することで、学校の教職員や保護者への意識啓発に役立った。
- (3) 教職員が、小中各校種の食育の指導に触れ、児童・生徒の発達の段階に応じた指導の重要性や系統性・連続性を踏まえた指導の必要性を理解した。

#### 3 方向性

- (1) 食育が教育課題として取り上げられてから10年以上過ぎ定着の方向にあるが、個別的な課題もある。食育の重要性は理解しているが、全体の具体的な取組につながっていない学校がある、保護者の協力が得られないなどの課題があげられている。  
各学校で再度見直しを図り、校長や食育リーダーを中心とする食育推進に取り組むとともに、実態を把握し、家庭・保護者と共に取り組む必要がある。
- (2) 食育推進委員会による授業研究や推進資料の作成などを行っている。内容や周知方法や情報を共有化する仕組みづくり等の工夫など、学校において食育推進委員会の活動や推進資料等が一層活用されるよう検討する必要がある。
- (3) 大田区の地域特性を生かした食育や、大学や専門学校等と連携した食育の推進について研究し、学校の実態に応じた食育を積極的に実施する必要がある。



## 第4の柱【日常生活における身体活動を推進する】

### 〔取組7〕手伝いなど自ら行動する取組

#### —小学校校長会との連携による推進—

#### 1 概要

学校における挨拶運動や健康で元気に生活することについての取組を行うとともに、家庭における「自分のことは自分です」といったしつけや買い物等の手伝いを行うことについて、学校に協力いただき、意識啓発した。

また、教育委員会では、リーフレットの作成や、地域における講演、PTA連合会等への依頼などにより、活動的な生活を推進した。

さらに、小学校校長会健康教育委員会との連携により、一万人以上の児童にアンケート調査を行い、校長会として体力や生活習慣、自ら行動することの重要性について広報するよい機会となった。



#### 2 成果

- (1) 多くの学校で「挨拶運動」「自治活動の推進」「ボランティア活動の推進」等を行い、児童・生徒の自尊感情や自己肯定感を高めている。この活動が、児童・生徒の自発的な活動につながっている。
- (2) 実態調査により、小学校では学年が進むに連れて手伝い等をする児童、地域行事に参加する児童が減少していることが分かった。また、学年が進むに連れてゲームやスマートフォン等をひかえていない児童が多くなることが分かった。
- (3) 校長会等との連携した実態調査により、学校や児童の実態を的確に把握するとともに、指導を実際に行う学校の主体的な活動の推進につながった。

#### 3 方向性

- (1) 児童・生徒の手伝いや自発的活動の価値や行動を評価する仕組みや環境づくりが重要である。また、学校が拠点となり、学校・家庭・地域が一体となって児童・生徒の主体的・活動的な生活を推進する必要がある。
- (2) 児童・生徒の実態調査結果を踏まえ、広く保護者や地域住民に呼びかけ、学校・家庭・地域が連携して、人の役に立つ活動などに進んで取り組む児童・生徒を育成していくことが必要である。
- (3) 学校や地域での取組を一層推進するために、校長会、小学校PTA連絡協議会、中学校PTA連合協議会、青少年対策地域委員会等との連携を強化し、子どもの健康の保持増進と体力の向上の視点から、学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいく必要がある。

中学校版

「体力」を高めて、「学力」「心の豊かさ」も高めよう

一 学校・家庭・地域の連携・協力が重要です

「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。」（平成14年9月30日 中央教育審議会答申より）

次の9つのポイントはしっかりとできていますか？

**朝**

朝は気持ちよく起きて、「おはようございます」からスタートしましょう。

その1：早起していますか。

その2：朝食は食べていますか。

その3：太陽の光を浴びていますか。

**夜**

夜は「お休みなさい」で終わりを、電気を消して、ぐっすり寝ましょう。

その7：夕食時間は決めていますか。

その8：落ち着く時間ありますか。

その9：早く寝ていますか。

**昼**

昼は、学習、運動、スポーツなど、仲間と共に積極的に行動しましょう。

その4：外遊び・運動、部活動をしていますか。

その5：体力や健康を考えていますか。

その6：有酸素運動・手投げをしていますか。

**保護者・地域の皆様には、ご理解と御協力をお願いいたします。**

**学校の取組**

**体育学習等**

各学校では体育学習を中心に、児童・生徒に対して運動・スポーツに親しむ資質や能力を身に付けるよう取り組んでいます。

また、全ての学年で「体づくり運動」を行い、体力の向上に努めています。

駅次競技場における中学校陸上競技選手権大会、大田スタジアムにおける小学校駅伝大会を開催しています。さらに、自主的活動である部活動を振興しています。

**一休一取組運動**

左の写真は、小学校における早朝マラソンの様子です。マラソン大会や朝陸上大会等を実施して日頃の学習成果の発表の場としている学校もあります。

学校では特色を生かして一休一取組運動を実施し子どもの体力向上を進めています。

**健康教育**

左の写真は、基本的な生活習慣を身に付ける指導の様子です。学校における体育・健康に関する指導は、保健学習をはじめ全ての教育活動で実践することになっています。最近では、多くの学校が工夫して食育に取り組んでいます。

毎日ちょっとの取組で体力は高まり子どもは、さらに素敵になります

**運動（運動プログラム）**

運動の楽しさと体力の重要性を学ぼう。

- ・ 秋力・秋力・持久力を高める運動
- ・ 授業始めの5分間の工夫例
- 家庭や地域での運動・スポーツを積極的にしよう。
- ・ 駅次スポーツクラブ、外遊びや各種スポーツへの参加
- 身体活動時間を増やそう（目標は、一日60分以上）。
- ・ 外遊び、運動・スポーツ、部活動等の推進
- ・ 土日は学校で運動・スポーツ
- 生活を見直そう（生活もトレーニングにやる）。
- ・ エレベーターを使わず階段の使用
- ・ 掃除や買物、物の運搬などの平日の幅広い推進

**栄養（食育）**

朝食をしっかりと摂ろう。

- ・ 休まった時間に食事
- パランスの取れた食事をしよう。
- ・ 主食、主菜、副菜、乳製品、果物
- マナーを守り楽しい食事をしよう。
- ・ 仲良く楽しい食事
- ・ 心の栄養
- 食を大切に作る心をもちよう。
- ・ 食材や食に関する情報など

**休養（生活リズム）**

早く寝て十分な睡眠をとろう。

- ・ 睡眠時間・体温・ホルモンのリズム
- 早起きしてさわやかは一日のスタートをしよう。
- テレビやゲーム、パソコン、携帯電話・スマートフォン等はひかえめにしよう。
- ・ 時間を定める、又はノーゲームデー、ノーテレビデーを決める、又はノーゲームデー、ノーテレビデーを守ろう。
- 時間管理・マナーを守ろう。
- 夜更で寝ずよう。

**関連**

学校・家庭・地域の連携・協力

（生活習慣プログラム）

平成27年3月  
大田区教育委員会指導課

## 第4の柱【日常生活における身体活動を推進する】

### 〔取組8〕家庭や地域で大人と共に身体活動を増やす取組

#### —体力向上推進委員会の設置、社会貢献活動の推進—

#### 1 概要

平成26年6月に設置した体力向上推進委員会では、大田区における子どもの体力向上について、様々な視点から検討し施策化している。特に、公園などの運動遊びを行える場、関係団体や企業等との連携も必要であることから、公園の関係部署との検討や地域におけるスポーツ活動の視察等を行った。



また、中学校では、ボランティア活動が充実してきており、自らボランティア活動を希望する生徒が増加しているという報告を受けている。

さらに、幼児期からの系統性のある取組が大切であることから、保育園や幼稚園の教員を対象とする体力向上を意識した研修会の充実、小学校の教員との交流を深めるなど、運動遊びを進んで行う子どもの育成に取り組んだ。

#### 2 成果

- (1) 体力向上委員会では、検討の成果として平成27年2月に体力向上推進委員会報告書をまとめ、幼児期からの体力向上施策を区民に公表して、具体的な取組に結び付けることができた。
- (2) ボランティア等で地域と関わり、体を動かすことの楽しさを体験する生徒が増え、活動的な生活の気運が高まる芽ができてきている。
- (3) 公園の整備について助言すること、総合型地域スポーツクラブ、プロスポーツチームなどと連携して、放課後の有効な時間の使い方を考える一助となった。
- (4) 保育園や幼稚園の教員の意識が高まり、運動遊びが活性化してきている。また、小学校との交流も広がってきている。

#### 3 方向性

- (1) 体力向上推進委員会で継続的に取組を検証し、8つの取組の方向性から、有効な活動について提言し、幼児期からの体力向上を一層推進していく必要がある。
- (2) 学校における社会貢献活動や青少年対策委員会等の活動の推進など、子どもが地域と関わり、地域の大人から活動を評価され、自己肯定感を高められるような取組を充実し、地域における子どもの身体活動を一層推進する必要がある。
- (3) 幼児期から運動遊びを楽しめる場である地域の公園等の整備と利用拡大、関係団体等の協力による活用の推進等について、教育委員会と関係部局等との検討の場を設置し充実させていく必要がある。
- (4) 幼児期からの系統性のある取組を一層推進するために、体力向上に関する事項を幼児教育振興プログラム等に位置付け、教員研修や交流等を充実していく必要がある。

東京オリンピック・パラリンピックを契機に  
スポーツ健康都市「おおた」をさらに発展させよう！

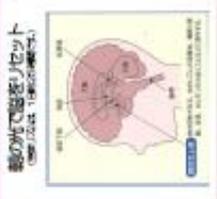
— あなたの取組で大田区はさらに発展します —



そこが知りたい！：子どもの体力向上 Q & A

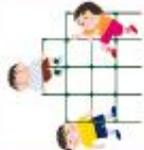
**Q1** 仕事が終わって疲れているのですが、まず何をすればよいでしょうか？

**A1** まずは、1日のスタートである朝を大切にしましょう。決まった時刻に起こして窓を開け、朝の光を浴びさせましょう。そして、「おはようございます」の挨拶を交わしましょう。太陽の光を浴びると、子どもの脳はリセットされます。また、セロトニンが分泌され、子どもの心は穏やかになります。挨拶をはじめとするコミュニケーションは、子どもに自己の存在価値を認識させ、子どもの自尊感情や自己肯定感を高める効果もあります。積極的に声をかけてください。



**Q2** 家族全員運動があまり得意ではないのですが、どうすればよいのでしょうか？

**A2** スポーツ選手ではありませんので、他人との比較ではなく、体を動かす楽しさ、その運動の楽しさを体験することを考えてください。例えば、幼児期から小学校低学年は、好奇心が大変高いので、様々な動きを体験させ、よいところや伸びをほめてください。このことで、子どもの感性が磨かれるとともに、やる気や自立心が芽生えてきます。小学校中学年は、特に身のこなし（巧み性）が発達する時期ですので、なわとびや一輪車、竹馬など、様々な運動体験が重要です。



**Q3** 子どもに体力の大切さを話したいのですが、専門的なことはわかりません。どうしたらよいでしょうか？

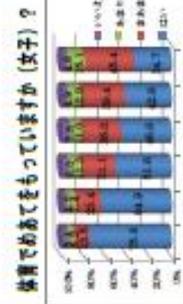
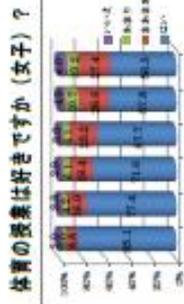
**A3** 体力の専門的・科学的な理解より、まずは、体験的な理解が重要です。体を動かして汗をかく楽しさ、運動でたくましい体になっていくうれしさ、運動で集中力や粘り強さなどの精神力が磨かれていくことを体験的に話してください。科学的な内容については、大田区教育委員会ホームページ「学校教育」>体力向上にある「平成26年度体力向上推進委員会報告書」に示してありますので御用ください。

**Q4** 子どもが学習や習い事で時間が無く、手伝いをさせにくいのですが？

**A4** 十分な時間が確保できなくても、布団の上げ下ろし、テーブルの準備、身の回りの片付け、休日の洗濯や掃除の手軽な手伝いなどはできます。大切なことは、受け身ではなく進んで行動することです。また、このことにより、子どもは自分が頼りにされていることを知り、家族の一員としての自覚を高めるとともに、自立心や心身の調和のとれた発達につながります。

# 地域 みんなで、活力ある素敵な子どもに育てましょう。《学力・体力・豊かな心の育成》

— 区立小学校20校 総計10,335人（第1学年～第6学年）のアンケート調査結果より —



※ 小学校的長会健康体育委員会の協議による調査の結果です。男女別で集計分析しましたが、全ての項目で同様の傾向でした。本調査結果を基に、学校における体育・健康に関する指導の充実、家庭における生活習慣や運動習慣の確立に関する取組を積極的に進めていただきたいと思います。

**【調査1】子どもの活動から学ぼう**

- ・子どもの活動を見守ろう。
- ・子どもの頑張りを評価しよう。
- ・大人同士で体力や健康の大切さを伝え合おう。

**【調査4】子どもと運動・スポーツを創造しよう**

- ・新しい運動・スポーツを知ろう。
- ・みんなが楽しめる工夫をしよう。
- ・家族と一緒に運動・スポーツに関わろう。

**【調査6】健康でたくましい心と体をつろう**

- ・体力や健康について知ろう。
- ・自然体験や社会体験をたくさんさせよう。
- ・食育を推進しよう。

**【調査2】健康や体力を意欲させよう**

- ・子どもにもスポーツ等の自分の素敵な体験を伝えよう。
- ・素敵な夢をもたせよう。
- ・大人が見本になろう。

**【調査5】子どもの生活習慣を確立させよう**

- ・早寝・早起き・朝ごはんを徹底しよう。
- ・起きたら朝日を浴びさせよう。
- ・挨拶や声かけを推進しよう。

**【調査7】手伝いなど自主的行動を推進しよう**

- ・身の回りの自分のことは自分でやせよう。
- ・買い物や掃除など家族の一員として役割を与えよう。
- ・元気に挨拶させよう。

**【調査3】子どもにも運動・スポーツを伝えよう**

- ・自分が体験した遊びを伝えよう。
- ・お尻の時から共にあそぼう。
- ・地域、民間企業、行政が協力し運動遊びの場をつくろう。

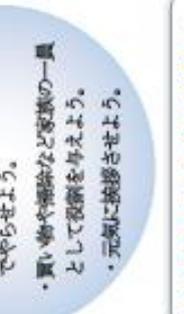
**【調査8】地域での活動に参加させよう**

- ・地域行事等に参加させよう。
- ・礼儀やマナーを教えよう。
- ・子どもと共にスポーツや社会貢献等で汗をかこう。

**【調査9】ゲーム、スマホ等をかえていきますか (男子)?**



※ 朝日を浴びてリセット、リフレッシュが大切。朝の光は一日の活力の源です。



※ 挨拶は、コミュニケーションの基本です。



※ 豊かな心を養い、挨拶習慣を高めて、立派な人間に育てましょう。



※ スマートフォン等の使用は、便利な面と危険な面があります。使用方法や時間を考えて、心身共に健康な子どもを育てましょう。



※ スマートフォン等の使用は、便利な面と危険な面があります。使用方法や時間を考えて、心身共に健康な子どもを育てましょう。

※ スマートフォン等の使用は、便利な面と危険な面があります。使用方法や時間を考えて、心身共に健康な子どもを育てましょう。

※ スマートフォン等の使用は、便利な面と危険な面があります。使用方法や時間を考えて、心身共に健康な子どもを育てましょう。

※ スマートフォン等の使用は、便利な面と危険な面があります。使用方法や時間を考えて、心身共に健康な子どもを育てましょう。

# Ⅲ 参考資料等

## 1 平成 26 年度体力向上推進委員会報告書「幼児期からの総合的な体力向上施策」(平成 27 年 2 月)

大田区教育委員会では、平成 26 年 6 月に学識経験者、小・中学校代表、教育委員会関係者等で構成する体力向上推進委員会を設置し、これまでの取組を見直すとともに、今後の体力向上施策の方向性を検討した。

「スポーツ健康都市宣言」のまちであること、2020 年の東京オリンピック・パラリンピックを見据えること、大田区の誇りである地域力を活用することなどを踏まえ、平成 27 年 2 月に報告書「幼児期からの総合的な体力向上施策」をまとめた。

報告書では、「1 体力の意義と大田区の子どもの体力の現状」「2 幼児期からの運動遊び等の重要性」「大田区における子どもの体力向上の方向性」「4 具体的な取組について」を示し、共通認識により地域総がかりで子どもの体力向上を推進していくこととした。

## 平成 26 年度体力向上推進委員会報告書 (概要)

<h3>1 体力の意義と大田区の子どもの体力の現状</h3> <p><b>体力の定義や重要性</b> 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も深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、健康的で充実した生活を送る上で大変重要である。</p> <p><b>子どもの体力等の現状</b> 大田区の子どもの体力は、全国と比較して全体的に下回っており、体力総合点では下位であるDとEが多い。また、平日における運動時間が少ない。また、区民は、学力向上に関する意識は高いが、生活習慣・運動習慣や体力向上に関する意識は比較して低い傾向がみられる。</p>	<h3>3 大田区の子どもの体力向上の方向性</h3> <p><b>総合的な体力向上施策の必要性</b> 必要な体力は、年齢、性別、個人、場面、必要度、考え方等によって異なる。体力は、人間の心身の発達・成長を支え、人として前向きな活動をするために必要不可欠である。学校、家庭及び地域が連携し、総合的に体力向上施策を展開していく必要がある。</p> <p><b>総合的な体力向上施策の方向性</b> 大田区的地域的特性、中央教育審議会答申や 2020 年の東京オリンピック・パラリンピックを踏まえ、学校を拠点として次の 4 つの柱で進めていく必要がある。</p> <p><b>区民の意識を高める</b> 外遊びや運動・スポーツを推進する 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する 日常生活における身体活動を推進する</p> <p><b>体力向上の取組の工夫</b> 「おおた教育振興プラン 2014」の重点施策に「体力向上アクションプラン」を位置付け推進する。 ・学校が中心となって、体育学習、一校一取組運動、部活動、地区公開講座などにより推進する必要がある。 ・家庭では生活習慣や運動習慣づくりを進める必要がある。 ・地域社会では、環境整備やコミュニケーションを推進する必要がある。 ・行政では、「スポーツ健康都市宣言」のまちとしての誇りを持ち、実現に向け、全校参加の小学生駅伝大会の実施など、子どもと保護者、区民の意識を高める必要がある。</p> <p><b>体力テストの活用と自信をもたせる指導</b> ○体力テストの必要性 体力テストは、運動進捗を行う手段として必要である。適切な実施と家庭等との連携が大切である。 ○自信をもたせる指導 心と体の準備を適切に行い、自己の成長を確認することや教員等から自己肯定感を高め、次の目標設定に励むことが大切である。 ○体力テストを生かした指導のポイント 体力や体力テストの理解など 5 つのポイントを示した。</p>	<h3>4 具体的な取組について</h3> <p><b>区民の意識を高める</b> 【取組 1】子どもから大人へ伝え広げる取組 ○外遊びや体育学習で楽しさを保護者に伝える仕組みづくり ○子どもが楽しむ姿や意見発表等で伝える体育・健康教育授業地区公開講座の実施 ○部活動、小学生駅伝大会等のイベントで楽しさを伝える仕組みづくり など 【取組 2】大人から子どもへ伝え広げる取組 ○講演や大人がスポーツの価値等語る体育・健康教育授業地区公開講座の実施 ○家庭におけるスポーツや健康に関する取組や会話の推進 ○地域のスポーツクラブやスポーツ推進委員会による取組の充実 など</p> <p><b>外遊びや運動・スポーツを推進する</b> 【取組 3】外遊びや運動・スポーツ等を伝承する取組 ○教員等研修の充実と専門的外部指導員の導入による推進 ○幼稚園等と学校との情報連携と系統的・計画的な指導の充実 ○様々な関連情報の提供、民間企業との連携や地域人材の活用 など 【取組 4】外遊びや運動・スポーツ等を創造する取組 ○体育学習指導の工夫・改善、トップアスリート派遣による感動体験の充実 ○子どもが工夫した外遊びやスポーツに関する発表会・コンテストの開催 ○家族で行う外遊びや運動・スポーツの推進、地域における機会や場の確保 など</p> <p><b>「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する</b> 【取組 5】生活リズム(睡眠、栄養、運動)を整える取組 ○学校における「早寝・早起き・朝ごはん」強化月間等の指導の充実 ○家庭における基本的な生活習慣や運動習慣の確立 ○目標設定の取組と自己チェック・相互チェックの推進 など 【取組 6】健康な心と体をつくる取組 ○学校と家庭が連携した食育等の推進 ○家庭や地域における自然体験や社会体験の充実 ○リーフレットやホームページ等による体力向上に関する意識啓発 など</p> <p><b>日常生活における身体活動を推進する</b> 【取組 7】手伝いなど自ら行動する取組 ○自分のことを自分でやる機会の確保 ○さわやかで元気な挨拶やコミュニケーションの推進 ○買い物や掃除など、家族の一員としての積極的な行動の推進 など 【取組 8】家庭や地域で大人と共に身体活動を増やす取組 ○自動車やエレベーター等に頼らないなど、進んで歩くことの推進 ○家族や地域と共に行動する掃除などの地域貢献活動の推進 ○休日に自然体験など家族等での身体活動の推進 など</p>
<h3>2 幼児期からの運動遊び等の重要性</h3> <p>丈夫な体(筋力の発達、風邪をひかない等)、強い心(脳の発達、脳の覚醒、意欲の喚起等)、活力ある生活(チャレンジ精神、主体的な態度等)を養うためにも運動遊び等は重要である。</p> <p><b>幼児期の心身の発達に関する特徴</b> ・発達心理学的側面からの特徴 ・解剖生理学・運動生理学的側面からの特徴</p> <p><b>幼児期における運動遊びの推進</b> 家庭を基盤として生活する時期であり、幼児教育での働きかけと保護者の関わりが大切である。</p> <p><b>小学校期における体力向上の推進</b> 生活習慣や運動習慣づくりが重要であり、運動の楽しさ体験や自己肯定感をもたせることが大切である。</p> <p><b>中学校期における体力向上の推進</b> 様々な運動を体験し、自己にあった運動・スポーツを知るなど生涯スポーツの視点が大切である。</p>		

※ 報告書「幼児期からの総合的な体力向上施策」は、大田区教育委員会ホームページから見るができます。

## 2 平成 27 年度体力向上推進委員会の活動計画（概要）

### 平成 27 年度大田区体力向上推進委員会の開催について

平成 27 年 9 月 14 日

教育総務部指導課



## 3 平成 27 年度の取組状況と今後の方向性について（概要）

### 平成 27 年度の取組状況と今後の方向性について（体力向上推進委員会報告）



## 4 体力向上に関する公共施設等

### (1) 大田区内の公園・緑地等

公園・緑地等調書

(平成 27 年 4 月 1 日現在)

公園・緑地等	箇所数	面積
公園 (1,000 m <sup>2</sup> より大きい)	151	1,032,987.40
児童公園	343	162,060.51
緑地	11	839,015.02
児童遊園	33	12,299.74
その他の緑地等	12	79,271.67
海上公園	11	749,775.29
河川敷準解放及び河川緑地		770,935.59
計	561	3,646,345.22

### (2) 特色ある公園

#### ア ボール遊びができる公園 [19 箇所]

大森管内に 7 箇所、調布管内に 3 箇所、蒲田管内に 3 箇所、糎谷・羽田管内に 6 箇所あり、一定のスペースを金網で囲いキャッチボールなどの遊びができるように整備している。

#### イ バスケットボールゴールが設置されている公園 [6 箇所]

大森管内に 1 箇所、蒲田管内に 3 箇所、糎谷・羽田管内に 2 箇所あり、自由にバスケットボールを楽しめるように整備している。

#### ウ 健康遊具が設置されている公園

背伸ばしベンチ、平行棒や懸垂平行棒などの健康器具が設置されている公園は 43 箇所あり、この内に介護保険課と連携して健康遊具を設置している公園が 4 箇所ある。

#### エ タイヤ公園

タイヤを利用して作成した高さ 8 位のゴジラなどが設置してある公園であり、古タイヤを利用して、子どもが創造性を発揮し、安全に楽しめるように整備している。

#### オ ガラクタ公園

蒸気機関車や都電、トラック、ボードなどが置かれている公園であり、平成 24 年にリニューアルした。

## (2) 公園等にある運動施設

### ア 野球場

施設名	面数	一般用	少年用
平和島公園	4		4
東調布公園	1	1	
多摩川ガス橋緑地	9	8	1
多摩川丸子橋緑地	1		1
多摩川緑地	19	16	3
多摩川六郷橋緑地	6	5	1
多摩川大師橋緑地	2	2	
萩中公園	2	1	1
大田スタジアム	1	1	
多摩川田園調布緑地	4	4	
昭和島運動場	2	2	
計	51	40	11

### イ サッカー場

施設名	面数	一般用	少年用
多摩川緑地	2	2	
ガス橋球技場	1	1	
ガス橋小球技場	1		1
田園調布南・鶉の木緑地競技場	1	1	
田園調布南・鶉の木緑地小競技場	1		1
多摩川田園調布緑地	1	1	
計	7	5	2

### ウ 水泳場〔4箇所〕：公園水泳所3箇所

平和島公園プール、東調布公園プール、萩中公園プール、矢口区民センター温水プールの4箇所であり、夏季プールにおいては、中学生以下の子どもは100円で利用できることになっている。

## (3) ふれあいパーク活動（平成27年4月1日現在）

区との協働により、地域住民と企業等のボランティアにより公園を自主的に管理する活動である。清掃や花壇活動、ラジオ体操やお祭りなど公園を地域の財産として有効に利用していただいている。現在、137の団体が様々な公園でこの活動を実施している。

## 5 平成27年度体力向上推進委員会記録（要旨）

（1）平成27年度第1回大田区体力向上推進委員会（平成27年9月14日）会議要旨

開催場所 大田区役所6階 教育委員会室

<p>1 区民の意識を高める 【取組1・2】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 小学生駅伝は、区を挙げて行い、全校集結することから、学校・区民の意識向上につながっている。</li> <li>○ 小学生駅伝を経験した子どもが、中学生東京駅伝大会の選手に選ばれるなど、大田区における小中一貫の取組になってきている。</li> <li>○ 大人は、マラソンプームである。区部の学校では、連合運動会や駅伝を行っているところが多い。</li> <li>○ オリンピック・パラリンピック教育では、「する」、「見る」、「支える」を大切にしている。「する」、「見る」はある程度できるが、「支える」が課題であり、支え合う場面を意図的につくる必要がある。</li> <li>○ 保護者は、体を動かしたくても、そのプロセスを理解していないので、情報をほしがっている。</li> <li>○ 保育では、うまい見本を見せられなくても、子どものやる気を奮起させる力、引き付ける力が大事である。また、子どもが変わると保護者の意識が変わる。</li> <li>○ 公開講座では保護者・地域の方が熱心に聞いている。一緒に動く時間を設定すると、もっと動いてくれる。</li> </ul>
<p>2 外遊び、運動・スポーツを推進する 【取組3・4】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ トップアスリートの派遣は、いくつかのモデルコースを示しているのがよい。オリンピック選手は少なく、メダリストはさらに少ない状況の中、どんな選手を対象にするか考える必要がある。</li> <li>○ トップアスリート派遣は1回だけだと、「気運」をつくるだけで終わってしまう。つなげていくことで効果が大きくなる。1回だけの派遣となるのであれば、ある程度子どもの意識を高めてからトップアスリートと呼ぶと効果的である。受け入れる側の意識を、そこに合わせる必要がある。</li> <li>○ 体育指導が苦手という年配の先生もいるので、低学年の体育授業に体育指導補助員が入ることで、実際に動いて見せることもでき、子どもに活動させる上で大変効果的である。</li> <li>○ 小学校低学年の時期が体育嫌いの原点であるということが、卒論の調査で見えてきた。低学年のうちに体育好きを増やしていくことが大事である。</li> <li>○ 教員が体育指導に自信をもつことが課題である。できないと思い込んでいる女性の先生が多いので、苦手な人向けの研修会を実施し、おもしろさを実感させ、教えたいと思わせることが大切である。</li> <li>○ 保幼小連携運動遊び指導者研修会は、昨年度から始めたが、参加校、参加人数が増えてきている。受講者アンケートの結果を見ても、全て肯定的な評価であった。休み時間や授業に取り込める運動遊びをすぐに実践したいという意見が多くあった。</li> </ul>
<p>3 早寝・早起・朝ごはんを推進する 【取組5・6】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもの朝食の摂取率は、向上している。学力や運動量との相関関係も見られる。学校では、長期休業明けに生活リズムを整えるよう子どもたちに話している。</li> <li>○ 就寝時刻が遅くなり睡眠時間が短くなることは大変健康によくないと考える。幼児は、体を動かした後は落ち着いて話を聞くようになる。早寝、早起き、朝ご飯に加えて、運動遊びが大事である。</li> <li>○ 集団登校で8時から8時15分までに全員校舎内に入るので、生活リズムができています。8時10分から8時25分までの朝遊びの時間に外遊びをする児童が増えている。</li> <li>○ A中学校では、朝ジョギングに取り組んでいる。生徒に疲れはなく、むしろ、すっきりしたい顔をしている。ロシアでは、学力アップのため朝運動に取り組み、脳が目覚めるようにしている。</li> <li>○ 夜に仕事をしている保護者は夕食をつくってくれないことが多く、子どもは外で集まるようになり、就寝が遅くなる。</li> <li>○ SNS等は負の影響が大きい。B中学校では、校内SNSの自主規制を生徒会がつくった。</li> <li>○ C中学校では、部活動の朝練習が多い。よい生活リズムができ、年々、問題行動が減少している。</li> </ul>
<p>4 日常生活における身体活動を推進する 【取組7・8】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 海外派遣の保護者会において、手伝いを積極的にさせることや、身の回りのことは自分でさせることを伝えた。積極的に動く率先性が見られたので、様々な場面で広報していく大切さを実感した。</li> <li>○ D中学校では、自分の空いている時間にあわせて活動する自由参加型の部活動を立ち上げた。</li> <li>○ 子どもたちが、叱られず、おもいっきり運動遊び等ができる環境（公園）を用意することが必要である。大田区には、大人向けのアスレチック場もある。</li> <li>○ 継続させるための3つの条件は、①やれそうだという有能感、②認められる、文句を言われず助けてくれる仲間や関係性、③何を頑張るかという自立心であると考えている。</li> <li>○ 意識調査と実態調査をしっかりと分けて考えることが大切である。意識はあっても実体が伴わないことがある。</li> </ul>
<p>5 その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 大田区の施策、校長会との連携による調査は有意義であり、この結果を生かして、運動好きな先生や指導に自信をもてる先生が増えていくことを期待する。</li> <li>○ 報告書等は、文章だけでなく、統計や数字があると説得力が出る。</li> </ul>

(2) 平成27年度第2回大田区体力向上推進委員会（平成28年1月7日）会議要旨

○開催場所 大田区役所6階 教育委員室

<p>1 区民の意識を高める 【取組1・2】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 小学生駅伝大会は、6,000人以上が集まり、保護者・地域の方々への意識啓発に十分になっている。学校が中心となるケースが多いが、より広げていくという意味で地域対抗にすることも考えられる。</li> <li>○ 中学生の陸上競技部（長距離）の生徒が大会の運営補助を行った。小学生駅伝が中学生東京駅伝につながっていると感じる。さらに、東京駅伝から高校、箱根駅伝へとつながっていく夢がある。</li> <li>○ 小学生駅伝大会の応援、環境がとてもよかった。距離については、児童の安全やコースを踏まえ、もう少し長くしていくことも考えられる。</li> <li>○ 全国的に駅伝が広まっており、目の付けどころは間違っていない。補員の子どもたちが輝くロードレースを設定していることが、ただの競技としてだけでなく、体力向上への意識啓発としてよい。</li> <li>○ 土曜日に運動の楽しさを味わってもらおう親向けの講座を実施している区もある。家に持ち帰ってすぐに行けることを、講座参加者へのお土産にしている。</li> <li>○ 公開講座に参加者を増やすためには、時間設定などの物理的側面が大きい。土曜日の授業公開の真ん中に意見交換会を設定するなどの工夫が必要である。また、参加したいと思える中身の問題もある。</li> <li>○ 杉並区では意見交換会で子どもが発表をしている。子どもの出番があると保護者の参加が増える。</li> <li>○ 親自身が運動を楽しまないと決してやろうとはしない。何をすればよいかという、具体的なお土産が必要である。知識だけではなく、実際に動いてもらう講演会などがいい。</li> <li>○ 幼児や低学年の親をターゲットにした講座を企画し、親と子どもと一緒に成長していけるとよい。</li> </ul>
<p>2 外遊び、運動・スポーツを推進する 【取組3・4】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもたちにとってパラリンピックは初めてで新鮮である。また、運動が苦手な子どもにとっては「やってみよう！」という気持ちが生まれるので、パラリンピアン派遣が効果的であると考えられる。</li> <li>○ 今年度、小学校のモデル校に配置された大学・大学院生の体育指導補助員はとても力があり、学校からの評価も高い。モデル校を拡充して行くにあたっては、人材確保が大きな課題である。</li> <li>○ 大学でも、指導の補助員としての活動を単位として認めていけるようにしたい。授業の関係で大学3年生まではできない。4年生になって、ようやく授業にゆとりが出てくるのでできるようになる。</li> <li>○ 高校になってから運動能力が一気に伸びる子もいるのに、中学校で補欠のため、途中でやめてしまう子もいる。生涯スポーツの場所をいかに確保するかが大きな課題である。</li> <li>○ A中学校では、生徒会主催の全校ドッジボール大会を実施しており、企画・運営は全て生徒が行っている。</li> </ul>
<p>3 早寝・早起・朝ごはんを推進する 【取組5・6】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活習慣は親の影響が大きい。幼児期から生活リズムを整えておくことが大切である。</li> <li>○ 取組は、あまり長いスパンより短いスパンで、ある程度の成果が見えるとよい。</li> <li>○ 取組のきっかけづくりがうまくいくことで、よいスタートを切っている。目に見える成果がないとマンネリ化してしまうので、絶えず工夫していく必要がある。</li> <li>○ 50～60歳の方々には主体的で、一番取組が継続する。</li> </ul>
<p>4 日常生活における身体活動を推進する 【取組7・8】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 中学校ではボランティア活動が過熱している。最近では募集をかけると定員人数を超えた応募があるため、抽選をしている。高校入試の面接でボランティア活動について聞かれることも一員であると考えられる。</li> <li>○ 幼児期運動指導リーダー保育者養成研修会修了者には認定証を渡している。先生たちのステータスにもなり、自信につながっている。校舎内に掲示してあると地域の方も「お墨付きをもらえている」と喜んでいる。</li> <li>○ 体力テストで上位の秋田や福井では、小さいうちからちゃんとやることが習慣化され結果につながっている。小さいうちに運動を好きになり、好きだから勝手にやるようになると考えられる。</li> <li>○ 子どもたちは、小さい成功体験を積み重ねて行くことが大事である。</li> </ul>
<p>5 その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 予算が付かなくなって消えていく例も見えてきた。現在は、行政が引っ張っているところが大きく、負担がかなりかかっている。自治体主導から、民間・地域に転換していく視点が必要である。</li> <li>○ スタートプログラムはできている状況なので、当事者に結果が見えるようにし、実感をもたせていくことが必要である。</li> <li>○ 他課にも働きかけて特色ある公園づくりに取り組むなど環境づくりに力を入れており素晴らしい。</li> <li>○ 小学校の教員は、体育部に所属しているかどうかで情報量が大きく異なる。1割の先生が体育部に所属しているが、残った9割の先生方が課題である。映像コンテンツの充実を図っている市もある。思い切って対象を絞って、苦手な先生向けの実技研修などを実施することも考えられる。</li> <li>○ 体育・健康教育授業地区公開講座に、他の学校の先生が見に行けるようにできるとよい。</li> </ul>

## 平成 27 年度大田区体力向上推進委員会名簿

	氏 名	所 属	備 考
1	白 旗 和 也	日本体育大学教授	学識経験者
2	柳 澤 弘 樹	(社) 国際知的財産研究機構 脳機能研究所主任研究員	学識経験者
3	飯 島 俊 之	大田区立德持小学校長	小学校代表
4	鶴 貝 秀 明	大田区立大森第七中学校長	中学校代表
5	菅 野 哲 郎	指導課長	委員長
6	長 塚 琢 磨	副参事	教育委員会

7	岩 崎 政 弘	統括指導主事	事務局
8	志 賀 克 哉	指導主事	事務局
9	吉 田 智 恵 子	栄養教諭 (指導課、田園調布小学校)	事務局
10	今 中 恵 美 香	幼児教育センター 主査	事務局