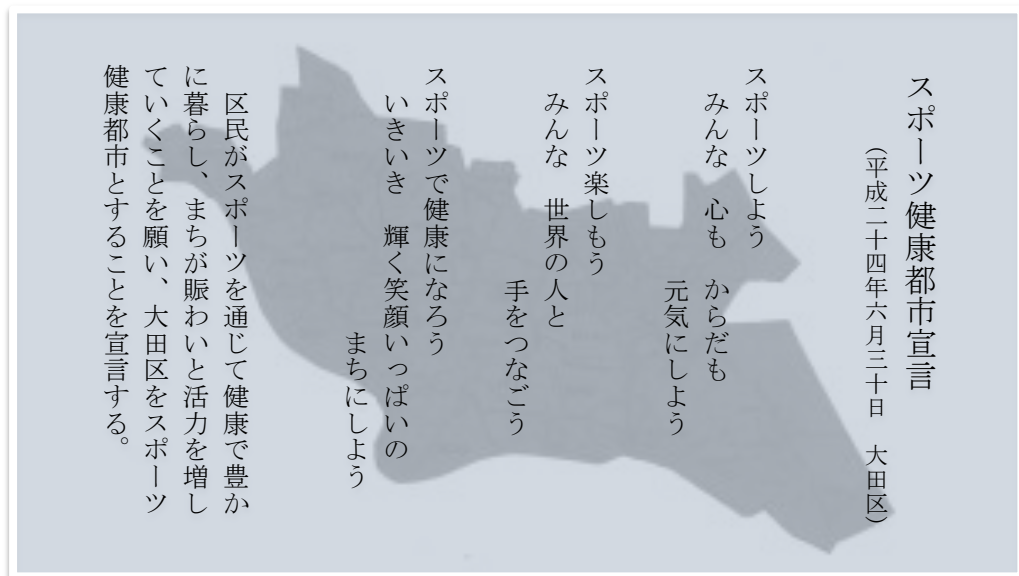


平成26年度

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

心身共に健康で活力ある子どもの育成を目指して

児童・生徒の教育は、知育、徳育、体育で構成されており、心身共に調和のとれた人格の完成を目指して行われることが基本です。その中の体力は、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す。

平成 14 年 9 月 30 日の中央教育審議会答申「子供の体力向上のための総合的な方策について」において、国民の意識、子供を取り巻く環境の問題、子供の生活習慣の問題を取り上げ、今後の体力向上の方策について方向性を述べています。

中でも、子供を取り巻く環境の問題として「子供の生活全体の変化」「スポーツや外遊びに不可欠な要素の減少（時間・空間・仲間）」「地域におけるスポーツ指導者の課題」「学校における指導の問題」の 4 点について課題の解決が重要であることを指摘しています。

大田区の子どもの体力等調査結果からは、体格に関しては全国平均を上回るものの、体力・運動能力に関しては、全国平均値を大きく下回っています。

大田区教育委員会では、各学校において子どもの運動と生活習慣の両面から体力向上に結び付ける取組を充実させるために、平成 22 年度に体力向上プログラムを作成し、体力向上に努めてまいりました。しかし、大田区の児童・生徒の体力は横ばいの状況にあります。

平成 26 年 6 月に策定した「おおた教育振興プラン 2014」では、体力の重要性を鑑み、施策の重要な柱の一つとして「体力向上アクションプラン」を示し、学校、家庭及び地域が共通認識をもち、連携して総合的に体力向上に取り組んでいくことを明記しました。

このようなことから、昨年 6 月に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、大田区として地域社会が総がかりで取り組む子どもの体力向上施策の方向性と具体的な内容について検討することといたしました。

このたび、体力向上推進委員会における検討結果として、大田区における体力向上施策の方向性をまとめました。大田区は、平成 24 年 6 月に「スポーツ健康都市宣言」を行ったまちであることの自覚と誇りをもち、子どもの体力向上に取り組む必要があります。2020 年に開催される東京オリンピック・パラリンピックを踏まえ、学校、家庭及び地域の連携を強化し、幼児期からの子ども一人ひとりにあった体力向上の取組を充実することにより、子どもが運動・スポーツに親しむ資質を高め、体力向上とともに活力ある生活を送ることができるよう成長することを望みます。

本委員会の報告書を活用し、大田区全体で子どもたちの体力を高め、意欲を育み、未来を切り拓く力を身に付けることができるように、学校、家庭及び地域の皆様、さらには関係者や関係団体等多くの方々の御理解と御協力を心からお願いします。

平成 27 年 2 月

大田区教育委員会教育長 津村 正純

目 次

1	体力の意義と大田区の子どもの体力の現状	3
(1)	体力の定義や重要性	3
ア	体力の定義・構造	
イ	体力の重要性	
ウ	子どもの体力等の現状	
(2)	子どもの体力低下の原因と子どもの活動等の現状	9
ア	体力低下の原因	
イ	人々の意識	
ウ	学校等における子どもの活動	
エ	家庭における子どもの活動	
オ	地域における子どもの活動	
2	幼児期からの運動遊び等の重要性	13
(1)	幼児期の心身の発達に関する特徴	14
ア	発達心理学的側面からの特徴	
イ	解剖生理学・運動生理学的側面からの特徴	
(2)	幼児期における運動遊び	15
(3)	小学校期における体力向上	15
(4)	中学校期における体力向上	17
3	大田区における子どもの体力向上の方向性	18
(1)	総合的な体力向上施策の必要性	18
(2)	総合的な体力向上施策の方向性	19
(3)	体力向上の取組の工夫	20
ア	学校等における取組	
イ	家庭において必要な取組	
ウ	地域において必要な取組	
エ	地域社会全体に広がる取組	
(4)	体力テストの活用と自信をもたせる指導	22
ア	体力テストの必要性	
イ	自信をもたせる指導	
ウ	体力テストを生かした指導のポイント	
4	具体的な取組について	24
(1)	区民の意識を高める	25
	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」	
(2)	外遊びや運動・スポーツを推進する	26
	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・スポーツ等を創造する取組」	
(3)	「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する	27
	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」	
(4)	日常生活における身体活動を推進する	28
	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」	
5	資料・記録等	30

1 体力の意義と大田区の子どもの体力の現状

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す。

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。

(1) 体力の定義や重要性

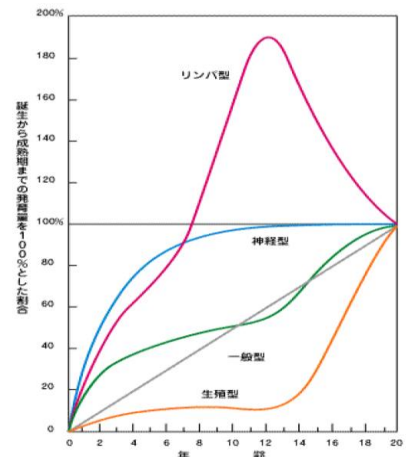
ア 体力の定義・構造

人間の体は、脳・神経、骨格と筋肉、感覚器、呼吸器、消化器、泌尿器、生殖器と内分泌、血液と循環器等によって構成されている。また、体の諸器官の発育・発達のスPEEDが異なることはスキヤモンの発育・発達曲線で知られている。

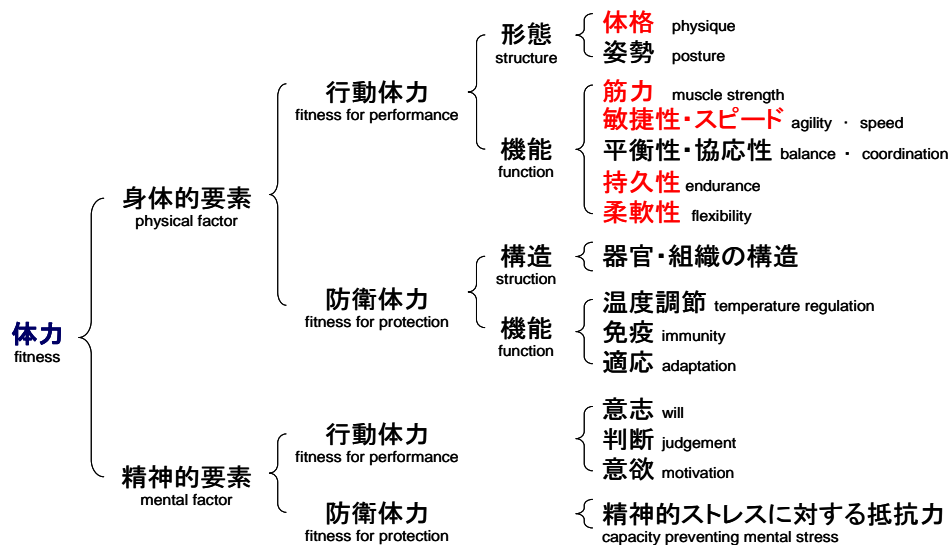
体力とは、体の総合的な力であり、この力を発揮して活動する能力が運動能力である。体力と運動能力は、相互に密接に関連している。

体力は、身体的要素と精神的要素に分類され、それぞれ行動体力と防衛体力から構成され、相互に密接に関連している。体力テストで測定できるのは、身体的要素のうちの行動体力である筋力、敏捷性・スピードや柔軟性等の一部の体力である。

スキヤモンの発育・発達曲線



体力の構造



出典：猪飼道夫「運動生理学入門」杏林書院 1969年

イ 体力の重要性

そもそも体力は、人間が生涯にわたって充実した生活を送り、明るく活力のある社会を維持形成していく基礎となるものである。

体力は、人間の心身の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものである。したがって、体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源である。また、体力は、生活をする上での気力の源でもあり、体力・知力・気力が一体となって、人としての活動が行われていく。このように、体力は「生きる力」の極めて重要な要素となるものである。

現在、急速な情報化とそれらを背景として、人や情報が国境を越えて流動化し、社会、経済、文化などのグローバル化が進む中で、豊かで成熟した国として発展し、明るい未来を切り拓き、世界の平和と繁栄に貢献していくために、「人材、教育、文化大国」と「科学技術創造立国」の実現が求められている。このために、創造性や豊かな人間性に富んだ人材を育成することが必要である。

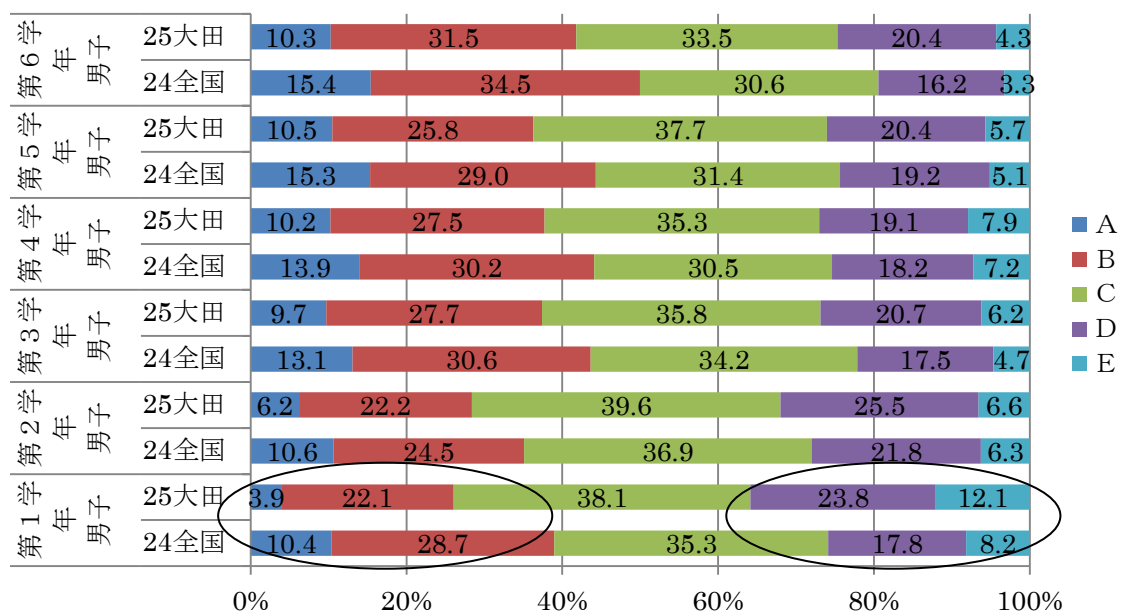
体力は人間の発達・成長を支え、創造的な活動をするために大切な役割を果たすことから、将来を担う子どもの体力を向上していくことは、地域や国の将来の発展のためにも重要な課題である。

ウ 子どもの体力等の現状

大田区の子どもの体力は、全国や東京都の傾向と同様に体力低下傾向が続いてきたが現在は横ばい状況である。しかしながら、全国との比較においては、下位層が多くみられる。

(ア) 体力総合評価における全国との比較

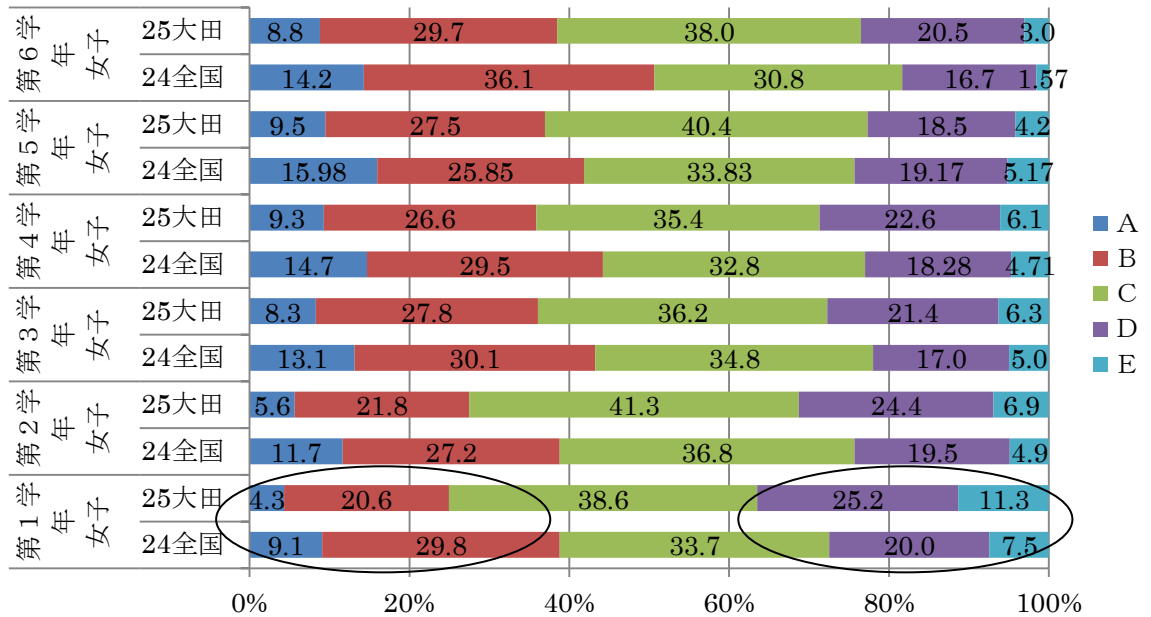
a 男子の体力総合評価結果（大田区：平成 25 年度、全国：平成 24 年度）



大田区の男子については、全国と比較して小学校第1学年からAやBの上位層が約13%少なく、DやEの下位層が約10%多い結果となった。また、学年進行とともに少しずつ改善が図られているが、第6学年においても下位層が全国と比

較し約5%多いことが分かる。

b 女子の体力総合評価結果（大田区：平成25年度、全国：平成24年度）



大田区の女子については、全国と比較して小学校第1学年からAやBの上位層が14%少なく、DやEの下位層が約11%多い結果となった。また、学年進行とともに少しずつ改善が図られているが、第6学年においても下位層が全国と比較し約5%多いことが分かる。

(イ) 運動習慣等に関する項目

a 運動に関する意識

平成25年度全国体力・運動習慣調査結果

【男子】

		運動が好き	運動が得意	体育は自分にとって大切である	体育で好きな種目を見つけられる
小5	大田区	71.9%	50.4%	56.9%	62.8%
	全国	69.9%	48.5%	60.5%	63.7%
中2	大田区	56.7%	28.5%	41.8%	48.3%
	全国	58.7%	31.2%	44.0%	53.8%

【女子】

		運動が好き	運動が得意	体育は自分にとって大切である	体育で好きな種目を見つけられる
小5	大田区	54.9%	31.3%	42.8%	55.0%
	全国	50.3%	28.9%	45.6%	57.9%
中2	大田区	42.7%	15.4%	32.0%	43.4%
	全国	41.1%	17.6%	33.2%	48.0%

運動に関する意識調査結果から、小学校第5学年男子では、大田区は、「運動が好き」と「運動が得意」の項目において全国を上回っているが、「体育は自分にとって大切である」と「体育で好きな種目を見つけられる」の項目で全国を下回っている。また、中学校第2学年では、4項目全てにおいて大田区は全国を下回っている。

小学校第5学年女子では、「運動が好き」と「運動が得意」の項目において全国を上回っているが、「体育は自分にとって大切である」と「体育で好きな種目を見つけられる」の項目で全国を下回っている。また、中学校第2学年では、「運動が好き」以外の3項目において大田区は全国を下回っている。

b 運動習慣等に関する実態

平成25年度全国体力・運動習慣調査結果【小学校】

		朝食を毎日食べる	8時間以上寝る	テレビ視聴3時間以上	平日の運動時間(分)	土日の運動時間(分)
男子	大田区	89.7%	52.8%	28.4%	301.7	290.5
	全国	88.6%	51.2%	29.8%	340.9	264.9
女子	大田区	91.6%	56.3%	21.3%	184.4	124.8
	全国	89.7%	53.8%	22.5%	201.3	109.5

		月	火	水	木	金	土	日
男子	大田区	55.1	60.3	68.7	58.8	58.8	148.9	141.6
	全国	63.8	68.3	72.9	68.1	67.9	137.4	127.5
女子	大田区	32.6	37.9	42.9	35.7	35.4	65.6	59.2
	全国	37.8	39.5	43.0	39.8	41.3	61.4	48.1

平成25年度全国体力・運動習慣調査結果【中学校】

		朝食を毎日食べる	8時間以上寝る	テレビ視聴3時間以上	平日の運動時間(分)	土日の運動時間(分)
男子	大田区	85.7%	23.6%	27.0%	416.2	305.1
	全国	85.7%	18.2%	23.8%	561.7	356.5
女子	大田区	83.3%	18.8%	27.4%	277.0	177.2
	全国	84.3%	12.7%	23.7%	391.8	231.3

		月	火	水	木	金	土	日
男子	大田区	82.1	83.4	74.2	82.2	94.2	170.9	134.2
	全国	99.7	116.0	113.3	114.8	117.8	197.3	159.2
女子	大田区	54.3	58.5	46.0	57.8	60.4	107.5	69.8
	全国	70.4	80.2	78.5	79.9	82.8	134.3	97.0

小学校においては、男子・女子共に、全国と比較して、「朝食を毎日食べる」「睡眠時間」「テレビ視聴時間」「土日の運動時間」についてはよい傾向にあると考えられる。しかし、平日の運動時間については、大きく下回っていることが分かる。

中学校においては、男子・女子の「睡眠時間」、男子の「朝食を毎日食べる」以外の運動習慣については、全国と比較して課題がある。

このことから、大田区としては、平日の運動時間の確保や中学生の生活習慣の改善に取り組む必要があると考えられる。

(ウ) 調査種目ごとの全国との比較 (大田区：平成 26 年度、全国：平成 25 年度)

【男子】

	握力 kg	全国	上体起 こし	全国	長座体 前屈 cm	全国	反復横 跳び	全国	50m 走 秒	全国
小 1	9.0	9.5	10.5	11.5	26.1	25.9	26.3	27.4	11.6	11.5
小 2	10.8	11.2	13.6	14.0	27.3	27.3	30.2	31.9	10.6	10.6
小 3	12.5	13.0	15.8	16.1	29.2	29.2	34.7	35.1	10.1	10.1
小 4	14.6	15.0	18.0	18.2	31.6	30.5	38.9	38.8	9.6	9.7
小 5	16.6	17.4	19.3	20.1	33.5	32.7	42.3	43.0	9.3	9.3
小 6	19.7	20.0	21.7	21.7	36.1	34.1	45.9	45.8	8.9	8.9
中 1	22.7	24.6	22.8	25.1	36.9	39.7	47.9	49.6	8.7	8.4
中 2	28.5	29.9	26.3	28.7	40.3	43.4	50.8	53.3	8.0	7.9
中 3	33.5	35.7	28.5	30.8	43.0	47.9	53.0	55.6	7.7	7.4

	立ち幅 とび cm	全国	ソフト・ ハンドボ ール投げ	全国	シャトル ラン・ 持久走	全国	体力合 計点	全国
小 1	112.5	114.9	7.9	8.7	15.8	18.8	29.1	30.6
小 2	123.8	125.7	11.6	12.4	25.4	28.3	36.7	37.9
小 3	133.9	137.5	15.4	16.3	33.7	37.7	43.0	44.1
小 4	142.1	144.7	19.0	20.3	43.2	46.1	49.2	49.6
小 5	151.7	154.7	22.5	24.5	49.4	55.3	54.2	55.6
小 6	164.0	163.7	26.7	28.4	58.8	62.6	60.6	60.6
中 1	170.5	183.1	17.7	18.8	437.3	411.6	30.7	35.5
中 2	188.7	200.1	20.9	21.9	399.2	377.1	39.4	44.2
中 3	202.3	214.6	22.8	24.8	387.1	360.8	44.9	51.4

※ ○は大田区が上回っているもの、___は同記録である。

男子の体力調査結果からは、長座体前屈、反復横跳び等において、一部の学年で全国平均を上回っているものの、大田区の男子の体力は、全体的に全国を下回っていることが分かる。

また、小学校では、握力、20mシャトルラン、ソフトボール投げにおいて全ての学年で下回っている。中学校では、全ての項目において下回っている。

【女子】

	握力 kg	全国	上体起 こし	全国	長座体 前屈 cm	全国	反復横 跳び	全国	50m 走 秒	全国
小1	8.4	8.7	10.1	10.6	28.5	28.0	25.5	26.1	11.9	11.8
小2	10.2	10.4	13.0	13.3	30.3	29.9	29.1	30.0	10.9	10.9
小3	11.7	12.1	15.3	14.9	33.2	32.0	32.6	33.6	10.4	10.5
小4	13.8	14.1	17.1	16.7	35.6	34.3	36.9	36.5	9.9	9.9
小5	15.9	16.6	18.1	18.6	38.0	37.3	40.1	40.7	9.6	9.6
小6	19.1	19.7	19.6	20.0	41.2	39.7	42.7	43.0	9.2	9.1
中1	20.9	21.9	20.2	21.0	41.2	43.2	43.7	44.9	9.2	9.0
中2	23.0	24.4	22.3	23.5	43.0	45.1	44.6	46.5	8.9	8.8
中3	24.5	25.5	23.7	24.6	45.5	47.5	45.6	47.2	8.9	8.6

	立ち幅 とび cm	全国	ソフト・ ハンドボ ール投げ	全国	シャトル ラン・ 持久走	全国	体力合 計点	全国
小1	105.5	107.4	5.5	5.7	13.2	15.9	29.1	30.3
小2	116.1	118.2	7.4	7.6	19.8	22.1	37.0	37.8
小3	125.5	129.3	9.3	9.7	24.2	28.2	43.3	44.0
小4	134.6	137.0	11.2	11.9	32.2	34.4	49.7	49.7
小5	144.2	146.5	13.2	14.4	37.4	42.8	54.9	56.3
小6	152.9	155.2	15.5	16.9	43.1	49.0	60.6	61.9
中1	156.7	164.5	11.1	12.2	312.7	296.2	40.6	45.0
中2	160.7	169.8	12.4	13.8	297.2	281.9	45.5	50.3
中3	163.7	174.0	13.1	14.7	302.7	283.9	48.1	53.2

※ ○は大田区が上回っているもの、___は同記録である。

女子の体力調査結果からは、上体おこし、長座体前屈等において全部又は一部の学年で全国平均を上回っているか同記録であるものの、大田区の子の体力は、全体的に全国を下回っていることが分かる。

また、小学校では、握力、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、20mシャトルランにおいて全ての学年で下回っている。

中学校では、全ての項目において全国を下回っている。

(2) 子どもの体力低下の原因と子どもの活動等の現状

体力が、人間の心身の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものであり、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源であることは述べてきた。しかし、区民はその重要性を実感することや体力低下の危機感はほとんど感じていないと考えられる。

体力低下の原因を明らかにし、体力向上に関する人々の意識を高め、子どもが生活する場である学校、家庭及び地域における活動の改善を図る必要がある。

ア 体力低下の原因

経済や科学技術の飛躍的な発展により、生活が豊かで便利になっている。また、都市化や少子・高齢化の進展とあわせて、社会環境や人々の生活様式は大きく変化し、価値観も多様化した。このような中で近年、子どもの体力は長期的に低下傾向にある。文部科学省が昭和 39 年から行っている「体力・運動能力調査」によると、昭和 60 年ごろを境に子どもの走る力、投げる力、握力などは、全年代において長期的に低下傾向にある。

現在、生活全体が便利になるとともに、家事に係る労力が軽減されており、ただ生活するためだけであれば、必ずしも高い体力や多くの運動量を必要としなくなっている。

また、学校の朝礼中に倒れる子ども、机に突っ伏すなど教室できちんと席に座っていることができない子ども、常に疲労を訴える子どもなど、必ずしも数値には表れないものの、明らかに以前とは異なる子どもの状況が見られる。

子どもの体力の低下は、様々な要因が絡み合って生じているものと考えられる。知識を過度に重視する大人の意識は、子どもの外遊びやスポーツの軽視につながった。経済的発展や科学技術の進歩による自動車などの交通手段の発達には、歩く機会を減少させた。また、掃除機や洗濯機など身の回りの機器の発達や家事に係る労力の軽減が進んだことは、子どもの家事の手伝いの機会を減少させた。情報化の進展の中で、情報機器へののめり込みは、人間関係の希薄化や体を動かす機会の減少を招いた。さらに、都市化や少子化は、日常的に外で遊ぶ場所や仲間を減少させた。深夜に及ぶ大人の現代生活は、子どもの生活習慣までも変えている。つまり、今、子どもは、よく体を動かし、よく食べ、よく眠るといふ、子どもとして当たり前の生活を送ることができにくくなっている。

このことを踏まえ、大人が子どもを取り巻く社会環境や知識偏重の価値観、乱れがちな生活習慣などを振り返りつつ、今こそ、子どものころから体を動かし、運動に親しみ、また、望ましい生活習慣を確立できるよう、社会全体で取り組む必要がある。

イ 人々の意識

平成 25 年 4 月から 5 月に実施した「おおた未来プラン 10 年（後期）」策定に伴う区民アンケート調査において、「教育の充実に向けて大田区はどのような課題に力を入れるべきか」という質問で、「教員の質的な向上」が最も多く 68.2%であり、

他の項目より 30%以上高い数値であった。区民にとっては学力を高める授業等の充実が最も重要であり、学校教育に大きな期待をしていることが分かる。教員からの聞き取りについても、地域によって若干の違いはあるが、「保護者や児童・生徒は、中学校、高等学校等への進学に対する関心が高く、学力向上についての意識が優先する傾向がある」という回答が多かった。

一方、「体力向上の取組の強化」については 32.9%であり、平成 24 年 6 月 30 日に「スポーツ健康都市宣言」を行った大田区としては、区民の意識が高まっていない状況にあると考えられる。

平成 26 年 4 月に実施した全国学力・学習状況調査結果からは、学力と「朝食を食べている」「学校の規則を守っている」などの生活リズムや生活態度との関連が深いことが見て取れる。

心身の健康や体力は、単に運動する能力としてではなく、意欲や気力とも深い関係にあり、学力にも影響を及ぼすことも踏まえ、区民の体力に関する理解を深め、体力向上の意識を高め、各家庭で、各地域で、そして大田区全体で取組を行っていく必要がある。

平成 26 年度全国学力・学習状況調査結果（大田区の児童・生徒）

「朝食を食べていますか」

小学校第 6 学年

	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B
1	76.1	60.0	81.3	63.2
2	66.4	48.3	71.5	50.6
3	59.9	44.2	66.8	45.9
4	53.0	34.9	57.7	38.7

中学校第 3 学年

	国語 A	国語 B	数学 A	数学 B
1	80.9	52.9	69.9	64.1
2	76.2	47.9	61.5	55.8
3	71.1	42.4	55.1	47.8
4	68.8	37.0	49.6	46.3

「学校の規則を守っていますか」

小学校第 6 学年

	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B
1	77.3	62.4	82.2	64.5
2	74.8	58.4	80.0	61.9
3	66.5	48.1	72.9	51.6
4	62.1	38.5	71.6	43.7

中学校第 3 学年

	国語 A	国語 B	数学 A	数学 B
1	81.8	54.6	71.0	65.7
2	78.4	49.0	65.5	59.5
3	69.9	40.6	55.3	46.6
4	62.3	29.2	45.6	34.1

※ 表中の 1 は「当てはまる」、2 は「どちらかという当てはまる」、3 は「どちらかという当てはまらない」、4 は「当てはまらない」を意味しています。

ウ 学校等における子どもの活動

体力向上の取組は、各学校の実態を踏まえ、学校や地域の特色を生かしながら進めていく必要がある。大田区教育委員会では、平成 22 年に体力向上プログラムを策定し、学校の取組を推進している。

体力向上プログラムは、「運動プログラム」と「生活習慣プログラム」で構成しており、外遊びや運動・スポーツに関する内容と、「早寝・早起き・朝ごはん」を中心とした健康的な生活に関する内容の両面から取り組んでいくことの重要性を示している。

学校の外遊びや運動・スポーツに関する具体的な取組としては、体育学習の改善・充実、一校一取組運動や一学級一実践運動の実施のほか、30分休みの導入による運動機会の拡大など様々な工夫が始まっている。

健康に関する具体的な取組としては、「早寝・早起き・朝ごはん月間」における取組、食育の推進、学校保健委員会を生かした健康教育の推進など様々な工夫が始まっている。

平成26年度〇〇学校における「体力向上全体計画」(例示:小学校)

項 目	時期	ねらい・目標	内容・方法等の取組	〇〇小学校			中学校(小中一貫校を入れる)	
				低学年	中学年	高学年	中1,2学年	3学年
体力テスト	春・夏・秋	東京都の「子供の体力向上推進大作戦」(取組)により、体力・運動能力の水準を向上させる	「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等実態調査」を年1回実施(調査結果活用シート)の活用	各学年の学年末に実施(1学期末)	各学年の学年末に実施(2学期末)	各学年の学年末に実施(3学期末)	各学年の学年末に実施(3学期末)	各学年の学年末に実施(3学期末)
体力向上プログラム(平成24年1月策定)	通年	大特効力を高めるための運動	「体力向上プログラム」の活用(実践)平成24年度1学期から「体力向上プログラム」作成委員会(運動・生活管理)プログラムの活用	①ももあげ運動②しりぞき運動③おまた運動④だし運動⑤サイドステップ⑥クロスステップ	①ももあげ運動②しりぞき運動③おまた運動④だし運動⑤サイドステップ⑥クロスステップ	①ももあげ運動②しりぞき運動③おまた運動④だし運動⑤サイドステップ⑥クロスステップ	①ももあげ運動②しりぞき運動③おまた運動④だし運動⑤サイドステップ⑥クロスステップ	①ももあげ運動②しりぞき運動③おまた運動④だし運動⑤サイドステップ⑥クロスステップ
体育の授業	通年	運動の楽しさやよさを味わわせ、運動好きな子どもを育成する	各校の児童・生徒の履修に合わせた年間指導計画の策定(指導内容の精選とその適正な配列を図る)	各校で体力向上に関する児童・生徒の履修に對して、年間指導計画を策定した点(改善した点)を、この欄に具体的に記載する。	各校で体力向上に関する児童・生徒の履修に對して、年間指導計画を策定した点(改善した点)を、この欄に具体的に記載する。	各校で体力向上に関する児童・生徒の履修に對して、年間指導計画を策定した点(改善した点)を、この欄に具体的に記載する。	各校で体力向上に関する児童・生徒の履修に對して、年間指導計画を策定した点(改善した点)を、この欄に具体的に記載する。	各校で体力向上に関する児童・生徒の履修に對して、年間指導計画を策定した点(改善した点)を、この欄に具体的に記載する。
保健の授業	通年	健康・安全についての理解を深め、健康な生活を送るための体力向上を図る	「健康・安全」に関する授業の実施(10月)定めた授業	各学年の授業で「健康・安全」に関する内容を学習させる	各学年の授業で「健康・安全」に関する内容を学習させる	各学年の授業で「健康・安全」に関する内容を学習させる	各学年の授業で「健康・安全」に関する内容を学習させる	各学年の授業で「健康・安全」に関する内容を学習させる
運動会	春	児童が意欲的に参加し、健康・安全の基礎を築く	全校児童の参加、運動会準備の徹底、運動会実施後の振り返り	例)シャトルラン強化練習、短距離強化練習	例)柔軟性強化練習、持久力強化練習	例)柔軟性強化練習、持久力強化練習	例)柔軟性強化練習、持久力強化練習	例)柔軟性強化練習、持久力強化練習
例)持久走大会(なわとび)	春	持久力を高める(なわとび)に取り組む機会を創出	低・中・高学年のプログラム(2学期)に実施(中学校)	例)なわとび、持久走(小学校)	例)なわとび、持久走(小学校)	例)なわとび、持久走(小学校)	例)なわとび、持久走(小学校)	例)なわとび、持久走(小学校)
始業前	通年	例)ラジオ体操(1分間)→②ラジオ体操(3分間)→③歩く(1分間)→マラソン(3分間)→④歩く(1分間)	例)ラジオ体操(1分間)→②ラジオ体操(3分間)→③歩く(1分間)→マラソン(3分間)→④歩く(1分間)	例)ラジオ体操(1分間)→②ラジオ体操(3分間)→③歩く(1分間)→マラソン(3分間)→④歩く(1分間)	例)ラジオ体操(1分間)→②ラジオ体操(3分間)→③歩く(1分間)→マラソン(3分間)→④歩く(1分間)	例)ラジオ体操(1分間)→②ラジオ体操(3分間)→③歩く(1分間)→マラソン(3分間)→④歩く(1分間)	例)ラジオ体操(1分間)→②ラジオ体操(3分間)→③歩く(1分間)→マラソン(3分間)→④歩く(1分間)	例)ラジオ体操(1分間)→②ラジオ体操(3分間)→③歩く(1分間)→マラソン(3分間)→④歩く(1分間)
中間休み	通年	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成
昼休み	通年	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成
放課後	通年	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成
十一時一斉運動(小学校一年級～高学年)	通年	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成
クラブ活動(小学校)・部活動(中学校)	通年	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成	例)児童、生徒の運動習慣(体力向上プログラム)を実施すること、運動好きな児童・生徒を育成

また、大田区では、全ての学校で「体力向上全体計画」を作成し、児童・生徒の体力向上に組織的・計画的に取り組んでいる。

この全体計画では、体力調査結果を踏まえ、体育学習、保健学習、健康安全・体育的行事、一校一取組運動等についてねらいや内容を明確にし、発達の段階に応じた、小学校と中学校が共通認識の元に系統的に指導している。

また、この全体計画は、小中一貫教育協議会等で毎年見直し、子どもや学校の実態に応じて更新し、教育活動の充実を図ることとしている。

さらに、小学校では朝のスポーツタイム、運動時間を十分確保するための30分の中休みの設置を行っている。中学校では、様々な運動・スポーツの導入や地域の人材を活用するなど部活動を振興している。

エ 家庭における子どもの活動

平成26年度全国学力・学習状況調査結果から、「朝食を毎日食べている」と回答した小学校第6学年児童は87.8%であり、中学校第3学年生徒は81.3%であった。

また、「毎日、同じくらいの時刻に寝ている」と回答した小学校第6学年児童は38.1%であり、中学校第3学年生徒は28.8%であった。さらに、「毎日、同じくらいの時刻に起きている」と回答した小学校第6学年児童は53.8%であり、中学校第3学年生徒は54.0%であった。

大田区教育委員会では、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」に位置付け、基本的な生活習慣の確立に向け、家庭における指導を支援している。



オ 地域における子どもの活動

大田区は、スポーツ健康都市宣言のまちであり、都民体育大会においては平成26年度女子総合優勝（4連覇）、男子総合第3位（昨年度優勝）という実績をもち、大人のスポーツ意識が極めて高い地域といえる。平成24年に4,000人収容可能な大田区総合体育館が新設され、国際的な大会や全国大会が開催されるなどスポーツを見る機会にも恵まれている。

また、地域のスポーツクラブ等の活動、青少年健全育成地域委員会によるガーデンパーティーや地域における各種フェスタの実施、スポーツ推進委員によるスポーツ教室なども数多く開催されるなど、健康・体力や運動・スポーツへの意識が高い大人も多い。その中で、児童・生徒は積極的に参加する者とそうでない者とに二極化する傾向がある。

スポーツ健康都市宣言
(平成二十四年六月三十日 大田区)

スポーツしよう
みんな 心も からだも
元気になろう

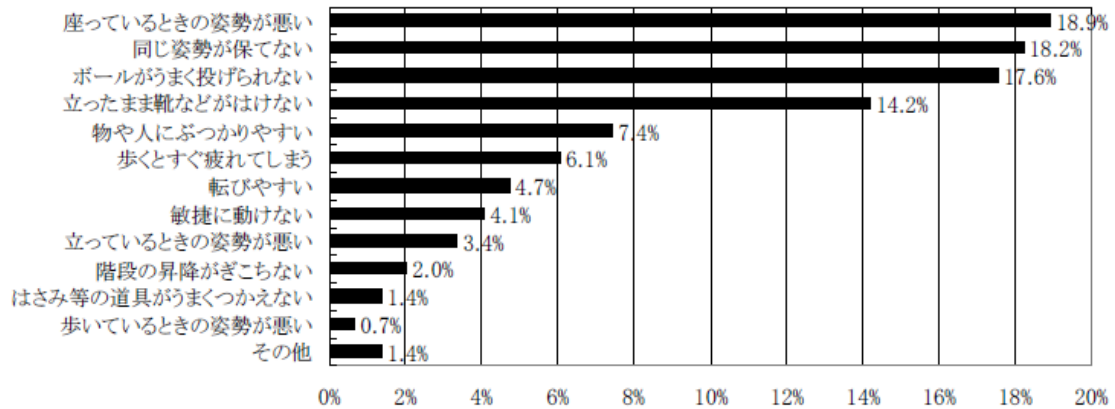
スポーツ楽しもう
みんな 世界の人と
手をつなごう

スポーツで健康になろう
いきいき 輝く笑顔いっぱい
まちにしよう

区民がスポーツを通じて健康で豊かに暮らし、まちが賑わいと活力を増していくことを願い、大田区をスポーツ健康都市とすることを宣言する。

2 幼児期からの運動遊び等の重要性

幼児の日常生活に必要な動作や身のこなしなどについて

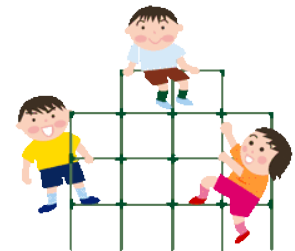


(平成25年度 第12回 東京都公立幼稚園5歳児の運動能力に関する調査研究より)

上のグラフは、都内公立幼稚園59園の教員に、幼児の日常生活に必要な動作や身のこなしについて感じていることを3つ以内で回答いただいた結果である。

各園では、保護者と連携して、「運動の機会を増やす取組」、徒歩での通園の推奨などの「日常生活の取組」、「姿勢に関する取組」、立って靴を履くなど「靴を履くことに関する取組」などを行い、幼児の動作や身のこなしで気になる点を改善しているということである。

幼児の実態を把握し、保護者と情報を共有化して、教員が意識をもって保育を行うことが大切であるという報告があった。



柳澤弘樹氏（国際知的財産研究機構 脳機能研究所主任研究員、体育科学博士）は、幼児期の運動遊びが、認知機能の向上させることなど、心の発達を脳科学的な視点で研究をしている。そして、「運動することは、筋肉をつける、風邪をひかない身体をつくるだけでなく、心や脳によい効果をもたらす」と述べている。

また、自分から進んで行う楽しい運動遊びが脳を発達させ、意欲を高め、行動が活性化し、達成感を感じられる体験を生む。このような成功体験が、「やる気を」持続させるためのチャレンジ→やる気→達成感の「魔法のサイクル」に繋がると提唱している。

大田区では、幼児期の運動遊びが、体力向上や脳の発達とともに、コミュニケーション能力や感情をコントロールする力を育成できると考え、様々な施策に取り組んでいる。現在、親子で楽しみながら運動遊びや生活習慣を身に付けさせることを目的とした家庭教育支援講座、運動遊びをリードしていく指導者の養成を目的とした運動遊び指導リーダー養成研修等を実施しており、今後さらに充実させていく必要がある。

(1) 幼児期の心身の発達に関する特徴

ア 発達心理学的側面からの特徴

発達と学習については様々な学者がその関係を述べているが、発達的な特徴を踏まえた学習が効果的であることは一致している。

ピアジェは、誕生してから2歳までを感覚運動段階とし、反射的な運動や感覚運動から知的な発達が見られるとしている。そして、2歳からの7歳までを前操作段階とし、コミュニケーションにより知的な発達を見られるとしている。

幼児期から小学校低学年にわたって、具体物を扱うなど体験的な認知が優先する具体的操作期であり、中学年から高学年にかけて形式的操作期へと発達していくと考えられている。

知的発達と身体活動との関係が密接であること、特に年齢が低い時期にそれを顕著に見ることができる。

ピアジェによる知的発達の特徴

段 階	達成可能な典型と限界等
感覚運動段階 (誕生～2歳)	誕生～ 反射的な活動を行って外界を取り入れる。 1ヵ月～ 自己の身体に限り感覚運動、複数の行為の間の協応。 4ヵ月～ 感覚運動からの選択、視界から消えると探索なし。 8ヵ月～ 隠された対象も探索。 12ヵ月～ 外界に変化をもたらす自分の動作に興味、手と目の協応動作の成立。 18ヵ月～ 心的表象の始まり。
前操作段階 (2歳～7歳)	2歳～ 記号的機能の発現、ことばや心的イメージ、自己中心的コミュニケーション。 4歳～ ことばや心的イメージのスキルの改善。
具体的操作段階 (7歳～12歳)	具体物を扱うことに限り論理的操作が可能になる。ものや事象の静的な状態だけでなく変換の状態も表彰可能。
形式的操作段階 (12歳～)	経験的事実に基づくだけでなく、仮説による論理的操作が可能。抽象的で複雑な世界についての理解が進む。

イ 解剖生理学・運動生理学的側面からの特徴

身体の諸機関については、スキヤモンの発育・発達曲線から見られるように、幼児期に脳・神経系や筋肉などが急速に発育していく。これらの発育・発達には、栄養や睡眠、運動が重要である。

骨格筋繊維は、数本ないし数百本が一本の神経繊維によって支配されている。また、骨格筋が脳を目覚めさせる重要な情報を発していることも分かっている。運動によって筋肉を動かし発達させることが、脳を活性化し発達させることにつながると考えられる。

運動やスポーツが、人間の健康保持や体力向上にとって重要なことは知られているが、脳の発達にも大きな影響を与えていることを全ての大人が理解し、子どもの教育に生かしていく必要がある。特に、脳・神経系や筋肉が急速に発達する幼児期における運動遊びはきわめて重要であり、子どもの脳や筋肉を適切に発達させるとともに、子どもの未来の可能性を広げることにもなると考えられる。

運動生理学者の小野三嗣氏は、神経と骨格筋とは最も密接な関係における運命共同体といえそうであると、骨格筋の脳への影響を研究課題としている。

(2) 幼児期における運動遊び

ア 家庭における取組のポイント

家庭では、毎日忙しい中ではあるが、親子で楽しく運動遊びを行うことは、子どもの身体の発達だけでなく、脳の発達に大変重要であり、子どもの未来の可能性を広げることに繋がることを意識して、適切に実施していく必要がある。

取組のポイントとしては、「体を動かすことが好きになる」ことが目的であることを踏まえるとともに、子どもの生活習慣の確立を目指し、「笑顔で楽しく接する」、「スキンシップを重視した動きを工夫する」、「ぶら下がる逆さまになるなど様々な感覚を体験させる」、「タオルなどの日用品を活用する」、「コミュニケーションを大切にすること」などが考えられる。また、近くの公園などを活用した自然体験を兼ねた運動遊びも考えられる。

さらに、買い物や掃除などが子どもの身体活動量を増やすことも視野に入れ、親子で一緒に家事をやってみることも貴重な体験となる。

イ 保育園・幼稚園等における取組のポイント

はじめて多くの子どもたちと触れあう保育園や幼稚園では、子どもたちに戸惑いが生じることも予想される。運動遊びを通して、友達との関係づくりを含めて、体を動かす楽しさを実感できるように指導する必要がある。

取組のポイントとしては、「全ての子どもが体を動かすことが好きになる」ことを目的とし、「子どもに一方的に指導しない」、「様々な運動体験をする」、「できる・できないではなく、プロセスをほめる」、「友達と一緒にルールのある遊びを楽しむ経験を積み重ねる」、「お互いに認め合う関係をつくる」、「ルールやマナーが身に付けられるように環境を工夫する」などが考えられる。

ウ 地域における取組のポイント

幼児期は、家庭における活動が中心であり、家族に見守られる中で安全に楽しく運動遊びを行っている傾向にある。しかし、家族とともに外出し、自然の中で遊ぶことも重要な活動である。幼児が公園等で安全かつ元気に活動できるよう、地域住民が見守ること、行政が環境を整備することが重要である。

また、大人が楽しく運動・スポーツする姿を見せること、幼児と一緒に遊ぶことなど、幼児が運動遊びの楽しさを感じられる環境や、運動遊びが自然と行われる文化を伝承していく必要がある。

(3) 小学校期における体力向上

ア 家庭における取組のポイント

家庭は、児童の生活習慣や運動習慣を身に付ける重要な場であり、保護者はこのことを踏まえて子どもの教育を行う必要がある。また、小学校期における運動遊びや運動・スポーツは、心身の発育・発達に大きく影響し、丈夫な体、ストレスへの耐性などとともに、社会性や人間関係づくりなど心の豊かさを養うためにも重要なものであることを踏まえる必要がある。

特に、「早寝、早起き、朝ごはん」に代表される生活習慣づくり、朝日を浴びる習慣づくり、運動習慣づくり、挨拶を含むコミュニケーション等は児童の成長にとって大変重要である。近年、テレビゲーム、携帯電話やスマートフォンなどの使用時間が長いことが社会問題になっている。健康的な生活リズムや人との交流の重要性を再確認し、家庭において適切に教育を行う必要がある。

イ 小学校における取組のポイント

教職員は、学校が、時間や空間、仲間が確保できる理想的な運動の場や機会であることを自覚する必要がある。児童一人ひとり、発育や発達のスピードが異なるとともに、生活習慣や趣味など様々な個性があり、体力にも差がある。このことを踏まえ、児童には様々な運動体験をさせて、運動することの楽しさを味わわせる必要がある。

学校においては、体育の時間を中心に、運動・スポーツに親しむ資質や能力の基礎を育成する必要がある。個に応じた目標を設定し、運動の楽しさや達成する喜びを味わわせる指導が重要であり、一人ひとりの児童に運動やスポーツに対して自尊心や自己肯定感を味わわせる必要がある。

一般的に、低学年の時期にはバランスや回転などの運動感覚を中心とした運動遊びが重要であり、高学年になると自分の体を支えるなどの筋力を高める運動や5～6分程度の持久走などの運動が適切であると言われている。「縄跳びカード」「鉄棒カード」「持久走カード」などを活用し、一人ひとりの児童が目標をもって取り組み、達成していくことで運動の楽しさを実感し、体力を高めていく必要がある。

また、一校一取組運動のように学校全体で体力向上に取り組むことは、一体感や自己の存在感を高めるとともに、達成感をより大きくするなど有効であると言われている。学校の特色ある活動として保護者や地域と連携して実施することで、地域全体の体力向上に関する意識の高まりが期待できる。

ウ 地域における取組のポイント

地域には運動遊びができる場所がたくさんあるが、運動遊びの内容によって適切な場所が近くにあるとは限らない。児童が安全で安心して思いっきり運動遊びができる公園等の環境が必要である。放課後の校庭開放や地域のスポーツクラブ、公園等での運動遊びの場が考えられる。

しかし、児童の遊びは時代とともに変化しており、現在は、テレビゲームなどのあまり身体活動が伴わない遊びが主流になる傾向がある。平成26年4月に実施した全国学力・学習状況調査結果から、大田区の小学校第6学年の携帯電話やスマートフォンの所持率は67.6%であり、1日にテレビゲームを4時間以上行っている児童が10.0%いることが分かった。

このことを踏まえ、家庭と連携し、児童に声をかけ、児童が安心して地域での運動遊びや、地域を掃除するなどの活動を積極的に行うなど、地域における身体活動量を増やす取組が重要である。

(3) 中学校期における体力向上

ア 家庭における取組のポイント

中学校期は、第二次性徴が表れ、心身共に成長が著しく、自我が形成されはじめる時期である。家庭においては、コミュニケーションを大切にし、生活習慣の確立や適切な運動や栄養に留意する必要がある。特に、携帯電話やスマートフォンの過度な利用により体調不良を起こさないようにするなど、家庭におけるルールを守らせるなどの教育が重要である。

また、休日等の自然体験や、スポーツに関する会話などにより、生徒の運動・スポーツへの関心が高まり、自主的に運動に関わる態度が養われると考えられる。

イ 中学校における取組のポイント

学校においては、保健体育の時間を中心に、運動・スポーツに親しむ資質や能力の育成する必要がある。中学校期は、体格等に関する関心が高まり、科学的に物事を考えることができる時期であることから、体力の意義や高め方を学ぶとともに、運動の特性に応じて楽しむことを経験することが重要である。このことにより生活を豊かにするスポーツとの関わり方などを知る必要がある。

特に、様々な運動の楽しさを体験し、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力の基礎が身に付くよう指導する必要がある。「運動についての知識の習得」「基礎的な技能の習得」「関わりを深めた学び」「計画カード、学習カード、評価カード等の活用」などを通して、個やチームのねらいの明確化と達成へのプロセスを大切にした指導を行い、生徒の自尊感情や自己肯定感を高める必要がある。

また、部活動は、同じ目的の生徒が集まり夢を実現する活動を通して、技能や体力を高めるとともに、人格形成にも大きく影響を与えるものであり、中学生の9割が参加している。生徒は、オリンピック・パラリンピックを目指す生徒から健康維持のため様々な軽いスポーツをやりたいと考える生徒まで様々な状況であり、多くのニーズに応えるための工夫や仕組みづくりが必要である。

さらに、小学校と同様に、一校一取組運動の充実を図るとともに、学校の特色ある活動として保護者や地域と連携して実施することで、地域全体の体力向上に関する意識の高まりが期待できる。

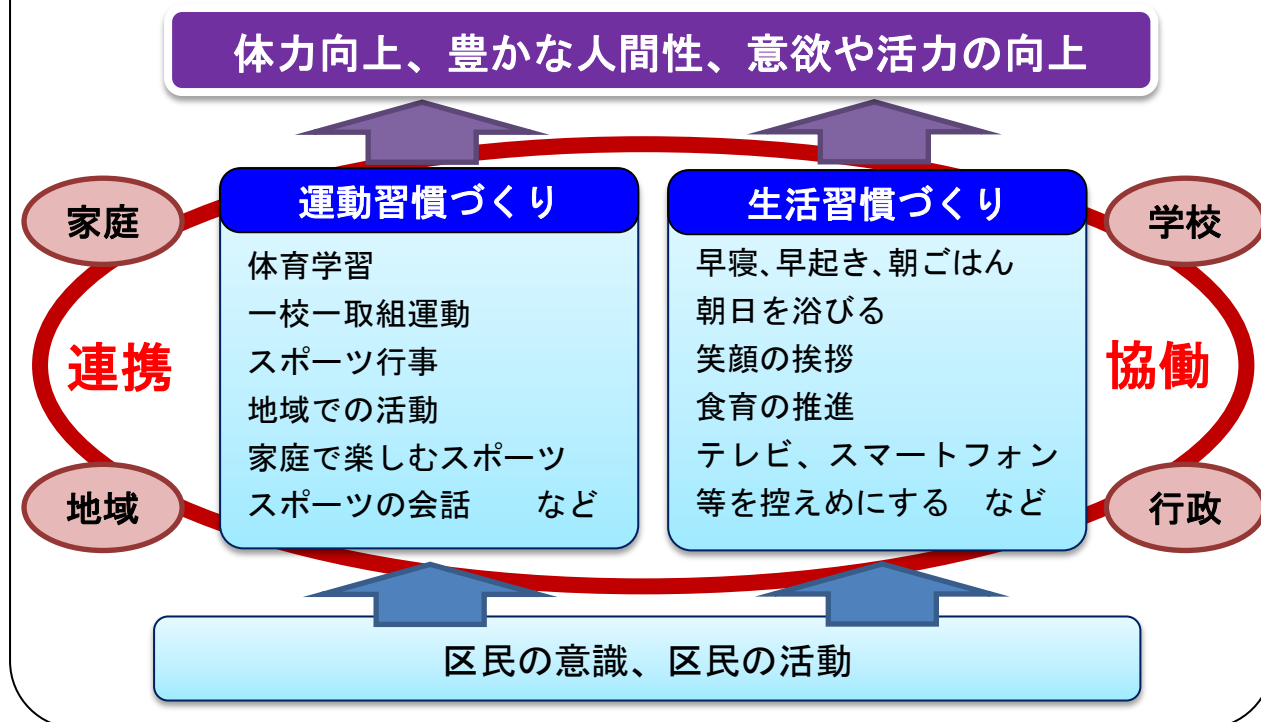
ウ 地域における取組のポイント

中学校期は、部活動等の学校で活動する時間が増大し、小学校期と比較して地域での活動は減少する傾向がある。しかし、体格は大きくなり、地域の形成者として頼りにされる時期でもある。東日本大震災時には、物の運搬など中学生の力が復興の大きな力となっている。

公園等の使用については、小学校期とは異なり、夕刻から夜にかけて、部活動等における自己の力を伸ばすための補充的な運動を行うことが多い。バスケットゴールが設置されている公園では、その技能を高める運動も行われている。生徒のニーズに応える様々な運動・スポーツができる公園の設置について、運動・スポーツの場の確保、生徒の安全や騒音への対処などの視点から検討していく必要がある。

3 大田区における子どもの体力向上の方向性

学校・保護者・区民が連携し、次代を担う子どもの体力を高め、「素敵なまち」大田をさらに活力があふれる「誇れるまち」にしよう。



(1) 総合的な体力向上施策の必要性

時代や社会によって求められる体力は異なる。また、年齢、性別、個人、場面、必要度、考え方等によって、その内容や必要な要素は異なる。

健康的な日常生活を送るために必要な「健康関連の体力」に限れば、児童・生徒にとっては「運動能力を高める」「疲れにくい体をつくる」「けがや病気になりにくい体をつくる」「ストレスを解消して脳の働きを高める」などが考えられる。

また、幼児期においては、ミルキングアクションで知られるように、運動することは、体力を高めるとともに、健康に生きることである。

教育の目的は、「人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成」である。そのためには、子どもの体力を高めること、確かな学力を身に付けること、豊かな人間性を育むことが必要である。

子どもの健康の保持増進や体力の向上により、楽しく明るい生活を営む態度を身に付けさせることが重要である。そのためには、「区民の意識改革」、「外遊びや運動・スポーツの推進」、「子どもの生活習慣の確立」及び「子どもの日常生活における身体活動量の増加」が必要である。

コラム：筋肉の話

その1【all-or-none law（全か無の法則）】

筋肉や神経は「反応する」か「反応しない」かのどちらかであることから、全てかゼロかという意味でこう呼ばれている。筋肉を使えば肥大し、使わなくなると萎縮してしまいます。小・中学生の時期は、筋肉や神経が非常に発達するから、筋肉や神経をたくさん反応させ、未来の可能性を一層広げるたくましい心身となるよう鍛えましょう。

その2【ミルキングアクション……第二の心臓？】

心臓が全身に血液を送っていることは誰でも知っています。しかし、全身に送られた血液を心臓に戻すのは、心臓の力だけでは負担が非常に大きくなります。そこで、足の筋肉を使うことで血液を上の方にしぼり出すようなポンプ機能があり、これをミルキングアクションと呼んでいます。運動が大切なことや人間の体のつくりがよくできていることが分かります。



東京都は、子どもの体力低下について、その原因を生活の利便性や子どもの生活習慣など様々な要因から子どもの身体活動量が減少したこととしている。体力向上の取組の充実には、子どもを取り巻く環境である学校、家庭及び地域が連携し、総合的に進めていく必要がある。

(2) 総合的な体力向上施策の方向性

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催は、子どもの体力向上に向けて、子どもが具体的な夢と希望をもち未来に羽ばたく意思や、子どもが自らたくましい心身を育成する意欲や実践を高める絶好の機会である。

総合的な体力向上施策は、子どもが安心して多く集まる場であり、教育に関する専門家が多く集い、家庭や地域からの信頼が厚い学校を拠点として展開することが効果的であると考える。

また、中央教育審議会答申（平成14年9月30日）では、体力低下の原因を次のようにまとめている。

- 1 国民の意識
- 2 子供を取り巻く環境の問題
 - (1) 子供の生活全体の変化
 - (2) スポーツや外遊びに不可欠な要素の減少（時間、空間、仲間）
 - (3) 地域におけるスポーツ指導者の課題
 - (4) 学校における指導の問題
- 3 子供の生活習慣の問題

子どもの体力向上の取組を有効にするためには、子ども一人ひとりに注目し、一人ひとりが運動・スポーツの楽しさや体力を高める楽しさを味わい、自らの生活を活性化できる力を身に付けるように進めていく必要がある。また、体力低下の原因や大田区の現状を鑑み、総合的な体力向上施策の視点を次の4つを柱に進めていく必要がある。

【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

(3) 体力向上の取組の工夫

大田区では、平成21年度から「大田未来プラン10年計画」の分野別計画であり、教育振興基本計画でもある「おおた教育振興プラン」の中で、体力向上プログラムを作成し、取組を充実することを示し取り組んできた。しかしながら、体力調査からはその成果はあまり見ることはできなかった。そこで、平成26年に策定した「おおた教育振興プラン2014」では、体力向上アクションプランとして重点施策に位置付け、総合的に取り組むこととした。

ア 学校等において必要な取組

体育・健康に関する指導は、児童・生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことになっている。

また、体育学習では、適切な運動経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力育成することや体力向上が求められている。

大田区においては、体力向上プログラムに基づき、教育研究会体育部・保健体育部での研究を生かして、各学校が体力向上全体計画を作成し、教科の指導と、朝や中休み及び放課後等を工夫して取り組み、外遊びや運動・スポーツが好きな児童・生徒の育成を目指している。

小学校では、地域のスポーツクラブと連携して運動・スポーツを推進している学校もある。中学校では、中学校第2学年の男子78.9%（全国85.4%、東京都80.8%）、女子55.3%（全国60.4%、東京都57.5%）の生徒が運動部活動に所属し活動している。

今後は、幼児期や小学校からの運動機会の確保や、中学校における部活動の仕組みや活動形態の工夫など、幼児期から中学校までの期間を通して、幼児・児童・生徒が、外遊びや運動・スポーツに親しむことができる仕組みづくりが必要である。



じゃんけんサーキット



早朝ランニング



部活動（バレーボール大会）

イ 家庭において必要な取組

朝食については、学校と家庭が連携して取り組んでいる成果が見られ概ね良好といえる。しかし、寝る時刻や起きる時刻については、毎日同じくらいの時刻ではない児童・生徒が多く、生活習慣上の課題といえる。

今後は、リーフレット等での保護者への啓発、学校における保護者会での啓発、体育や健康教育に関する公開授業と公開講座の開催、学校と家庭が連携した児童・生徒の生活習慣のチェック等により、生活習慣の確立を図り、健康の保持増進や体力向上を進めていく必要がある。

また、地域における子育てや健康及び体育・スポーツに関する講座などを開催し、保護者の意識や家庭の教育力を向上させる必要がある。



生活習慣づくり

ウ 地域において必要な取組

地域は子どもが生活する重要な空間であり、子どもの地域での活動は、地域の意思が大きく影響する。また、地域は、子どもが遊びや手伝いなど生活を豊かにする活動に必要な仲間や時間、空間を確保できる場でもある。

大田区は、平成24年6月に「スポーツ健康都市宣言」を行ったまちであり、都民体育大会において毎年優秀な成績をおさめているまちでもある。

子どもにとって見本となる人材やよき指導者が存在している。

また、国際大会や全国大会が開催できる大田区総合体育館があり、プロスポーツチームのホームタウンでもあり、スポーツ観戦やスポーツ選手に出会え、生き方を学べる機会も比較的多いと考えられる。

このようなことを生かし、今後は、東京オリンピック・パラリンピックの開催を含め、「するスポーツ」だけでなく「みるスポーツ」の視点からも、児童・生徒の運動・スポーツへの関心や意欲を高めていく必要がある。



食育における農業体験

エ 地域社会全体に広がる取組

学校は地域の教育の拠点であるとともに、コミュニティとしての機能をもたせることが重要である。

保護者や地域住民が、体育・健康に関する授業を参観し、体力や運動に関する知識を高め、子どもの体力向上について協議し、学校・家庭・地域の取組を推進する必要がある。また、保護者や地域住民の体力の重要性や学校・家庭・地域が連携して取り組む意識が重要であることから、リーフレット等で呼びかけ意識を



体育・健康教育授業地区公開講座

高めていく必要がある。

さらに、大田区は「スポーツ健康都市宣言」を行ったまちであることを踏まえて、小学生駅伝大会等のイベントを生かして、子どもと保護者、区民の意識を高めていくことが大切である。

このほかにも、各地域や学校において、スポーツのイベント等を開催し、地域や学校全体の体力に関する意識を高めるとともに、スポーツの振興や健康の増進を推進する必要がある。



地域のお正月遊び

(4) 体力テストの活用と自信をもたせる指導

ア 体力テストの必要性

小野三嗣氏は、「体力テストは運動生理学的研究手段としてのみならず、個人に対して運動処方を行う手段としてきわめて重要なものである」と述べ、体力テストの結果における日動変化や事前の経験等による誤差を指摘している。体力テスト実施するに当たっては、いつ（日時）、どこで、どのような体調で、どのような環境で行ったかなどをチェックしておく必要があるとしている。

大田区は、全ての学校で体力・運動能力調査を行っている。この調査を児童・生徒の体力向上のため、また生きる力の育成のためにどのように有効に活用するかが問われている。各学校においては、家庭との連携を含め、体力・運動能力調査を生かした取組の充実が必要である。

イ 自信をもたせる指導

平成 19 年度に実施した全国学力・学習状況等調査結果から、「自分には、よいところがあると思いますか」の問いに、東京都の小学生の約 3 割、中学生の約 4 割が否定的な回答をしている。東京都教育委員会は、この割合は、自分の生き方を見つめ、将来への夢や希望をもてるようにするなど生きる力を育む上でも大きな課題としている。

東京都教育委員会は、平成 20 年度から 5 カ年計画で「子供の自尊感情や自己肯定感を高める教育の充実」を研究し、平成 23 年 3 月に「子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料（基礎編）」、平成 24 年 3 月に「子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料（発展編）」をまとめた。また、平成 25 年 3 月には、「子供の自尊感情や自己肯定感を高める教育フォーラム」を開催し、子ども一人一人が自己に自信をもち、新たなことや困難なことにも挑戦しようとする意欲を高める教育を推進している。

また、教育心理学者のバンデューラ氏は、子どもが積極的に学習活動に取り組むためには、興味だけでは不十分であり、その活動をうまく実施できるという自信が必要であるとし、この自信を自己効力感と呼び推奨している。そして、自己効力感が高い子どもは、いろいろな学習の困難にあっても楽観的に学習活動を進め成果を上げることができるとしている。



- ・ **自尊感情**（東京都教育委員会の定義）
自分のできることできないことなどすべての要素を包括した意味での「自分」を他者とのかかわり合いを通してかけがえのない存在、価値ある存在としてとらえる気持ち
- ・ **自己肯定感**（東京都教育委員会の定義）
自分に対する評価を行う際、自分のよさを肯定的に認める感情
- ・ **自己効力感**（バンデューラの定義）
自分が努力すること活動することにより、自分や周りの環境に良い変化をもたらすことができるという感情（自信）

ウ 体力テストを生かした指導のポイント

体力テストを実施するに当たっては、児童・生徒に意欲をもたせるとともに、それぞれの種目で身に付いた力が十分発揮され、自らの成長・発達を確認し、自己効力感、自尊感情や自己肯定感を高めることが重要である。

このことにより、児童・生徒は、運動やスポーツに親しむ力を高め、主体的に運動やスポーツに関わる態度を養うことができると考えられる。具体的には、次の内容を考慮し実施していくことが大切である。

① 体力や体力テストの意味とねらいを示す

児童・生徒はもちろん、保護者にも伝え、課題意識や意欲をもって体力テストに挑戦する態度と結果を踏まえて生活や運動を改善する態度を養う。

② 体力テストの実施方法を学ぶ

初めての運動や一年ぶりの運動では、筋繊維は思うように反応しないことが多くある。事前に何回か体験させ、知識と技能を高めてそれぞれの体力テストに本来の力が発揮できるようにする。

③ 体調を整えさせる

体力テストまでの日程を示し、児童・生徒自身に心と体の準備をさせるとともに、当日が万全の状態になるよう整えさせる。

④ 環境を整備し適切に実施する

天気、気温、湿度、気流などの自然条件を考慮するとともに、疲労回復できる設定、滑らない環境などを整備し実施する。

⑤ 助言や評価を大切にし、意欲や次の目標を設定させる

自己効力感を高める助言等により、児童・生徒に体力テストに向けて意欲的に取り組ませるとともに、記録が向上した理由や低下した原因などを分析・評価し、自己の目標設定や改善の方向性を助言するなど、児童・生徒の自主的な態度を育成する。

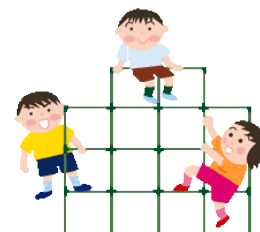
4 具体的な取組について

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・スポーツ等を創造する取組

◆ 「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

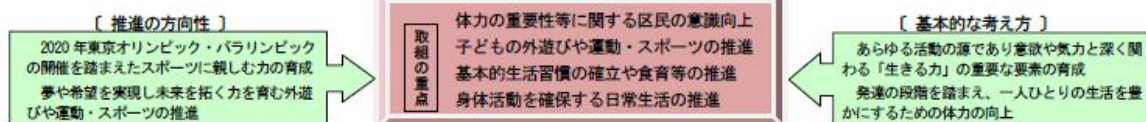


◆ 日常生活における身体活動を推進する

【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

子どもの体力向上の具体的な取組について（推進委員会報告書を参考）



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

- 外遊びや体育学習で味わった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・健康授業地区公開講座の実施
- 部活動、小学校駅伝大会等のイベントで味わう楽しさを伝える仕組みづくり
- 運動会や学芸発表会における体力向上のための特別企画
- 健康や体力に関する児童・生徒の発表会の開催



【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・健康授業地区公開講座の実施
- 授業や部活動等における外部指導の活用
- 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による取組の充実
- リーフレットやホームページ等による意識啓発



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

- 教員等研修の充実と専門的外部指導員の導入による外遊びや運動・スポーツの推進
- 学校、家庭及び地域で楽しみたい外遊びや運動・スポーツ情報の提供
- 民間企業や地域人材等を活用した外遊びや運動・スポーツ体験の充実
- 昔遊びや伝統的な外遊びや運動・スポーツ教室等の開催
- 幼稚園等と学校との連携と系統的・計画的な指導の充実



【取組4】外遊びや運動・スポーツを創造する取組

- 学校等における指導の工夫・改善、トップアスリート派遣による感動体験の充実
- 空いた時間などで手軽にスポーツを楽しめる新しい形態の部活動等の設置
- 子どもが工夫した外遊びや運動・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、スポーツ等に関する会話の促進
- 地域における外遊びや運動・スポーツに親しむ機会や場の確保

「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

- 学校における「早寝・早起き・朝ごはん」強化月間等の取組の充実
- 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
- 地域における挨拶や声かけ運動等の子どもと関わる取組の充実



【取組6】健康な心と体をつくる取組

- 学校と家庭との連携による食育等の推進
- 家庭や地域における自然体験活動や社会体験活動の充実
- 保護者向けの実践的な講習会や勉強会等の実施
- リーフレットやホームページ等による意識啓発



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

- 自分で行う等の徹底、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
- 友達と等と進んで人の役に立つ活動を行う助言等の促進
- リーフレットやホームページ等による意識啓発



【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ず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
- 環境整備と地域におけるイベントなど身体活動の場の提供及び参加の促進



(1) 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

区民の意識を高める必要があることは以前から指摘されているが、未だ解決に至っていない。大人の意識を変えることは難しいが、子どもの純真な心や態度によって大人の意識が少しずつ変わっていくことは期待できる。

これまで、子どもから体力の大切さや運動・スポーツの楽しさや喜びを組織的・計画的に大人に伝える取組は行われてこなかった。羽田空港を有する大田区は、2020年東京オリンピック・パラリンピックを踏まえ、学校、区・教育委員会及び関係団体等と連携を強化し、子どもに運動・スポーツの大切さや楽しさを学ぶ機会を多くもつとともに、このことをストレートに表現でき、次代の形成者でもある子どもから大人に伝えることで、区民の意識の向上を図っていく必要がある。

《 具体例 》

- 外遊びや体育学習で味わった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味わう楽しさを伝える仕組みづくり
- 運動会や学芸発表会における体力向上のための特別企画
- 健康や体力に関する児童・生徒の発表会の開催

【取組2】大人から子どもへ伝え広げる取組

子どもは大人の鏡であるとともに地域社会の鏡であると考えられる。子どもを取り巻く環境が、運動・スポーツを重要と考え大切にしていること、運動・スポーツを楽しむことを推進していることは、必ず子どもの成長に大きく影響すると考えられる。

次代を担う子どもの夢を膨らませ、未来の可能性を拡大するためにも、大人は地域総がかりで子どもに運動・スポーツの楽しさを学ばせ、体力向上を図る取組を進める必要がある。

《 具体例 》

- 講演や大人がスポーツの価値等を語る体育・健康教育授業地区公開講座の実施
- 授業や部活動等における外部指導員の活用
- 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による取組の充実
- 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

(2) 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

幼児期の外遊びは、よりよく生きる心身の土台をつくる活動であるとともに、人間関係や規範意識を学ぶ場でもある。また、それぞれの地域の文化を理解し大切にしていくなを育むことにもつながる。

大人は、それぞれの地域で学び身に付けた外遊びや運動・スポーツの知識や技能等を子どもに身をもって伝承し、子どもに体を動かす楽しさを味わわせるとともに、子どもの心身の健やかな発達と地域の伝統や文化を伝承していく必要がある。

《 具体例 》

- 教員等研修の充実や専門的外部指導員の導入
- 昔遊びや伝統的な遊びや運動・スポーツ教室等の開催
- 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
- 学校、家庭及び地域で楽しむ伝えたい外遊びや運動・スポーツ情報の提供
- 民間企業や地域人材等を活用した外遊びや運動・スポーツ体験の充実



地域の方からメンコ遊びを学ぶ

【取組4】外遊びや運動・スポーツを創造する取組

外遊びや運動・スポーツは、時代とともに発展する重要な文化であり、それぞれの地域で特色ある進化を遂げている例も多い。外遊びや運動・スポーツを創造するためには、それらの楽しさを理解するとともに、仲間との関わりや豊かな感性、物事を結び付けていく力が必要であり、生きる力の育成にとっても重要であると考えられることから取組を推

進する必要がある。大田区には 550 を超える公園（ボールで遊べる公園 20 程度を含む）、多摩川の河川敷、フィールドアスレチック、大田スタジアムをはじめとした施設があることを踏まえ、それらの施設の有効活用を一層促進していく必要がある。

《 具体例 》

- 学校等における指導の工夫・改善、トップアスリート派遣による感動体験の充実
- 空いた時間などで手軽にスポーツを楽しめる新しい形態の部活動等の設置
- 子どもが工夫した外遊びや運動・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、スポーツ等に関する会話の促進
- 地域における外遊びや運動・スポーツに親しむ機会や場の確保



青少対主催のスポーツ大会

(3)「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

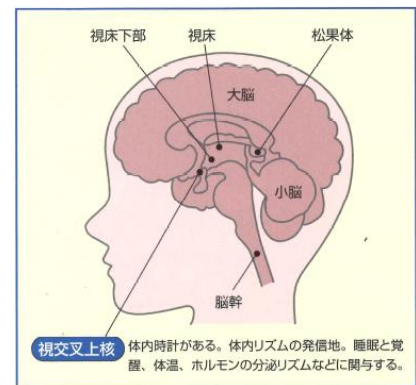
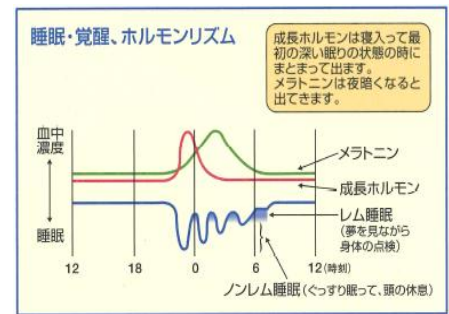
東京都が平成18年度に作成した子どもの生活習慣を確立するためのパンフレット「そうだ、やっぱり早起き・早寝！」では、“ヒトの生体リズムは約25時間で刻まれている。”“朝、脳の視交叉上核で光を感じることで24時間にリセットされる。”としている。

また、ヒトは、夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌され、脳や体の成長を促す。

一日のスタートである朝は光を浴びて脳をリセットし気持ちよく活動に入ること、夜はぐっすり寝て脳や体を十分成長させることが重要である。このことを学校や関係機関が連携し、子どもと保護者に十分理解させ、毎日の生活に実践できるようにしていく必要がある。

《 具体例 》

- 学校における体育・健康教育の充実
- 学校と家庭との連携による「早寝・早起き・朝ごはん月間」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
- 地域における挨拶や声かけ運動等の子どもと関わる取組の充実



【取組6】健康な心と体をつくる取組

心身共に健康な国民の育成は、教育基本法第1条に示されている教育の目標である。健康な心身の育成には、「早寝・早起き・朝ごはん」と共に、健康に関する知識、自然体験や社会体験、外遊びや運動・スポーツの経験などが必要である。

近年、子どもの規範意識が低下していること、忍耐力がないこと、自己中心であること等が指摘されているが、これらのことを通して、子どもは社会性や人間関係を構築する力、自ら健康を保持・増進する力を身に付けていく。

学校・家庭・地域がこのことについて共通認識をもち、子どもの健全な心と体をつくる取組を推進していく必要がある。

《 具体例 》

- 学校と家庭が連携した食育等の推進
- 保護者向けの実践的な勉強会等の実施
- 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

(4) 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

子どもには、動くことによって血液の循環を良好にする機能（ミルキングアクション）があること、筋肉を反応させることで脳が活性化することなどはよく知られている。このように、身体活動は生きるために重要な要素といえる。

人間に必要な身体活動とは、外遊びや運動・スポーツだけではなく、日常の生活の中で行われている活動も重要である。洗濯を例にあげると、昔は「洗う」「濯ぐ」「絞る」「干す」等の作業により多くの身体活動を行っていたが、今では「ボタンを押す」だけですんでしまう場合も多い。

子どもが「買い物」「掃除」「布団あげ」などの手伝いをする事、自分のことは自分でやることなどは、人間として重要な心の豊かさを育成する取組であるとともに、子どもにとって重要な身体活動であることを踏まえ推進していく必要がある。

《 具体例 》

- 自分のことは自分でやる躰の徹底
- 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
- 友達等と進んで人の役に立つ活動を行う助言等の促進

【取組8】家庭や地域で大人と共に身体活動を増やす取組

子どもは時代の形成者であるとともに、現在でも重要な地域の構成員である。地域の自然や文化を知ること、地域貢献活動や地域行事等に参加することは、身体活動量を増加させるとともに、地域の一員としての自覚を促すことになる。このことが、次の地域社会を発展させていく力を身に付けさせることにつながる。

大人はこのことを踏まえ、子どもと共に活動することや子どもの心と体を鍛えることを考え、子どもと関わり、地域ぐるみで身体活動量を増やす取組を推進する必要がある。

《 具体例 》

- 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う掃除などの地域貢献活動の推進
- 休日に自然体験を行うなど家族等での身体活動の推進
- 環境の整備と地域におけるイベントなど身体活動の場の提供及び参加の促進

5 資料・記録等

- 1 平成 26 年度一校一取組運動の実施状況（小学校）
- 2 平成 26 年度一校一取組運動の実施状況（中学校）
- 3 第 3 回小学生駅伝大会の開催について
- 4 千鳥小学校における体育・健康教育授業地区公開講座
- 5 入新井第四小学校における体育・健康教育授業地区公開講座
- 6 体力向上に関する施設等
- 7 平成 26 年度大田区体力向上推進委員会記録
 - (1) 第 1 回大田区体力向上推進委員会記録（平成 26 年 6 月 19 日）
 - (2) 第 2 回大田区体力向上推進委員会記録（平成 26 年 11 月 4 日）
 - (3) 第 3 回大田区体力向上推進委員会記録（平成 27 年 1 月 15 日）
- 8 平成 26 年度大田区体力向上推進委員会名簿

1 平成 26 年度一校一取組運動の実施状況（小学校）

	学校名	期 間	内 容
1	大森第四小学校	3 学期	マラソン週間（2 週間）後、クラスマラソン月間（1 か月）
2	中富小学校	3 学期	マラソンタイム（1 か月）
3	大森第一小学校	通年	長なわ跳び、短なわ跳び
4	開桜小学校	通年	大なわ跳び（大波・小波、8 の字）3 分間
5	大森第三小学校	通年	大なわ跳び（8 の字）3 分間、リズムダンス、持久走 3 分間
6	大森第五小学校	通年	長なわ集会、リズムなわ跳び
7	大森東小学校	通年	鬼遊び、長なわ跳び、短なわ跳び、持久走
8	入新井第五小学校	通年	長なわ跳び、長なわ朝会
9	入新井第一小学校	通年	長なわ集会、リズムなわ跳び
10	山王小学校	通年	2 分間走、3 分間走、持久走
11	馬込小学校	通年	5 種目チャレンジ（一輪車、竹馬、逆上がり、登り棒、うんてい）、朝マラソン、中休み 3 分間走
12	馬込第二小学校	通年	家庭で取り組める体づくり運動、じゃんけんすごろく、3 分間 8 の字大会
13	馬込第三小学校	通年	5 種目チャレンジ（一輪車、竹馬、逆上がり、登り棒、うんてい）、朝マラソン、中休み 3 分間走
14	梅田小学校	2・3 学期	的当てゲーム（2 学期）、大なわ跳び（3 学期）
15	池上小学校	年 4 回、1 週間	長なわ大会、インターバル走、リズムダンス、短なわ大会
16	池上第二小学校	年 4 回、1 週間	長なわ大会、インターバル走、リズムダンス、短なわ大会
17	徳持小学校	体育の授業時	持久走（3 分間、4～5 分間、5 分間）
18	入新井第二小学校	体育の授業導入時	3 分間走
19	入新井第四小学校	通年	長なわ跳び
20	東調布第一小学校	体育の授業時	なわ跳び（時間跳び）
21	田園調布小学校	通年	持久走（3 分間、4 分間、5 分間）
22	調布大塚小学校	通年	マラソン月間、なわ跳び月間
23	東調布第三小学校	通年	ピョンピョンタイム、ランランタイム
24	嶺町小学校	体育の授業時	なわ跳び（時間跳び）
25	千鳥小学校	通年	持久走
26	久原小学校	通年	ゲーム領域の充実、持久走、短なわ跳び、大なわ跳び
27	松仙小学校	通年	大なわ週間、記録会
28	池雪小学校	通年	短なわチャレンジ（様々な跳び方）1～5 分間、・長なわチャレンジ（8 の字）3 分間
29	小池小学校	通年	長なわ記録会（年 6 回）、チャレンジ運動（月 1 回）
30	雪谷小学校	通年	長なわ跳び記録会（年 3 回）

	学校名	期 間	内 容
31	洗足池小学校	通年	集団行動、柔軟運動、持久走、大なわ
32	赤松小学校	通年	集団行動、柔軟運動、持久走、大なわ
33	清水窪小学校	体育の授業時	3分間走、マラソンタイム（週1回、中休み）
34	糶谷小学校	通年	長なわチャレンジ（大波・小波、8の字）継続的に記録
35	東糶谷小学校	通年	東糶谷アドベンチャーランド
36	北糶谷小学校	通年	なわ跳びタイム（4・5月短なわ跳び、6月長なわ跳び、7・9月かわり跳び、10月短なわ跳び）
37	羽田小学校	通年	長なわ跳び・短なわ跳び
38	都南小学校	通年	ラジオ体操、ろくむし（異学年交流）、長なわ、短なわ、マラソン
39	萩中小学校	通年	持久走月間
40	中萩中小学校	通年	多摩川でのマラソン大会、なわ跳び
41	出雲小学校	通年	長なわ跳び、短なわ跳び
42	六郷小学校	通年	長なわ跳び、短なわ跳び
43	西六郷小学校	通年	マラソン、なわ跳び、鬼遊び
44	高畑小学校	通年	大なわ、短なわ、持久走、ボールを使った運動、業間運動
45	仲六郷小学校	通年	体づくり運動
46	志茂田小学校	通年	マラソン、なわ跳び、鬼遊び
47	東六郷小学校	通年	長なわ跳び、短なわ跳び
48	南六郷小学校	通年	持久走5分間（体育の時間、休み時間）
49	矢口小学校	通年	長なわタイム（年間、朝の時間）、スポーツタイムでの記録会（学期1回）
50	矢口西小学校	通年	短なわ大会（1分間）、長なわ大会（3分間）
51	多摩川諸学校	通年	持久走大会（0.7～1.2km、1.4～2.0km、2.5～3.0km）
52	相生小学校	通年	相生サーキット（休み時間、体育の時間）
53	矢口東小学校	通年	短なわ跳び、持久走
54	おなづか小学校	通年	長なわ集会、短なわとび
55	道塚小学校	通年	短なわ跳び（1学期）、道塚ダンスタイム（2学期）、一定の速さでのかけ足（2学期）、長なわ（3学期）
56	蒲田小学校	通年	持久走、なわ跳び
57	南蒲小学校	通年	なんぼ一体操、準備運動統一
58	新宿小学校	通年	鬼遊び、5分間走、馬跳び、長なわ跳び
59	東蒲小学校	通年	なわ跳び
60	館山さざなみ	通年	持久走（各学期）、白浜18kmウォーキング

2 平成 26 年度一校一取組運動の実施状況（中学校）

	学校名	期 間	内 容
1	大森第一中学校	2 学期	なわ跳び月間（10 月）、マラソン大会（12 月）2～3km
2	大森東中学校	2 学期	マラソン大会（男子 5km、女子 2.5km）
3	大森第二中学校	通年	体育の授業時の補強運動、部活動の励行、昼休み校庭遊び奨励
4	大森第八中学校	1 学期	大なわ跳び大会
5	馬込中学校	体育の授業等	なわ跳び
6	馬込東中学校	通年	全校大なわ跳び
7	貝塚中学校	通年	早朝ランニング（学期 1 回 2 週間、朝 30 分任意）
8	大森第四中学校	通年	腕立て、腹筋、背筋、ジャンプスクワット（10 回）、5 分間走
9	大森第三中学校	通年	体育の授業開始時のランニング
10	東調布中学校	通年	大なわ跳び
11	田園調布中学校		大なわ週間
12	大森第七中学校	通年	体育の授業時の筋力トレーニング
13	雪谷中学校	通年	全校ダンス、長なわ、短なわ、ダブルダッチ
14	大森第十中学校	通年	体育の授業開始時に、持久力・筋力・敏捷性を高めるトレーニング、駅伝
15	大森第六中学校	通年	長なわ記録会、チャレンジ運動
16	石川台中学校	2 学期	水泳大会
17	羽田	通年	5 分間走、なわ跳び
18	糺谷	通年	長距離走（学期に 1 回計測）
19	出雲	通年	昼休み校庭開放、運動部活動の活性化、体育の時間での体力づくり
20	六郷	通年	マラソン大会
21	志茂田	通年	ソーラン節（運動会）、筋力・持久力アップトレーニング
22	南六郷	通年	マラソン大会（男子 5km、女子 2.5km）
23	矢口	通年	ランニング（校庭 3 周、体育館 10 周）、補強運動（腕立て、腹筋、背筋、馬とび、バーピージャンプ）
24	御園	通年	5 分間走（体育の授業開始時、主運動前）、サーキットトレーニング
25	蓮沼	通年	体育授業時での体力作り、昼休みのボール貸し出し、運動部活動の活性化
26	安方	通年	持久走
27	東蒲	通年	サーキットトレーニング
28	蒲田	通年	N1-グランプリ（大なわ跳び大会）、学年別球技大会

3 第3回小学生駅伝大会の開催について

- 1 目的 スポーツ健康都市おおたを踏まえ、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事業の成果を発表する場、スポーツ振興及び児童の交流の場とすることを目的として実施する。
- 2 主催 大田区教育委員会
- 3 協力 大田区小学校長会、大田区教育研究会小学校体育研究部、大田区小学校養護教諭部会
大田区立矢口中学校 陸上競技部
- 4 日時 平成26年12月26日(金) 10時25分～(雨天中止) 第1部の招集・開会式
第1部 スタート 11:00 (ロードレース 10:45)
第2部 スタート 13:00 (ロードレース 12:45)
*30チームずつ、2回に分けて行う。
*各部ごとに結果発表を行う。(1位～3位)

- 5 方法 男女混合チームとし、5年男女各3名、6年男女各3名、合計12名を1チームとする。
各学年補員2名(男女各1名)・計4名まで可能とする。
走る距離は、女子650m、男子850mとする。

- 6 場所 大田スタジアム及び公園内の特設周回コース

住所：大田区東海1丁目2番10号



4 千鳥小学校における体育・健康教育授業地区公開講座

1 目的 保護者や地域の方を対象に体力向上に関する意識を啓発し、学校、家庭及び地域が協働で子どもの体力向上の取組を推進することを目的とする。

2 実施日 平成 26 年 10 月 11 日（土）

3 内容

(1) 第 2 校時 公開授業

(2) 中休み 公開

(3) 第 3 校時 公開授業（体育・保健学習、その他の教科等）

(4) 第 4 校時 シンポジウム、意見交換会

※ シンポジウムの内容

テーマ：「千鳥小の子供たちの体力向上を考える」

シンポジストは 2・6 会会長、研究推進委員長 P T A 会長、体育主任であり、校長がコーディネーターを担当した。



第 4 学年の体育学習

4 成果

- 短なわ練習やストレッチなど、児童・生徒が学校での取組を家庭に帰っても継続して取り組むことができる。
- おつかいやお手伝い、親子で運動をするなど、家庭における日常的な運動の確保につながる。
- 地域行事の促進、校庭開放、場の提供など、地域の支援を受け運動する機会が創出される。



中休みの様子

5 課題

- 父親で構成する「2・6会」では、休みの日を使い、テレビ番組などで人気の「逃走中」など、運動を伴う様々なイベントを日頃から企画・運営してくださっているので、一層充実させていく。
- 家庭は、生活習慣や運動習慣の確立を目指し取り組んでいく。
- 学校は、体育学習の充実など運動やスポーツに親しむ資質や能力の基礎を培う授業づくりを進めていく。
- 子どもの体力向上に関する保護者や地域住民の意識を高め、学校・家庭・地域が連携して子どもの体力向上に取り組んでいく。



意見交換会

5 入新井第四小学校における体育・健康教育授業地区公開講座

1 目的 保護者や地域の方を対象に体力向上に関する意識を啓発し、学校、家庭及び地域が協働で子どもの体力向上の取組を推進することを目的とする。

2 実施日 平成27年2月14日(土)

3 内容

- (1) 第1校時 公開授業(体育・保健学習、その他の教科等)
- (2) 第2校時 公開授業(体育・保健学習、その他の教科等)
- (3) 中休み 公開
- (4) 第3校時 公開授業(体育・保健学習、その他の教科等)
- (5) 第4校時 パネルディスカッション、意見交換会

※ パネルディスカッションの内容

テーマ:「スポーツの楽しさ・大切さ ― 運動好き 遊び大好き 入四の子 ―」

パネリストは、保護者代表3名、PTA会長、スクールサポートいりしコーディネーター、主任養護教諭、体育主任及び研究主任であり、副校長が司会進行を担当した。



1学年体育学習

4 成果

- 体力向上のためには、栄養、睡眠、運動が重要なことについて改めて理解が深まり、このことを保護者や地域の方々と共有することができた。
- 親子スポーツで、地域のスポーツ推進委員の方からボールを投げるコツや運動の楽しさを教えていただき、保護者は子どもと共に遊ぶ意欲が高まった。
- 手伝いや親子で運動をするなど、家庭における日常的な身体活動量の確保の意識が高まった。
- 学校、家庭及び地域が一体となって取り組んでいくためのよい機会になった。



1学年の親子スポーツ

5 課題

- 学校と家庭が連携し、「早寝、早起き、朝ごはん、運動」を合い言葉に、子どもの生活習慣や運動習慣を確立させる。
- 学校は、体育学習の充実など運動やスポーツに親しむ資質や能力の基礎を培う授業づくりを進めていく。
- 子どもの体力向上に関する保護者や地域住民の意識を高め、学校・家庭・地域が連携して子どもの体力向上に取り組んでいく。



意見交換会

6 体力向上に関する施設等

(1) 大田区内の公園・緑地等

公園・緑地等調書

(平成 26 年 4 月 1 日現在)

公園・緑地等	箇所数	面積	増減数
公園 (1,000 m ² より大きい)	152	1,034,824.56	3
児童公園	343	162,096.771	- 1
緑地	11	837,129.11	0
児童遊園	33	12,299.74	0
その他の緑地等	12	79,271.67	2
海上公園	11	749,775.59	0
河川敷準解放及び河川緑地		770,935.59	
計	562	3,646,332.773	4

(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 45 箇所あり、このほか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 寸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 公園水泳場〔4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

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、134の団体が様々な公園でこの活動を実施している。

7 平成 26 年度大田区体力向上推進委員会記録（まとめ）

【第 1 回：平成 26 年 6 月 19 日】

○開催場所 大田区役所 6 階 教育委員室

<p>1 子どもに必要な体力について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ その子どもに合った必要な体力を考える。スポーツパフォーマンスだけではない。多くの人が考える体力は、「健康」「がんばり」である。総合的に見ないと本当の体力は分からない。 ○ 何をもって「体力が向上した」とするのか。運動好きで活力ある子どもを育てることが大切である。一つの指標として、体力調査の D・E 評価の子どもの割合を 20%以下にしたい。 ○ 体力は、豊かなスポーツライフの中で育まれる。体力は、生活習慣等にも大きく影響される。 ○ 体力向上プログラムは、何をしたらいいのかというアイデアを提供することが大事である。それも、発達の段階にあったアイデアの提供が必要である。
<p>2 区民の意識を高める 【取組 1・2】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ スポーツ健康都市宣言のまちであり、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催を生かしていくためには、スポーツ、交流、活力ある生き方を推進する取組の充実が必要である。 ○ 地域とうまく連携できたらいい。スポーツができる場がありそうでない。あっても、その場所を分かっている人が少ない。 ○ 研究推進校で体育を選んでくれた学校をモデル校とし、体育・健康教育授業地区公開講座を今年度は 2 校で実施する。保護者や・地域の方々にも参加してもらい、講師の先生のお話を聞いて学んだり、それぞれにおいて実践できることはないか話題にしたりする。来年度以降、拡大していく。
<p>3 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"> ○ 幼児期は運動的な遊び、低学年は運動遊び、その後、運動、スポーツになっていく。楽しいから体を動かす。 ○ 二極化から三極化（いろいろやってできる、やらないからできない、これしかできない。）と言われている。 ○ 目標設定があると、教師も子どももやる気になる。自信や有能感をつける部分では数字も有効である。また、導入などで、短時間にできるものを具体的に紹介する。 ○ 体育は全員が運動する機会である。学校の体育で嫌いにさせてはいけない。小学校低学年の先生は体育に関する経験が少ない方が多い。 ○ 休み時間に校庭等を占領するのは上級生が優先的に使う傾向にある。女子は円陣バレーなどをやっている。運動量はともかく、日に当たる時間は女子も増えてきた。 ○ 運動部活動は、多いところで週 3・4 回。体育館は半分で校庭は 3 箇所に限られる。校庭が狭くて制限がある。野球やサッカーは部活と地域との二重登録はできない。
<p>4 早寝・早起・朝ごはんを推進する 【取組 5・6】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全教職員で取り組んでいるという報告が増えてきた。実践することで体力・学力が向上しているという変容が見えることも大切である。その学校にあった取組ができるといい。 ○ 小学校では、夜が遅くて寝不足という子が多い。家庭での生活に原因がある。高学年になると受験や塾があつて、朝から眠そうにしている。 ○ 夜が遅い要因は、テレビの視聴時間、スマホ、LINE、塾、音楽などがあげられる。 ○ 中学校での食育は大事であるが、保健体育科の教員、部活動顧問の教員もどれだけ理解し、指導しているかが課題。
<p>5 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"> ○ 保護者会でどのクラスもはじめての 20 分程度で健康の話をする。母親は口コミで広がり、かなり意識が変わる。 ○ 運動系の部活動はあるが、運動に自信のない子どもたちが入るものがない。部活動において、柔軟な部活を作れないか。一つの取組例として、体力向上部がある。大会に勝つことが目的ではない。先生方も自分の健康のために参加する。 ○ 校庭等開放、総合型地域スポーツクラブの育成、民間企業との連携も重要である。 ○ おつかいをする、家の手伝いをするといったことが日常生活における身体活動量を増やすことにつながる。

【第2回：平成26年11月4日】

○開催場所 大田区役所6階 教育委員室

<p>1 報告書の構成と内容について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 誰に向けて出すのかももう一度考える必要がある。体力調査の結果が体力のごく一部であることなど、保護者は特に「体力」とは何かよく分からない。3ページの図が分かりにくい。重要性を理解してもらえるように、分かりやすく示すことが大切である。 ○ 小学1年生の時点ですでに低いという実態がある。幼児期の耕しが中学校までかなり影響する。幼児期のことが表に出てくるとよい。その次に小学校低学年を大事にしないといけない。高学年からでは手遅れである。 ○ 運動プログラムを取り入れたり、保幼小連携運動遊び指導者研修会を開催したりするなどして、幼児期の運動遊びの充実や保幼小の連携を図っている。また、幼児期における食育、生活リズムに関する家庭教育支援講座を開催している。幼児期の取組をもっと示していけるとよい。 ○ 概要版の「学」に「幼」が含まれているが、「幼」の枠を作って示した方がよいのではないか。 ○ 環境づくりも大事である。子どもにとっての環境としては遊具の少なさ、先生たちの環境としては忙しさがある。学びたいときに学べる状況を、研修を含めてつくっていく。また、専門的研修の場、苦手な先生向けの研修を継続してつくっていくことが望ましい。みんなが楽しいと思える場を作ることで大きく動き出す。 ○ 社会教育と学校教育の連携が大事である。学校の取組に重きが置かれ過ぎてないか。 ○ 体育の授業は最大のチャンスである。小中一貫で、これは共通してやっていこうというものを大田区として出していく。つながって初めて効果が出る。
<p>2 区民の意識を高める 【取組1・2】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動欲は、食欲や睡眠欲に比べると、年を重ねるごとに運動の優先順位が低くなっていき、欲求ではなくなってしまう。健康とは体だけではなく、メンタルも重要であり、鬱のリスクにも関係があることなどを伝えて必要感をもたせる必要がある。 ○ 土日やウィークデーの放課後をどうするか。委員のメンバーにスポーツ推進委員や総合型地域スポーツクラブの指導者などが必要となってくる。 ○ 体育・健康教育授業地区公開講座のメンバーにPTA役員が入ると強い。道徳よりも親しみやすく、関心があるので、保護者や地域の方が集まりやすい。
<p>3 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"> ○ トップアスリートをどう定義づけるか。幅を広げれば人材が広がる。単発で終わらせるではなく、継続することが大事。何度も関わると身近になり、やってみたい、やれそうだと行動につながっていく。 ○ スポーツ開放や中学生スポーツ教室・かけっこ教室に多くの子どもたちが参加している。やりたい人たちが参加しているので、応募しないような運動をやりたがらない人たちにどう取り組ませるかが課題である。 ○ 陸上部で大会を目指すアスリートタイプと健康維持を目的とした健康維持タイプの二つに分けて実際に取り組んでいる。体力向上部やフィットネス部など、運動が苦手な子のための部活動があってもよい。 ○ 教科担任制である中学校は学校全体での取組は難しく保健体育の授業がメインとなる。専任が望ましいが、時間講師や非常勤講師も多い。これらの先生方にも同じような意識で指導してもらう必要がある。 ○ 社会教育課では、来年度から「放課後子ども教室」を始める。また、学校支援地域本部をこれまでもやってきている。地域が参画して場を設定したり、総合型地域スポーツクラブが学校に入ってプログラムを設定したりしていく。 ○ ゼミ生などが手伝えることはできないか。体育の家庭教師は年々増えており、ニーズはある。
<p>4 早寝・早起き・朝ごはんを推進する 【取組5・6】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 年令ごとの目安（指標）があると、親も先生たちも自信をもって指導に当たれる。チェックシートの活用も考えられる。何を大事にしたらよいのか、どんな生活がよいのか等、ロールモデルを示すと真似がしやすい。 ○ 運動を行うことによるメンタル面の効果を強調することが家庭における意識の啓発につながりやすい。
<p>5 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"> ○ 健康診断でチェックが付くと急に生活を改善しようとする。必要に迫られると動き出すので、簡単なチェックシートを作って取り組ませるのもよい。 ○ それぞれの取組が打ち上げ花火で終わってしまう可能性がある。日常生活の身体活動が大切で、そことどう連携させるかが課題である。

<p>1 運動遊びができる場の確保</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 区が管理していない河川敷の部分を含めても、区民一人当たりの公園面積は5.18㎡であり、「大田区緑の基本計画」にある区の目標値6㎡には届いていない。 ○ 都市基盤整備部で整備している区内の主な公園として、交通公園が5箇所ある。特徴ある公園としてタイヤ公園やガラクタ公園がある。平和の森公園にフィールドアスレチックがある。フェンスで囲った、ボール遊びができる公園がある。バスケットゴールを設置している公園が6箇所ある。 ○ 区ではホームページで公園の紹介をしている。安全面や近隣の理解に配慮しながら公園を整備する必要がある。また、公園の設備などのハード面だけでなく、ソフト面での事業充実を随時検討している。 ○ 公園の特徴を出すなど、特化した環境を作る。バスケットゴールの設置、ジョギングのkm表示、体力テストの練習ができる環境を整備するなど。個性的な公園に人が集まってくる。 ○ 集団で遊ぶことを意図的に取り戻さないといけない。社会性、コミュニケーション能力に大きく関わる。集団遊びができる場を提供しなければならないので、公園などの環境整備は大事である。 ○ 認証保育所や園庭のない保育園などにとっては、公園は非常に貴重な存在である。 ○ 都市型保育園（園庭がない）と地方の保育園（園庭がある）では、園児の歩数は変わらなかったが、高強度の運動の出現率が大きく異なった。子どもたちが限界まで、全力で遊べる環境が大事である。 ○ リトミック教室や親子参加の教室といったイベントを開くと、結構人気があり、人が集まる。 ○ 小学校では遠足という行事に絡めてアスレチックや多摩川河川敷などで遊ぶことがある。もっとやりたかったという気持ちをもっと、休みの日に家族で再び訪れるということも十分に考えられる。 ○ 中学校では、多摩川河川敷などは部活動などで活用している
<p>2 幼児期からの運動遊びについて</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 幼児期は運動欲求が非常に高く、この頃の運動は長く尾を引く。やらないデメリットは、ボディブローのように後に影響が出るが、あまり知られていない。保護者に理解させる必要がある。 ○ 幼児期の運動遊びはコミュニケーション能力の育成と脳の発達を促し、学力向上にもつながる。 ○ 幼保の先生が自信をもって指導して小学校に送り出し、それを引き継ぐ小学校の先生がいるとよい。お互いに責任をもち、連携して指導に当たる。今年度、研修会を実施することができたことは素晴らしい。 ○ 小学校低学年が大事である。できることが自信につながり、自己肯定感や意欲を高めることにつながる。意欲を高めることは思考を高めることにもなる。 ○ 幼児教育センターでは、幼児教育プログラムとして、2年先、3年先を踏まえ、生きた実践をまとめた実践プログラムの作成にとりかかっている。 ○ 担任の先生が動いていると子どもも動き、体力がつく。大人は環境そのものである。
<p>3 体力テストの実施と活用等について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 指導者側が、体力テストのやり方をしっかり理解しておくことは最低限必要である。 ○ 前年度の自分の記録を手元に持ちながら、1年前のデータが比較できると意欲付けになる。 ○ 昨年度からの推移が見られることで、具体性のある目標が立てられる。 ○ 平均値と比べるから自信を失い、自己有能感を失っていく。子どもに体力を高めることを諦めさせている。かつての自分と比べることが必要で、自己有能感を高めることにつなげなければならない。月齢も、少なくとも18歳までは大きく影響する。体力は個人の問題であり、一人ひとりの体力を見ていくべきである。 ○ 親世代の同時期の記録が書かれていて、目標にできるような、楽しいチェックシート等を活用する。例えば、プロ選手の記録や、担任の先生など身近な人の記録を示すことが意欲に結び付く。
<p>4 その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 報告書は、「概要が分かる」、「目に飛び込んでくる」、そして、「もっと知りたい」というものでなければならない。いかに分かりやすくするか。まず、報告書を開かせることが必要である。 ○ 運動遊びは、人間の成長全部において重要であり、人間形成、人格形成に影響が最も大きい。 ○ 授業がベースとなる。先生の成長は子どもの成長に、子どもの成長は学校の成長につながっていく。 ○ 学校体育だけは全員がやる。これをベースにしていくべきである。学校教育への期待は非常に大きい。 ○ 運動習慣も、「早寝・早起き・朝ごはん」のような生活習慣と同じで、大人の責任と考えていくべきである。 ○ 楽しく遊んでいる映像を流すだけでも啓発になる。商店街など、多くの場所で伝えていくとよい。

8 平成 26 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	齊 藤 雄 司	大田区立梅田小学校長	小学校代表
4	鶴 貝 秀 明	大田区立矢口中学校長	中学校代表
5	菅 野 哲 郎	指導課長	委員長
6	星 光 吉	社会教育課長	教育委員会
7	長 塚 琢 磨	副参事	教育委員会
8	武 田 守 史	(公財) 大田区体育協会事務局長 兼 副参事	特別委員
9	鈴 木 隆 弘	都市基盤管理課道路・河川・公園管理係長	特別委員
10	大 川 優	統括指導主事	事務局
11	古 川 大 輔	指導主事	事務局
12	志 賀 克 哉	指導主事	事務局
13	吉 田 智 恵 子	栄養教諭 (指導課、田園調布小学校)	事務局
14	稲 岡 ほ な み	栄養教諭 (指導課、山王小学校)	事務局
15	今 中 恵 美 香	幼児教育センター 主査	事務局