

福生市立学校の
体力向上策

平成 2 9 年 3 月
福生市教育委員会

は じ め に

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、子どもの「もっと知りたい」、「友達と目一杯遊びたい」、「学校に行きたい」など、日頃から抱いている夢や希望を叶えるために必要不可欠な力です。しかし、体力水準の高かった昭和60年頃と比較すると、子どもたちの体力は依然低い水準を示しています。

このような中、福生市教育委員会では、平成27年3月に「魅力ある学校づくり」を目指した6つの未来提言を取りまとめ、未来提言4に「運動や健康な生活の実践を通して、望ましい生活習慣を確立し、健やかな体をつくる」と示し、基本的な生活習慣の確立や体力向上を目指して取り組んでまいりました。

この度、これまでの成果や課題、子どもたちの実態等を踏まえ、ふっさっ子の体力向上を目指した「福生市立学校の体力向上策」を策定しました。本策は、これまでに実施した体力調査の結果を詳細に分析し、その結果をもとに体力向上推進委員会で検討を重ねて作成をいたしました。本書を活用していただき、体力向上のための取組を一層推進していただくようお願いします。

折しも、平成32年（2020年）には、東京でオリンピック、パラリンピック大会が開催されます。各校の体力向上の取組を通じて、ふっさっ子として自信と誇りをもち、そして、スポーツ都市東京の子どもとして、これからの人生を歩いていくことを願っています。

平成29年3月

福生市教育委員会

第1章 「福生市立学校における体力向上策」策定の背景 5

I 「体力」の定義	6
1 体力とは	6
2 行動体力と防衛体力	7
(1) 行動体力	
(2) 防衛体力	
II 体力向上に向けた国、東京都の動向	8
1 国の動向	8
2 東京都の動向	9
III 福生市の体力向上	10
1 学校、家庭、地域、行政が一体となった体力向上の推進	10
2 学校、行政から発信する「体力向上」の気運の醸成	11

第2章 児童・生徒の現状と中・長期目標 13

I 平成28年度東京都統一体力テストにおける福生市の結果	14
1 体格、体力・運動能力	14
(1) 体格	
(2) 体力・運動能力	
2 体力テスト総合評価の分布状況	16
3 生活・運動習慣等	17
(1) 朝食の摂食状況	
(2) 1日のテレビ視聴時間	
(3) 1日の携帯電話、タブレット端末携帯型ゲーム機やパソコンの使用時間	
(4) 運動・スポーツの実施状況	
(5) 運動やスポーツが好きな児童・生徒の状況	
(6) 運動やスポーツをもっとしたいと思う児童・生徒の状況	
(7) 体育の授業が楽しいと思う児童・生徒の状況	
4 平成27年度からの伸び率	24

Ⅱ 本市の課題と中・長期目標	26
1 本市の課題	26
(1) 結果の分析	
(2) 課題の設定	
2 本市の目標	27
(1) 目標とスローガン	
(2) 具体的な目標の設定	
(3) 種目別、学年別目標値	

第3章 福生市立学校の体力向上策 ～ Expand 11 ～ 31

Ⅰ 全ての学校で展開する 5つの取組	32
1 体力向上に向けた組織的な取組	32
2 運動習慣を確立するための取組	32
3 小学校体育科、中学校保健体育科の授業改善	34
4 保護者への啓発	35
5 地域との連携	36
Ⅱ 教育委員会で展開する 6つの取組	37
6 体力向上推進委員会の充実	37
7 意欲向上をねらいとした表彰制度の創設	37
8 教員研修の充実	38
9 体力テストに係る支援	38
10 運動部活動の推進	39
11 市関係各課との連携	39

第4章 資料 41

第1章

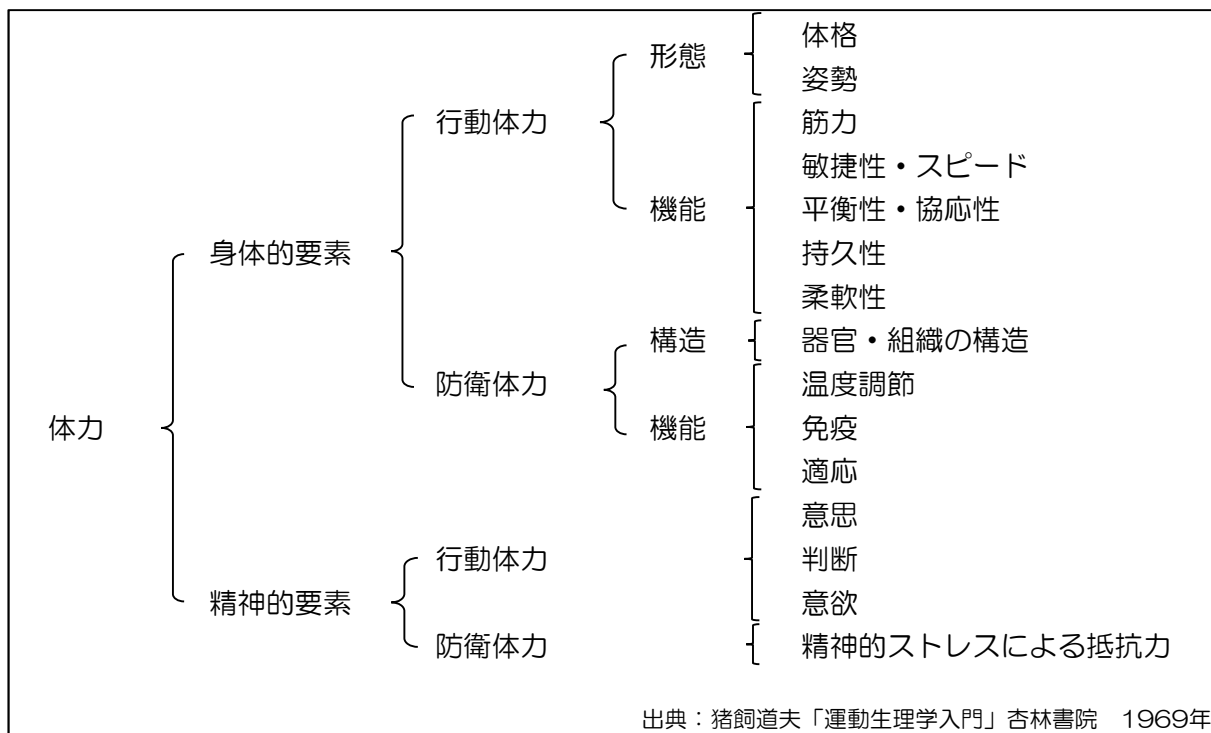
「福生市立学校における
体力向上策」策定の
背景

I 「体力」の定義

1 体力とは

体力とは、人間のあらゆる活動の源泉であり、個人が夢や希望を実現し、健康な生活を営む上で最も大切な力である。朝、気持ちよく目覚め、元気に働きにあるいは学校に行く。食事をおいしく食べ、夜はぐっすりと眠る。健康な生活を送り、よりよい自己実現を目指すための基礎的な力となるものが体力である。また、子どもなら学習に、大人なら仕事に、何か物事に取り組む際の意欲や気力といった精神的な部分にも大きく関わる。体力は、人の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で重要なものである。

ところで体力は一般的に、以下の図のように考えられる。



なお、文部科学省「新体力テスト」では、「体力」のうち「身体的要素」の「行動体力」を、体格、体力・運動能力として数値化して示している。また、「精神的要素」の「行動体力」を、生活・運動習慣としてアンケート調査を実施している。

2 行動体力と防衛体力

(1) 行動体力

「行動体力」とは、運動したり、勉強したり、仕事したりする時に必要な行動力で、それは体内に蓄えられたエネルギーを使って発揮される。筋力、瞬発力、持久力などは、筋肉、呼吸、循環などの体内の器官の能力が発揮された結果である。心肺能力が高い、などの言い方で表現されるものである。ただし、各器官は独立に機能しているわけではなく、神経系が働いて、全身動作を調整しているのである。動作の正確性やリズム、敏捷性、柔軟性、バランスなどによって、行動や動作を調整していると考えられる。

最近、鉄棒から落ちたときや、跳び箱を跳び越した後にバランスを崩したとき、手が出ないために顔面を強打する子どもの事例が頻繁に報告される。このことを「行動体力」の側面から考えてみると、転倒したとしても腕さえ出れば、体を支える腕の筋肉があり、その筋力をもってすれば本来顔面を打撲することは考えられないが、神経系の働きが筋肉に伝わらない結果、このような事故が珍しくない状態となっている。いわば、「自分の体を操作する能力の低下」が考えられる。

「行動体力」は鍛錬によって向上し、発達するが、そこには本来的に個人差や男女差、年齢差がある。したがって、体力をつけるといっても、発達の段階によってその意味は異なる。体力づくりのためのトレーニングは、例えば成人にとっては「健康の維持」が目的でも、肉体的に成長・発達の変化が著しい小学校から中学校時代の9年間は、「行動体力」を高めるあらゆる刺激を与えられるべき時期である。つまり、「体をつくる」成長期にある子どもたちには、筋肉を育て、骨格をたくましくし、神経系の発達を促すための適度な運動が必要不可欠だと言える。

(2) 防衛体力

「防衛体力」とは、自分の健康を守る体力である。外界から身体に影響を及ぼす様々な細菌やウイルス等の病原体に負けない能力であり、温度・湿度・気圧などの環境刺激、衝突や転倒、精神的なプレッシャー、睡眠不足などのストレスに適応する能力である。

「防衛体力」の差は、例えば風邪が流行しても、罹患して症状が重くなる人と軽くすむ人、まったく罹患しない人とがいる。寒さに弱い人と強い人や、精神的なプレッシャーに弱い人と強い人とがいる。自分の生命を保ち、生命を維持する基本的な力が「防衛体力」と言えるが、これは一律に判定をすることが難しいとされる。「気力」あるいは「精神力」と言われる内的資質が影響していると思われることと、「行動体力」と密接に関連する個体差があるためである。

つまり、子どもたちの体力を向上させるということは、「行動体力」と「防衛体力」両面を育成する取組を実践していくこととなる。

Ⅱ 体力向上に向けた国、東京都の動向

1 国の動向

これまでの体力、スポーツに関わる国の取組は、次の通りである。

	法 律	計 画	体力テスト
昭和 36 年	「スポーツ振興法」制定		「スポーツテスト」作成
昭和 39 年			全国データの収集開始
平成 10 年			「新体力テスト」開始
平成 12 年		「スポーツ振興基本計画」告示	
平成 18 年		振興基本計画の見直し	
平成 20 年			「全国体力調査」実施
平成 22 年		「スポーツ立国戦略」策定	
平成 23 年	「スポーツ基本法」施行		
平成 24 年		「スポーツ基本計画」公表	
平成 29 年		「第 2 期スポーツ基本計画」策定	

国の体力・スポーツに関わる取組は、昭和 39 年の東京オリンピック開催に向けて制定された「スポーツ振興法」が始まりとされ、現在は、平成 24 年に公表された「スポーツ基本計画」に基づき推進されている。本計画の柱の一つとして、「学校と地域における子どものスポーツ機会の充実」が掲げられている。その目標として「子どものスポーツ機会の充実を目指し、学校や地域等において、すべての子どもがスポーツを楽しむことができる環境の整備を図る。そうした取組の結果として、今後 10 年以内に子どもの体力が昭和 60（1985）年頃の水準を上回ることができるよう、今後 5 年間、体力の向上傾向が維持され、確実なものとなることを目標とする」としている。これを受け、平成 29 年 3 月には、「第 2 期スポーツ計画」が策定された。その第 3 章「今後 5 年間に総合的かつ計画的に取り組む施策」のスポーツ人口の拡大の中には、「学校体育をはじめ、子供のスポーツ機会の充実による運動習慣の確保と体力の向上」が示されている。

また、平成 20 年改訂の学習指導要領では、体育科、保健体育科について「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現することを重視し改善を図る」ことが示され、小学校低学年からの「体づくり運動」を規定するほか、中学校においては全ての運動領域を必修とした。さらに、平成 29 年改訂では、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有できるよう配慮すること、オリンピック・パラリンピックに関する指導を通して、スポーツの意義や価値等に触れることができるよう内容の改善を図ることが示された。

2 東京都の動向

これまでの体力、スポーツに関わる東京都の取組は、次の通りである。

	計 画	体力テスト
昭和 41 年		「東京都児童・生徒の体力調査」実施 約 6 万人の抽出調査
平成 22 年	「総合的な子供の基礎体力向上方策」 (第 1 次推進計画)	
平成 23 年		「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（東京都統一体力テスト）」実施 約 94 万人の悉皆調査
平成 25 年	「総合的な子供の基礎体力向上方策」 (第 2 次推進計画)	
平成 28 年	「アクティブプラン to 2020」 －総合的な子供の基礎体力向上方策（第 3 次推進計画）－	

東京都の体力向上策は、国におけるスポーツテストのデータの収集が開始されたことを受け、昭和 41 年から抽出調査によって、データを収集したことから始まる。現在は、平成 22 年に策定された「総合的な子供の基礎体力向上方策（平成 25 年から第 2 次推進計画、平成 28 年から第 3 次推進計画）」に基づき推進されている。

現在の「アクティブプラン to 2020」－総合的な子供の基礎体力向上方策（第 3 次推進計画）－ では、今後の方向性として次の 4 点が示された。

- 「基本的な生活習慣の定着」、「栄養・運動・休養」、「アクティブライフの実践」の徹底を基本原則として、学校・家庭・地域が連携を図り、バランスよく展開することにより、総合的に体力・運動能力を向上させること。
- これまで以上に学校体育・スポーツの充実に努めるとともに、特に中学生の体力向上を重要課題として取組を推進すること。
- 全中学校の取組に対する支援や指導・助言を継続的に実施すること。
- 平成 32 年度までの 5 年間の目標を、具体的に設定すること。

これを受け、平成 32 年に行われるオリンピック・パラリンピック競技大会の開催都市にふさわしい、運動・スポーツに親しむ元気な児童・生徒の育成、区市町村教育委員会、学校における具体的な目標値の設定、基本的な生活習慣の改善・定着などが示された。

Ⅲ 福生市の体力向上

福生市教育委員会は、平成25年7月に「ふっさっ子未来会議」を設置し、学校と関係機関が連携して、本市の教育課題を解決し、魅力ある教育施策を実現するための協議を実施した。その結果を踏まえ、平成26年3月に「6つの未来提言」を取りまとめ、その中の未来提言4として「運動や健康な生活の実践を通して、望ましい生活習慣を確立し、健やかな体をつくる」を明記した。

1 学校、家庭、地域、行政が一体となった体力向上の推進

なぜ、昭和60年頃を境に、子どもたちの体力は低下傾向にあるのか。その理由として、「国民の意識の低下」や「子どもを取り巻く環境の問題」、「子どもの生活習慣の問題」が指摘される。これは、平成14年9月の「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」において子どもの体力低下の原因として示されている。

「国民の意識の低下」は、人を知識の量で評価しがちであったことにより、子どもの外遊びやスポーツの重要性を学力の状況に比べ軽視する傾向が進んでいたことが挙げられている。

「子どもを取り巻く環境の問題」では、科学技術の進展により、生活が便利になり、日常的な身体運動の減少が示されている。また、スポーツや外遊びに不可欠な要素の減少が挙げられた。いわゆる三間の不足である。三間とは、「時間」「空間」「仲間」のことで、習い事や塾通い、あるいはテレビの視聴や携帯電話、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンの使用時間に費やすために「時間」が足りなくなったこと。外遊びやスポーツをする場所「空間」がなくなったこと。さらに遊びやスポーツは一人で黙々とするものではないが、友達と遊びたくても「仲間」がいなくなったこと。これら3つの「間の減少」である。このほか、地域におけるスポーツ指導者の課題や学校における指導の問題が指摘されている。

「子どもの生活習慣の問題」では、都市化や核家族化、夜型の生活など国民のライフスタイルの変化などにより、生活習慣の乱れが生じていることが示されている。

このことから、体力の向上は、学校という限られた中で論じることよりも、家庭や地域といった関係性を視野に置いて論じる必要がある。福生市の体力向上策についても、まず本市の子どもたちの実態を学校、家庭、地域、行政が、それぞれの立場でとらえ、一体となって取組を推進していくことが大切であろう。

2 学校、行政から発信する「体力向上」の気運の醸成

ここまで、子どもたちの体力が昭和60年以降低下傾向にあることや、三間の減少、学校、家庭、地域、行政が一体となって体力向上に取り組むことの必要性について述べてきた。

子どもたちの体力は、現在横ばい、または向上傾向が見られるものの、昭和60年頃と比較すると依然低い水準にある。このことを教育関係者はもとより保護者、地域、行政それぞれが自覚し、それぞれの立場や役割に依拠して、体力向上へ向けた具体的な取組を推進することが必要である。

現在、各学校では授業改善が進み、教師の指導のあり方とその指導内容について問われているところである。体育の時間の指導についても同様である。また、食育基本法の施行により、「食べる」ということをどう教えていくか、学校は問われている。家庭科という限られた教科だけの課題ではなく、各校の食育リーダーや養護教諭、栄養教諭、栄養士と、各校の教諭が連携した取組が期待されている。学校行事を活用した体力向上の取組についても、大きな期待が寄せられている。学校という集団の力を活用して、体力向上としての様々な体育活動の実現を期待したい。

さらに、家庭の役割の重要性について、学校や行政は家庭にアピールをしていくことが求められている。家庭という空間での体力向上は、生涯にわたる豊かなスポーツライフに直結していく。体育好きな子、体を動かすことが好きな子に育てるためには、まず基本的な生活習慣をしっかりと身に付けさせることの重要性を、保護者に訴え続けていくことが大切である。

行政には、市として「スポーツ推進計画」に基づき、保護者を含めた市民への啓発が求められている。特に、子どもたちの体力が低下しているという具体的な数値を示し、体力向上が喫緊の課題であることを示すことが必要である。

子どもたち一人一人に生きる力を育み、豊かな人生を支える体力向上運動とも言うべき流れを、学校から、そして行政から保護者や市民に伝えていくことが求められる。

第2章

児童・生徒の現状と
中・長期目標

I 平成 28 年度東京都統一体力テストにおける福生市の結果

1 体格、体力・運動能力

(1) 体格

- 中学校 2、3 年生男子、小学校 4 年生、中学校 1、3 年生女子は、「身長」「体重」とともに東京都を下回った。
- 小学生男子は、全ての学年において「体重」が東京都を上回った。
- 中学校 3 年生は、男女ともに「身長」「体重」が東京都を下回った。

男子

数字 : 東京都を上回っている

		小学校						中学校			
		1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	1 年	2 年	3 年	
調査人数		人	206	224	196	173	202	204	181	195	180
体格	身長	cm	116.7	123.0	128.3	134.2	139.0	145.9	154.0	159.3	165.8
	体重	kg	21.1	23.9	26.8	30.3	34.0	38.9	43.9	46.9	53.0
筋力	握力	kg	9.8	11.7	13.6	16.3	18.2	20.7	25.1	30.0	36.8
筋力 筋持久力	上体起こし	回	11.8	13.8	15.7	17.4	19.4	21.3	23.0	28.5	30.3
柔軟性	長座体前屈	cm	27.2	28.8	32.0	34.5	35.2	37.3	38.6	40.8	45.8
敏捷性	反復横とび	点	25.9	29.7	33.8	38.9	42.1	44.5	48.9	51.9	54.0
全身持久力	持久走	秒							432.0	382.2	368.0
	20m シャトルラン	回	15.2	25.4	36.9	45.4	47.6	56.9	63.4	77.9	87.1
スピード 走能力	50m 走	秒	11.2	10.5	10.2	9.7	9.2	8.7	8.3	7.8	7.4
瞬発力 跳能力	立ち幅とび	cm	113.5	120.2	129.6	136.2	150.4	162.4	179.0	193.1	213.9
筋パワー 投能力	ソフトボール投げ ハードボール投げ	m	8.1	11.8	15.3	18.8	22.3	26.9	18.6	22.1	25.1
体力合計点		点	30.5	38.0	43.5	49.3	54.8	60.4	33.8	42.8	50.6

(2) 体力・運動能力

- 「握力」、「ボール投げ」は、全ての学年で東京都を上回った。
- 「長座体前屈」、「体力合計点」は、男女ともにほとんどの学年で東京都を上回った。
- 中学校1年生女子は、全ての種目において東京都を上回った。
- 「反復横とび」、「20mシャトルラン」は男女とも、多くの学年が東京都を下回った。
- 男子の「上体起こし」は、ほとんどの学年で東京都を下回った。

女子

		小学校						中学校			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	
調査人数		人	193	196	194	200	185	205	180	163	191
体格	身長	cm	116.2	121.7	127.4	133.3	140.8	147.1	152.0	156.0	156.5
	体重	kg	20.3	23.4	26.6	29.2	34.8	38.8	42.7	47.0	48.8
筋力	握力	kg	9.1	11.0	13.1	15.4	17.8	20.3	22.3	25.2	26.0
筋力 筋持久力	上体起こし	回	11.4	13.7	14.0	17.3	19.3	20.0	22.4	24.4	25.2
柔軟性	長座体前屈	cm	29.7	32.8	34.2	36.8	38.4	43.1	44.1	45.5	47.7
敏捷性	反復横とび	点	25.9	29.3	31.9	36.1	40.1	42.8	46.3	46.5	46.8
全身持久力	持久走	秒							299.5	280.2	287.6
	20m シャトルラン	回	13.2	20.0	27.0	31.4	38.5	43.6	51.5	53.0	53.7
スピード 走能力	50m 走	秒	11.6	10.8	10.5	10.0	9.3	9.0	8.8	8.6	8.7
瞬発力 跳能力	立ち幅とび	cm	105.1	115.5	119.5	132.3	143.4	153.1	165.4	169.5	170.3
筋パワー 投能力	ソフトボール投げ ハードボール投げ	m	5.7	7.5	9.5	11.4	13.9	15.8	13.3	14.5	14.4
体力合計点		点	30.7	39.3	42.9	50.0	56.8	61.9	47.5	52.0	52.5

2 体カテスト総合評価の分布状況

【体カテスト総合評価】

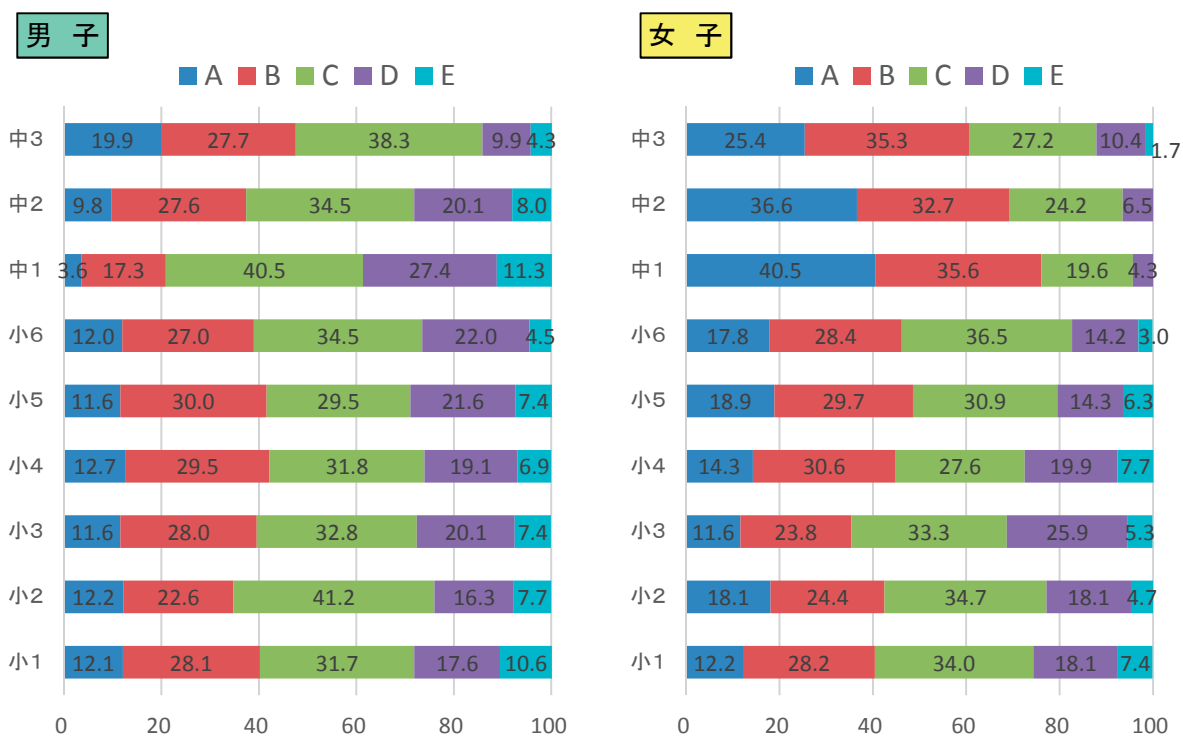
「体カテスト合計点」を、「総合評価基準表」（資料P44 参照）に照らし合わせて、「A」から「E」までの5段階に置き換えて算出。この「A」から「E」までの絶対評価が児童・生徒の「体カテスト総合評価」となる。

【体カテスト合計点】

各テスト項目の記録を、項目別得点表（小学生用、中学・高校生用）（資料P44 参照）により、1点から10点までの点数に換算する。8種目の点数を合計（80点満点）した点数が「体カテスト合計点」となる。

- 小学生は、全学年男女ともに「A」から「E」の割合が同程度であった。
- 中学生男子は、学年が上がるにつれて、体カテストの総合評価の「A」「B」評価の割合が増加傾向にあり、逆に「D」「E」評価の割合が減少傾向にある。
- 中学生女子は、男子とは逆の傾向を示し、学年が上がるにつれて、体カテストの総合評価の「D」「E」評価の割合が増加傾向にあり、「A」「B」評価の割合が減少傾向にある。

総合評価の分布（％）

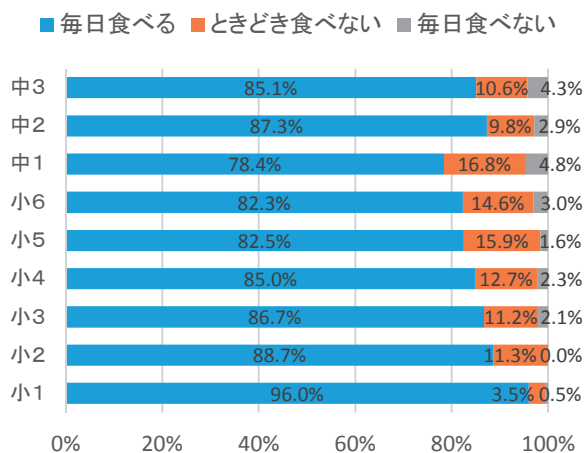


3 生活・運動習慣等

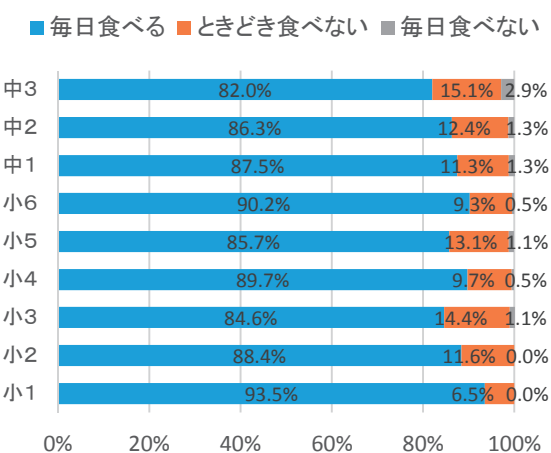
(1) 朝食の摂取状況

- 朝食を毎日食べない児童・生徒の割合は、中学生になると増加する傾向にある。
- 小学校1年生以外は朝食を毎日食べない、ときどき食べない児童・生徒の割合が、概ね10%を超えている。
- 毎日朝食を食べる児童・生徒の体力合計点は高い傾向を示し、一定の相関関係が見られる。毎日食べないと答えた児童・生徒の人数が少ないため、明確な相関関係を示さない学年もあった。

男子

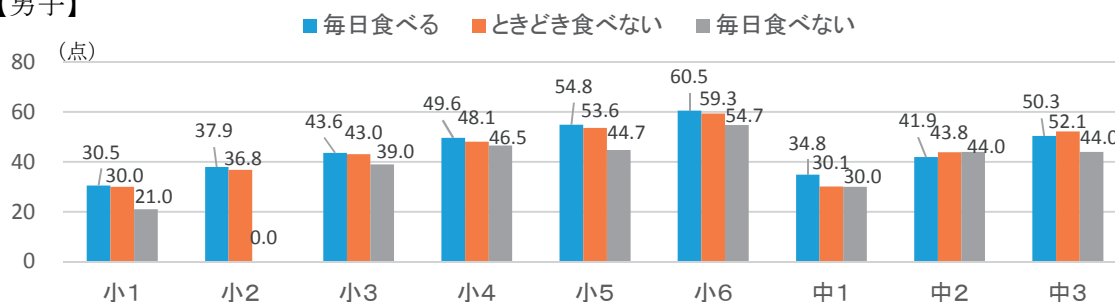


女子

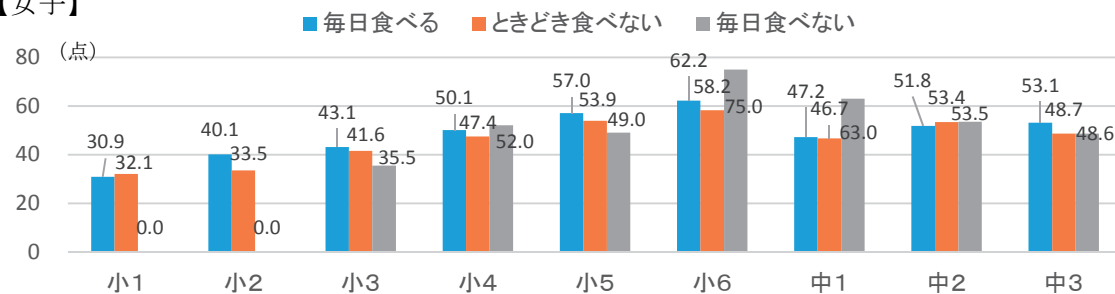


「朝食の摂取状況」と「体力合計点の平均」

【男子】

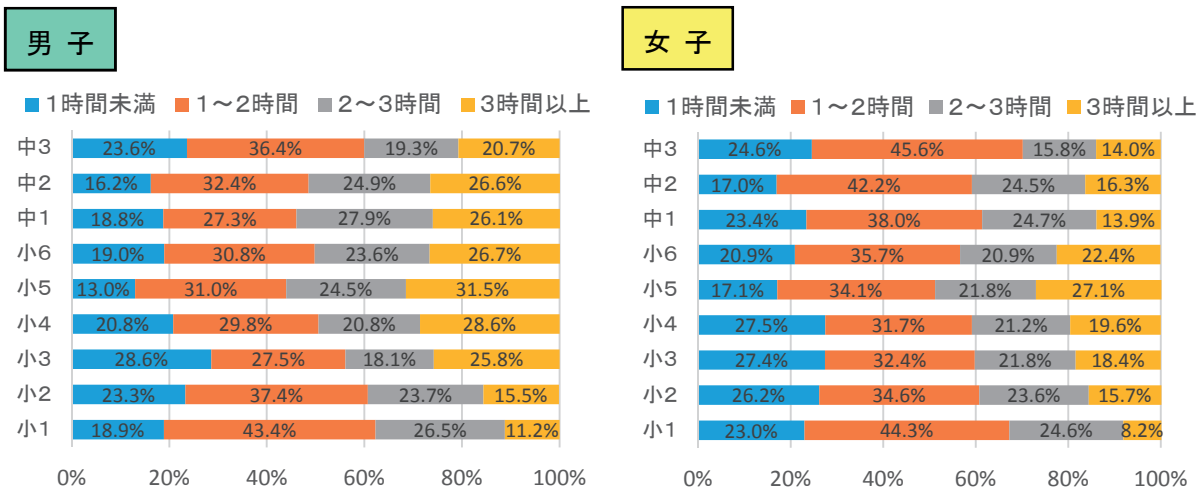


【女子】

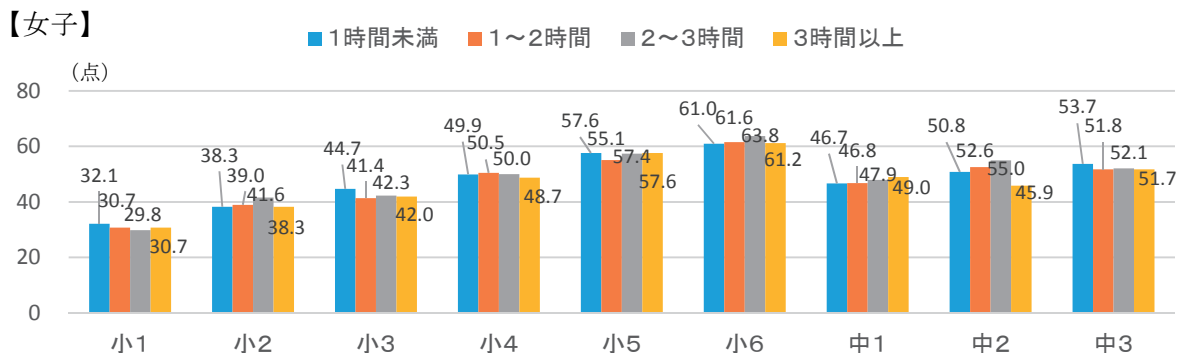
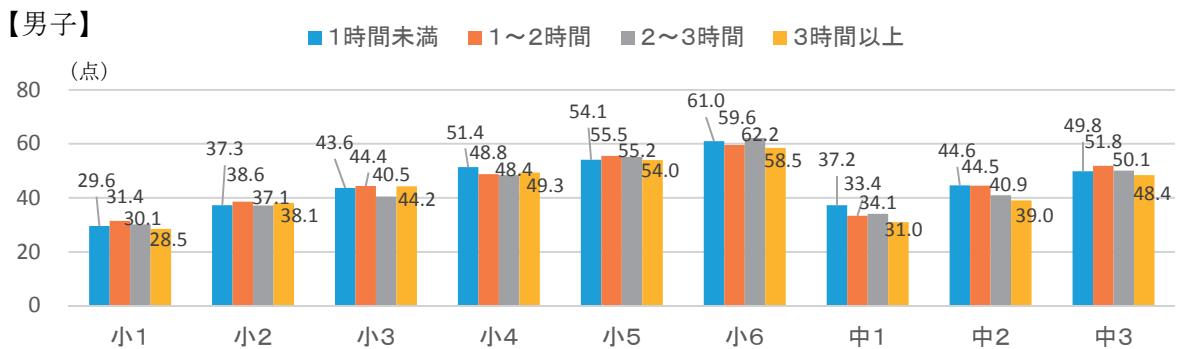


(2) 1日のテレビ視聴時間

- 1日のテレビの視聴時間は、学年が上がるにつれて増加し、2時間以上視聴している児童が小学校5年生男子で56%、女子で49.9%と最も高い割合を示している。その後は学年が上がるにつれて減少傾向が見られる。
- ほとんどの学年で、テレビ視聴時間と体力合計点との相関関係は見られなかった。



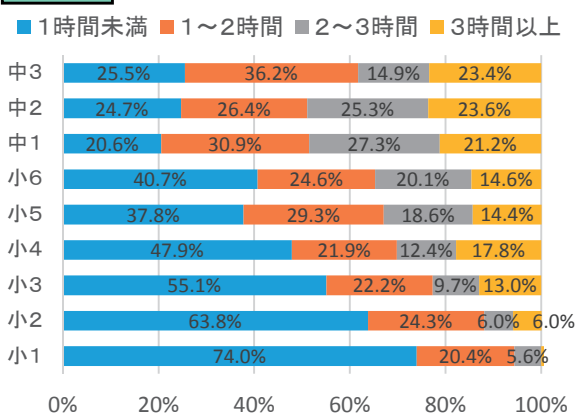
「1日のテレビ視聴時間」と「体力合計点の平均」



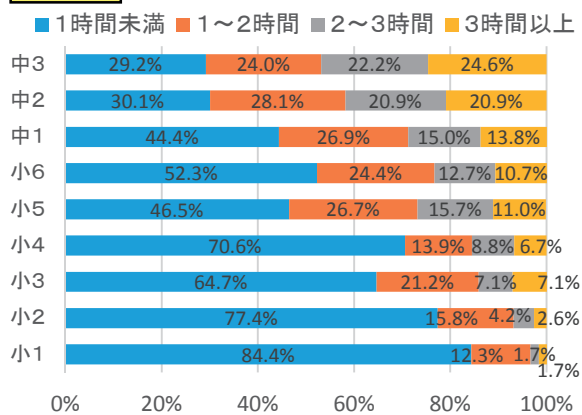
(3) 1日の携帯電話、タブレット端末、携帯型ゲーム機やパソコンの使用時間

- 携帯電話やタブレット端末等を1日2時間以上使用している児童・生徒は、学年が上がるにつれて増加する傾向が見られる。特に男子は中学校1年生、女子は中学校2年生で大幅に増加している。テレビ視聴時間が小学校5年生から減少する一方、携帯電話、タブレット端末等の使用時間が増加している。
- ほとんどの学年で、携帯電話、タブレット端末等の使用時間と体力合計点との相関関係は見られなかったが、全ての学年、性別において1時間未満の児童・生徒の体力合計点は、当該学年の平均点を上回っている。

男子

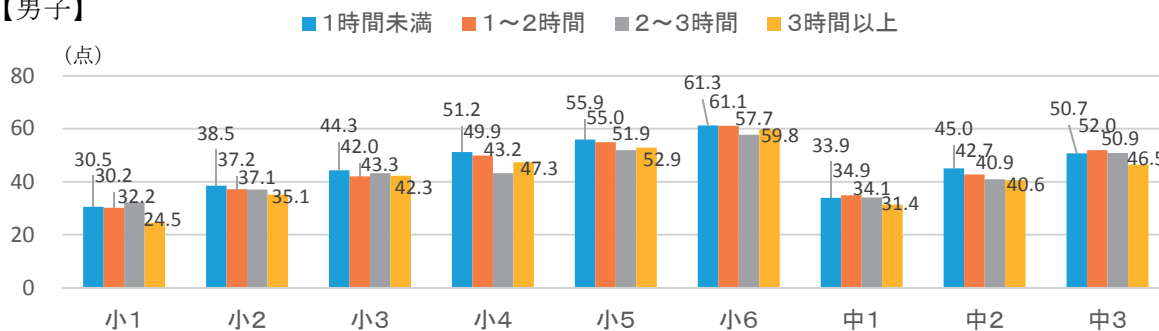


女子

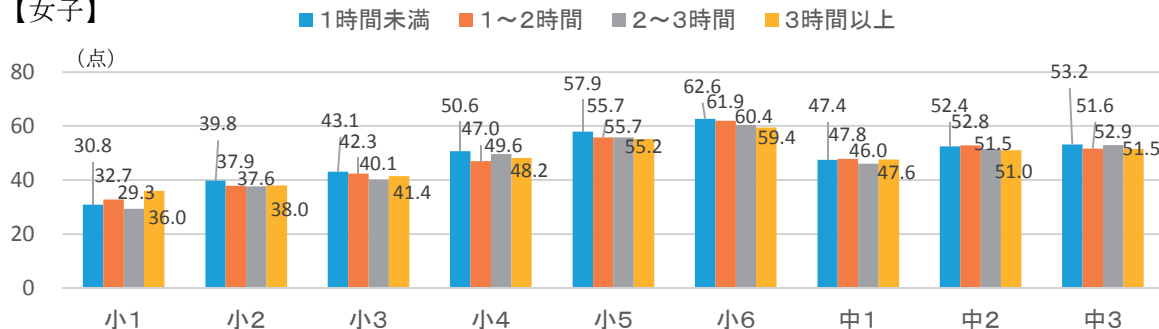


「1日の携帯電話、タブレット端末等の使用時間」と「体力合計点の平均」

【男子】



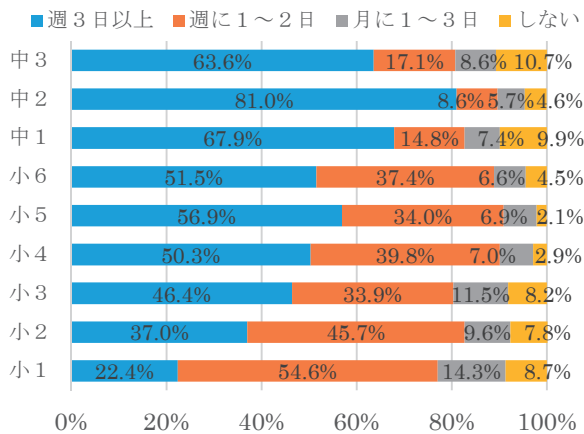
【女子】



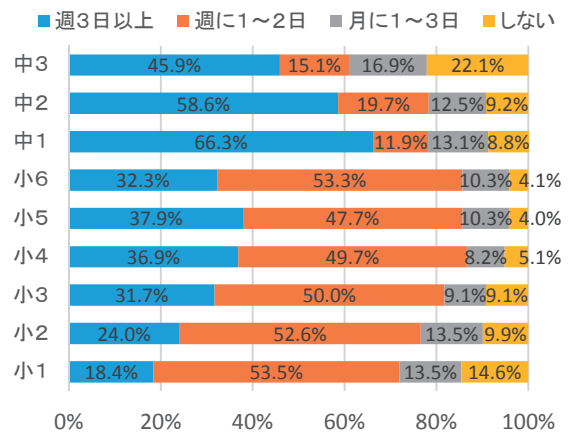
(4) 運動・スポーツの実施状況

- 週3日以上運動している児童・生徒は、中学校1、2年生で高い割合を示している。
- 中学校3年生女子は、運動する生徒としない生徒の二極化が見られる。
- 男子に比べ女子が、運動をしない傾向がある。
- 学年や性別を問わず、日頃から運動をしている児童・生徒ほど体力合計点が高い傾向がある。

男子

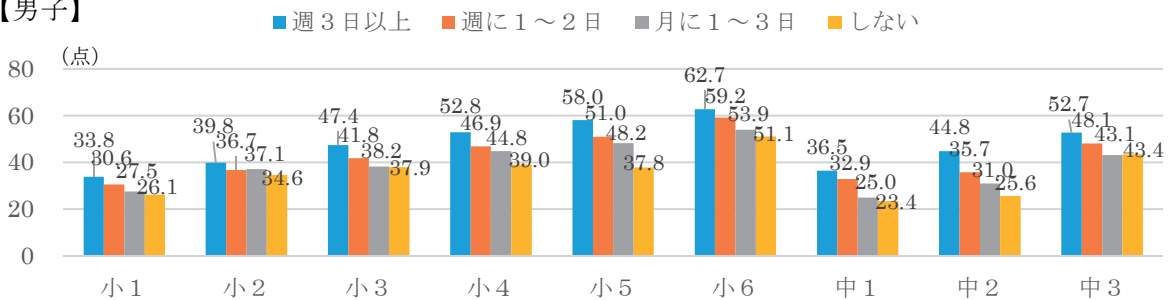


女子

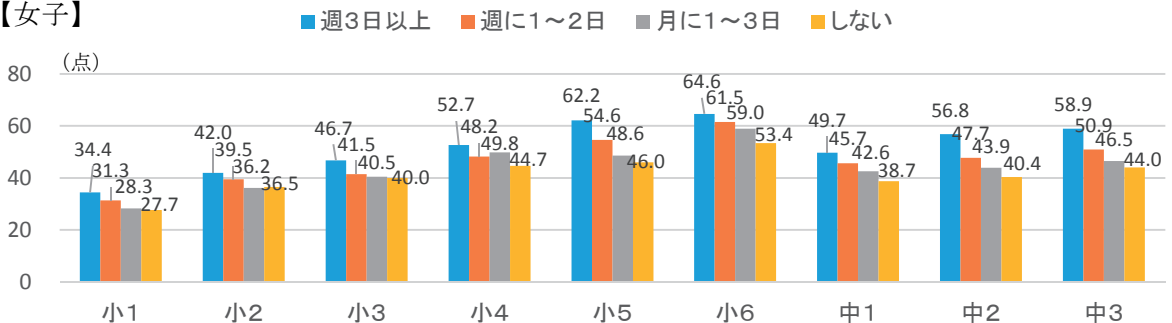


「運動・スポーツの実施状況」と「体力合計点の平均」

【男子】



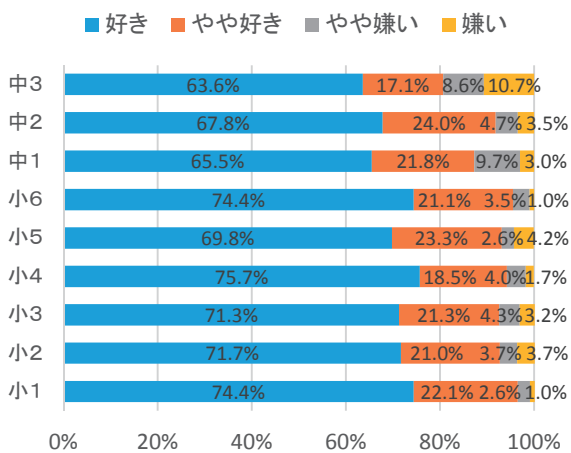
【女子】



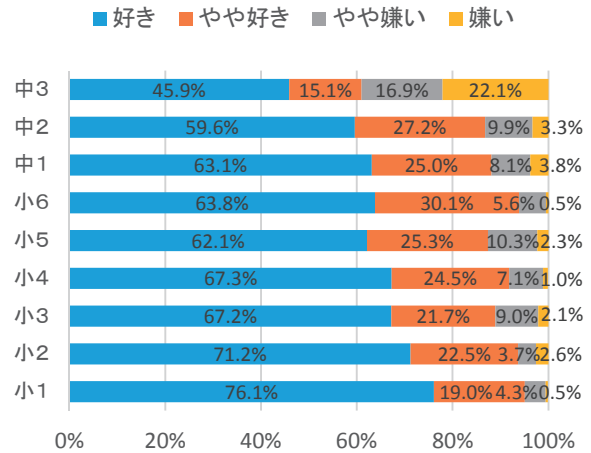
(5) 運動やスポーツが好きな児童・生徒の状況

- 中学校3年生の女子以外は、好き、やや好きと答えた児童・生徒が80%を上回っている。
- 中学校3年生になると、運動が嫌いと答える生徒が急激に増加している。
- 運動やスポーツが好きな児童・生徒ほど、体力合計点が高い傾向がある。特に、学年や性別を問わず、運動やスポーツが好きな児童・生徒は、体力合計点の平均が当該学年で最も高くなっている。

男子

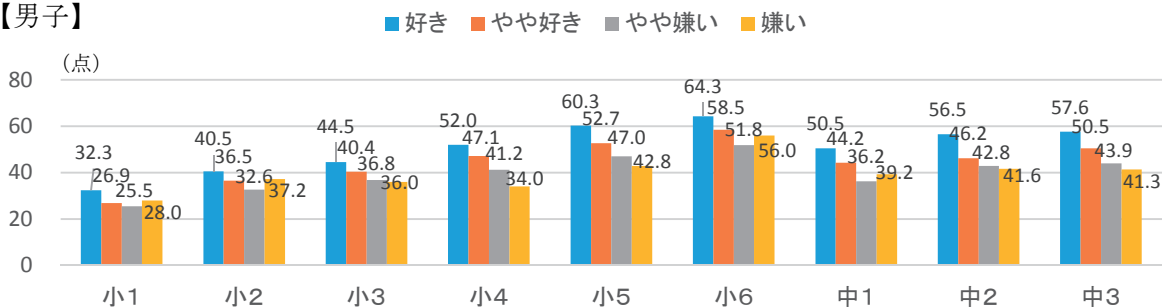


女子

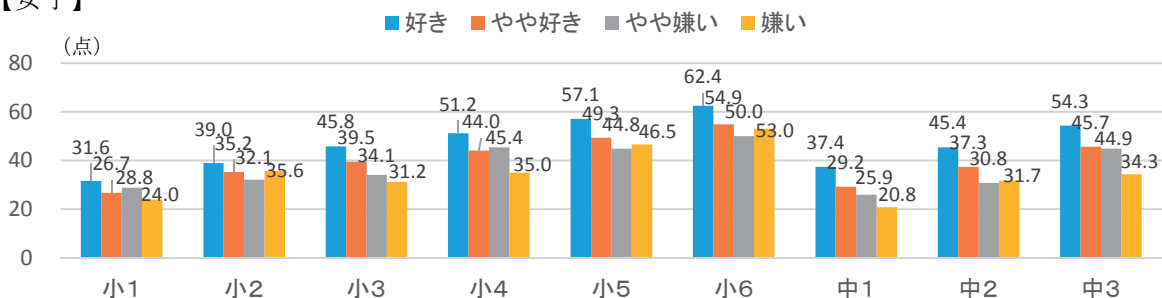


「運動やスポーツの好き、嫌い」と「体力合計点の平均」

【男子】

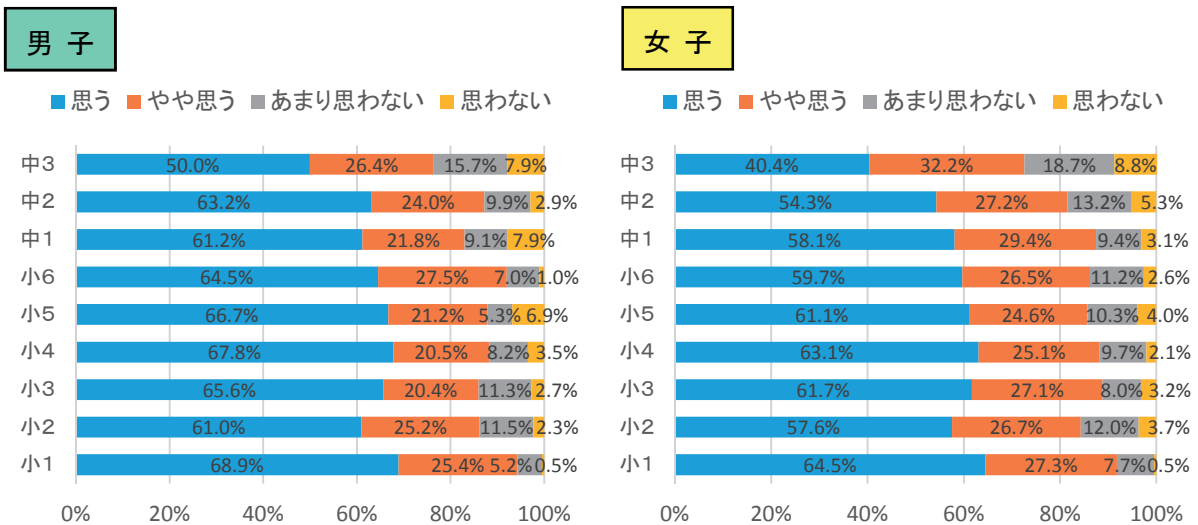


【女子】

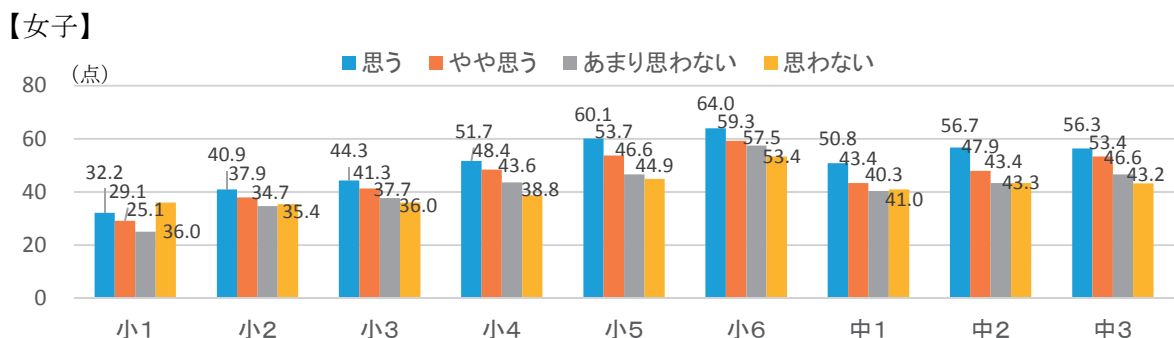
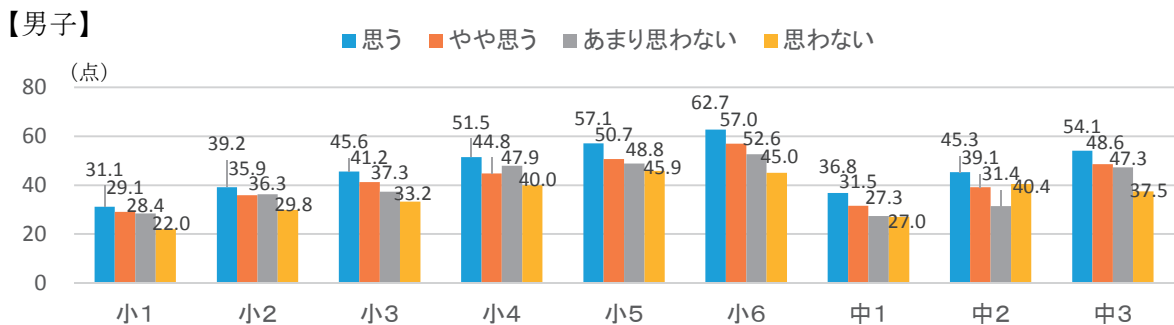


(6) 運動やスポーツをもっとしたいと思う児童・生徒の状況

- 小学校1年生から中学校2年生までの児童・生徒のうち、80%以上が運動やスポーツをもっとしたいかという問いに、思う、やや思うと回答している。
- 運動やスポーツをもっとしたいと思う児童・生徒ほど、体力合計点が高い傾向がある。特に、学年や性別を問わず、運動やスポーツをもっとしたいと思う児童・生徒は、体力合計点の平均が当該学年で最も高くなっている。



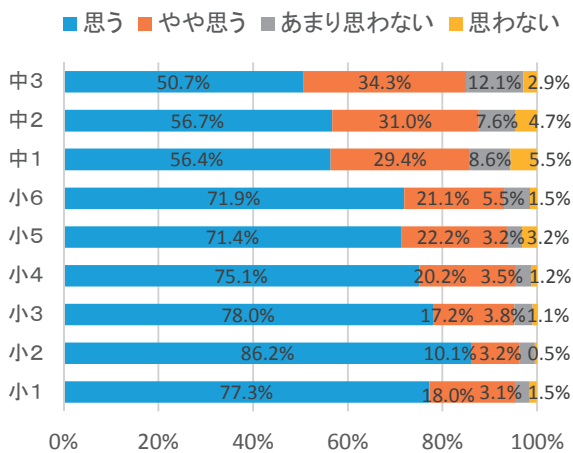
「運動やスポーツをしたいと思う、思わない」と「体力合計点の平均」



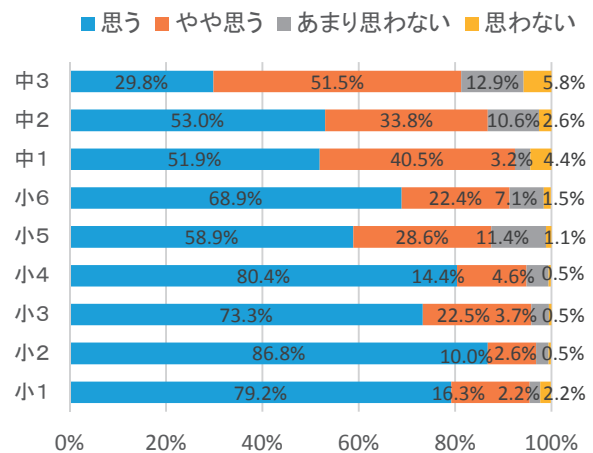
(7) 体育の授業が楽しいと思う児童・生徒の状況

- 体育の授業が楽しいと思う児童・生徒の割合は、85%を超える小学校2年生をピークに学年が上がるにつれて減少する傾向が見られる。
- 中学校3年生の女子は、体育の授業が楽しいと思う生徒が29.8%と、中学校2年生に比べ急激に減少している。
- 体育の授業が楽しいと思う児童・生徒ほど、体力合計点が高い傾向がある。特に、学年や性別を問わず、体育の授業が楽しいと思う児童・生徒は、体力合計点の平均が当該学年で最も高くなっている。

男子

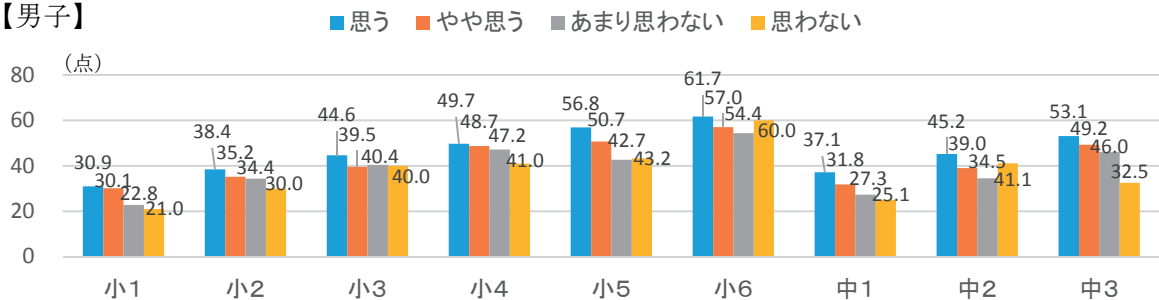


女子

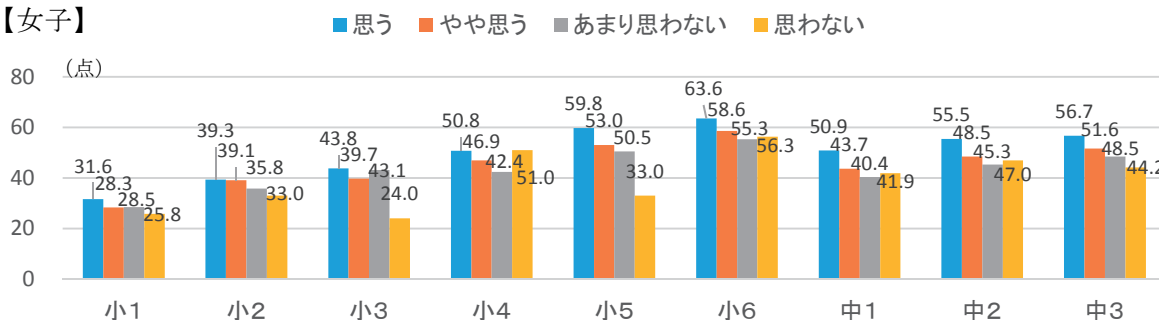


「体育の授業が楽しいと思う、思わない」と「体力合計点の平均」

【男子】



【女子】



4 平成27年度からの伸び率

【伸び率】

伸び率を分析することで、指導の重点をどの種目にするのか検討することができます。また、一人一人の伸び率を分析することで、個に応じた指導の充実が図れます。

平成27年度と比べて平成28年度の結果がどれくらいになったか表した割合

男子

例：平成27年度5年生10cm→平成28年度6年生11cm＝110%

握力		
	東京都	福生市
小2	120.3%	118.3%
小3	117.7%	114.6%
小4	115.1%	122.3%
小5	113.8%	114.1%
小6	115.8%	115.1%
中1	119.6%	128.0%
中2	123.8%	125.7%
中3	118.2%	117.9%

上体起こし		
	東京都	福生市
小2	128.8%	141.9%
小3	117.6%	121.3%
小4	115.4%	116.9%
小5	110.3%	111.9%
小6	110.7%	110.1%
中1	110.9%	116.0%
中2	114.7%	121.4%
中3	109.2%	110.0%

長座体前屈		
	東京都	福生市
小2	105.8%	106.3%
小3	107.1%	113.2%
小4	105.2%	114.9%
小5	106.1%	110.3%
小6	106.3%	105.0%
中1	105.8%	109.0%
中2	110.7%	118.3%
中3	109.7%	107.5%

反復横とび		
	東京都	福生市
小2	117.3%	118.5%
小3	113.9%	113.9%
小4	114.0%	122.9%
小5	111.3%	111.7%
小6	108.5%	107.1%
中1	109.3%	117.8%
中2	107.9%	108.0%
中3	106.6%	105.7%

持久走（中学校のみ）（低値が良）		
	東京都	福生市
中2	90.1%	88.7%
中3	95.9%	95.6%

20mシャトルラン		
	東京都	福生市
小2	162.5%	186.2%
小3	137.4%	141.7%
小4	127.3%	135.5%
小5	119.6%	106.1%
小6	116.8%	116.0%
中1	118.7%	117.7%
中2	125.4%	120.9%
中3	110.5%	95.6%

50m走（低値が良）		
	東京都	福生市
小2	91.9%	92.0%
小3	94.6%	97.6%
小4	95.5%	95.9%
小5	96.2%	94.9%
小6	95.7%	95.3%
中1	96.5%	93.9%
中2	92.8%	92.7%
中3	94.6%	92.8%

立ち幅とび		
	東京都	福生市
小2	111.4%	107.9%
小3	109.3%	103.3%
小4	107.3%	101.2%
小5	106.8%	107.4%
小6	107.2%	107.9%
中1	109.8%	113.7%
中2	110.4%	111.9%
中3	108.5%	112.9%

ソフトボール投げ（小学校のみ）		
	東京都	福生市
小2	148.2%	139.8%
小3	134.1%	125.2%
小4	124.2%	120.5%
小5	117.9%	117.8%
小6	116.0%	116.9%

ハンドボール投げ（中学校のみ）		
	東京都	福生市
中2	117.0%	123.9%
中3	113.8%	124.3%

 ：当該学年で、昨年度比の伸びが大きい

- 女子「長座体前屈」は、全ての学年で東京都の伸び率を上回っている。
- 小学校「ソフトボール投げ」は、小学校2～5年生で東京都の伸び率を下回っている。
- 「50m走」、「立ち幅とび」は、小学校低学年で東京都の伸び率を下回っている。
- 男子「20mシャトルラン」は、小学校5年生以上で東京都の伸び率を下回っている。
- 中学校3年生「20mシャトルラン」は、昨年度の平均を下回っている。

女子

握力		
	東京都	福生市
小2	121.4%	126.1%
小3	117.5%	115.2%
小4	116.3%	125.7%
小5	117.8%	118.5%
小6	118.2%	116.8%
中1	111.6%	113.4%
中2	110.6%	109.3%
中3	106.0%	106.2%

上体起こし		
	東京都	福生市
小2	128.9%	128.1%
小3	118.2%	122.0%
小4	115.5%	114.2%
小5	110.3%	113.8%
小6	108.6%	106.7%
中1	106.4%	113.7%
中2	114.0%	120.6%
中3	105.3%	104.3%

長座体前屈		
	東京都	福生市
小2	107.5%	109.7%
小3	107.8%	110.4%
小4	106.0%	111.1%
小5	106.9%	107.1%
小6	106.9%	107.1%
中1	103.0%	106.5%
中2	105.9%	113.0%
中3	104.9%	109.5%

反復横とび		
	東京都	福生市
小2	117.2%	119.6%
小3	113.7%	115.5%
小4	114.0%	114.3%
小5	111.8%	110.4%
小6	107.7%	107.6%
中1	107.8%	113.0%
中2	105.2%	105.4%
中3	103.0%	101.0%

持久走（中学校のみ）（低値が良）		
	東京都	福生市
中2	93.8%	89.0%
中3	100.2%	99.0%

20mシャトルラン		
	東京都	福生市
小2	147.6%	162.6%
小3	132.8%	140.2%
小4	129.7%	132.0%
小5	124.7%	117.9%
小6	117.4%	119.6%
中1	114.9%	115.7%
中2	119.2%	117.0%
中3	103.2%	97.8%

50m走（低値が良）		
	東京都	福生市
小2	92.1%	91.5%
小3	94.7%	98.1%
小4	95.5%	96.3%
小5	95.8%	94.4%
小6	96.0%	95.6%
中1	99.2%	97.6%
中2	96.7%	94.6%
中3	99.0%	98.3%

立ち幅とび		
	東京都	福生市
小2	111.8%	109.6%
小3	110.1%	103.2%
小4	108.4%	105.0%
小5	107.6%	108.6%
小6	106.6%	105.9%
中1	106.5%	108.7%
中2	104.5%	103.1%
中3	103.1%	103.5%

ソフトボール投げ（小学校のみ）		
	東京都	福生市
小2	135.3%	132.8%
小3	129.0%	118.9%
小4	123.7%	122.4%
小5	120.1%	118.2%
小6	114.8%	115.5%

ハンドボール投げ（中学校のみ）		
	東京都	福生市
中2	114.0%	125.6%
中3	108.0%	115.7%

Ⅱ 本市の課題と中・長期目標

1 本市の課題

(1) 結果の分析

本市の体力合計点は東京都と比べ高く、総合評価の分布を見ても、A・B層の割合が多く、D・E層が少ないことが分かる。しかし、個々の種目を見ると、「筋持久力」、「全身持久力」、「敏捷性」が低い。このことは「運動時間の減少」や「運動技能の低下」等による影響が多いと考えられる。

また、生活習慣等のアンケートから、朝食を「毎日食べない」と回答した児童・生徒は、小学校3年生から東京都の平均を上回っており、朝食の摂取状況と体力合計点には一定の相関が見られる。さらに、1日のテレビ視聴時間、携帯電話、タブレット端末の使用時間を見ると、本市では相関関係は見られなかったものの、視聴時間、使用時間が1時間未満の児童・生徒は、体力合計点が高い傾向を示しているほか、東京都では体力合計点との相関関係が述べられている（アクティブプラン t o2020（東京都教育委員会 平成28年1月）参照）。これらのことから、体力向上には保護者の理解を啓発し、協働して取り組むことの必要性が求められている。

運動習慣等アンケートからは、運動に取り組む児童・生徒の二極化が言われている中、本市においては運動に取り組む児童・生徒が比較的多いことが分かる。特に、中学校では80%以上もの生徒が週に1日以上運動に取り組んでおり、東京都の平均を上回っている。これは、各校で運動部活動等が推進されていることの成果と考えられる。さらに、体育の授業が楽しいと感じている児童・生徒が東京都の平均より多く、運動やスポーツへの意欲につながっていることが分かる。

運動習慣等のアンケートから質問項目と体力の合計点には相関関係が見られ、これからの体力向上には、児童・生徒の運動に対する意欲向上が一層推進されることが求められている。

(2) 課題の設定

このような現状を踏まえ、本市の課題を次の4点にまとめた。今後、この課題を解決するための取組を実施し、児童・生徒の体力向上を図ることとする。

- | | |
|---|-----------------|
| 1 | 運動時間の確保 |
| 2 | 授業改善による、運動の質の向上 |
| 3 | 運動に対する意欲向上 |
| 4 | 保護者、地域との連携 |

2 本市の目標

(1) 目標とスローガン

課題解決を図るために、体力向上推進委員会において本市の目標・スローガンを設定した。スローガンは、様々な機会に子供へ投げかけ、体力向上の気運醸成を図る。

福生市の目標

**健康な体をつくり、楽しさを味わいながら
意欲的に運動に取り組む児童・生徒**

スローガン

運動大好き! ふっさっ子!!

(2) 具体的な目標の設定

体力向上を推進していくためには、目標とその実現に向けての計画が必要となる。各校においては、実態に応じた目標を設定し、実現に向けた計画を作成することが求められる。そのために、体力・運動能力はもとより、生活・運動習慣等の調査について評価の指標となる具体的な目標を設定し、PDCAサイクルによって改善していくことが重要となる。さらに、伸び率等を分析し児童・生徒一人一人に寄り添った支援や働きかけをしていくことも重要な視点となることにも留意する。

(3) 種目別、学年別目標値

現状を踏まえ、本市における平成33年度までの5年間の目標として、体力、運動能力の目標値を次ページの通り設定した。本目標値を達成するため、各校でも実態に応じた目標値を設定し、取組を推進する。

【目標値設定の基本的な考え方】

- 本市における平成27年度の東京都統一体力テストの結果を基に設定した。
- アクティブプランt o2020（平成28年1月 東京都）に示された具体的な目標値を参考とした。
- すでに、目標値を上回っている種目については、東京都の平均値と目標値の割合を福生市に当てはめて設定した。

男子

統一体力テスト 種目別、学年別目標値

	種目	握力	上体起	長座体	反復横	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅	ボール	合計点	
		kg	こし	前屈	とび		回	秒	cm	投げ		点
	単位	kg	回	cm	回	秒	回	秒	cm	m	点	
小1	東京	目標値	10	12	26	28		21	11.4	116	9	33
		平均	9.0	10.8	25.7	26.2		16.5	11.5	110.2	7.5	28.9
	福生	目標値	11	12	28	28		21	11.3	117	10	34
		平均	9.9	9.7	27.1	25.1		13.6	11.4	111.4	8.4	29.1
		差	-1.1	-2.3	-0.9	-2.9		-7.4	-0.1	-5.9	-1.6	-4.9
小2	東京	目標値	11	15	28	33		31	10.5	127	12	40
		平均	10.7	13.6	27.3	30.3		25.8	10.6	121.7	11.0	36.5
	福生	目標値	12	15	29	33		32	10.4	131	13	41
		平均	11.8	13.0	28.3	29.7		26.1	10.4	125.5	12.2	37.6
		差	-0.2	-2.0	-0.7	-3.3		-5.9	-0.1	-5.5	-0.8	-3.4
小3	東京	目標値	13	17	30	36		40	9.9	137	16	46
		平均	12.6	15.9	29.6	33.8		34.7	10.0	132.5	14.8	43.0
	福生	目標値	14	17	31	36		40	9.9	139	17	46
		平均	13.3	14.9	30.0	31.7		33.5	10.1	134.6	15.6	42.3
		差	-0.7	-2.1	-1.0	-4.3		-6.5	-0.2	-4.6	-1.4	-3.7
小4	東京	目標値	15	19	32	41		50	9.5	147	20	51
		平均	14.6	18.1	31.5	37.9		43.1	9.6	141.8	18.5	48.8
	福生	目標値	17	19	33	41		52	9.5	147	21	51
		平均	15.9	17.3	31.9	37.7		44.8	9.7	140.0	18.9	48.7
		差	-1.1	-1.7	-1.1	-3.3		-7.2	-0.2	-7.0	-2.1	-2.3
小5	東京	目標値	17	21	34	44		58	9.1	156	24	57
		平均	16.7	19.8	33.6	41.7		50.6	9.2	150.9	21.9	54.3
	福生	目標値	19	21	36	44		58	9	156	25	58
		平均	18.0	19.4	35.6	41.5		49.0	9.1	150.5	23.0	55.3
		差	-1.0	-1.6	-0.4	-2.5		-9.0	-0.1	-5.1	-2.0	-2.7
小6	東京	目標値	20	23	37	47		66	8.8	167	28	63
		平均	19.5	21.9	35.8	45.0		58.5	8.9	161.6	25.5	59.9
	福生	目標値	20	23	37	47		66	8.8	167	28	63
		平均	19.6	19.9	35.4	41.5		53.8	8.9	157.4	25.5	57.9
		差	-0.4	-3.1	-1.6	-5.5		-12.2	-0.1	-9.6	-2.5	-5.1
中1	東京	目標値	25	25	41	50	416	74	8.4	182	19	36
		平均	23.1	23.8	37.6	48.4	427.0	66.8	8.6	175.7	17.3	32.0
	福生	目標値	26	25	41	50	416	74	8.3	182	20	36
		平均	23.9	23.5	34.5	48.1	431.0	64.4	8.5	172.6	17.8	31.3
		差	-2.1	-1.5	-6.5	-1.9	-15.0	-9.6	-0.2	-9.4	-2.2	-4.7
中2	東京	目標値	31	29	44	54	370	91	7.7	198	22	45
		平均	28.4	27.0	41.1	51.5	389.1	83.0	8.0	192.0	20.1	40.1
	福生	目標値	34	30	46	54	366	91	7.6	198	22	46
		平均	31.2	27.6	42.6	51.1	384.9	77.9	7.9	189.5	20.2	41.0
		差	-2.8	-2.4	-3.4	-2.9	-18.9	-13.1	-0.3	-8.5	-1.8	-5.0
中3	東京	目標値	36	31	48	57	365	98	7.4	213	25	52
		平均	33.6	29.5	44.8	54.2	372.9	90.1	7.6	206.5	22.8	47.1
	福生	目標値	38	31	48	57	365	98	7.4	213	26	52
		平均	35.0	29.6	43.4	52.5	376.2	85.4	7.7	195.4	23.1	45.7
		差	-3.0	-1.4	-4.6	-4.5	-11.2	-12.6	-0.3	-17.6	-2.9	-6.3

女子

	種目	握力	上体起	長座体	反復横	持久走	20mシャ	50m走	立ち幅	ボール	合計点	
		単位	kg	こし	前屈		とび	トルラン	秒	とび		投げ
			回	cm	回	秒	回	秒	cm	m	点	
小1	東京	目標値	9	11	29	27	/	18	11.6	109	6	33
		平均	8.4	10.4	28.3	25.2		13.9	11.8	103.1	5.2	28.9
	福生	目標値	10	11	31	27	/	18	11.6	111	7	34
		平均	9.1	10.7	29.9	24.5	12.3	11.8	105.3	5.7	29.5	
		差	-0.9	-0.3	-1.1	-2.5	-5.7	-0.2	-6.1	-1.3	-4.5	
小2	東京	目標値	11	14	31	31	/	25	10.8	121	8	41
		平均	10.1	13.2	30.6	28.8		19.9	10.9	114.0	6.9	36.6
	福生	目標値	12	14	32	31	/	25	10.6	123	9	42
		平均	11.4	11.4	31.0	27.6	19.2	10.7	115.9	8.0	37.0	
		差	-0.6	-2.6	-1.0	-3.4	-5.8	-0.1	-7.1	-1.0	-5.0	
小3	東京	目標値	12	16	34	35	/	31	10.2	130	10	47
		平均	11.8	15.3	33.3	32.3		25.7	10.3	125.1	8.9	43.4
	福生	目標値	13	16	34	35	/	31	10.2	131	11	47
		平均	12.2	15.1	33.1	31.5	23.8	10.4	126.0	9.3	42.4	
		差	-0.8	-0.9	-0.9	-3.5	-7.2	-0.2	-5.0	-1.7	-4.6	
小4	東京	目標値	14	18	36	39	/	39	9.8	139	13	53
		平均	13.8	17.3	35.6	36.1		32.2	9.9	134.8	10.9	49.6
	福生	目標値	16	18	37	40	/	39	9.8	139	14	53
		平均	15.1	16.9	35.9	36.3	32.6	9.9	132.0	11.8	49.7	
		差	-0.9	-1.1	-1.1	-3.7	-6.4	-0.1	-7.0	-2.2	-3.3	
小5	東京	目標値	17	20	39	42	/	47	9.4	150	15	59
		平均	16.2	18.8	38.2	39.8		39.1	9.5	144.2	12.9	55.5
	福生	目標値	18	20	41	42	/	47	9.3	150	16	60
		平均	17.4	18.7	40.3	39.7	36.4	9.4	144.6	13.7	56.2	
		差	-0.6	-1.3	-0.7	-2.3	-10.6	-0.1	-5.8	-2.3	-3.8	
小6	東京	目標値	20	21	42	45	/	53	9	159	17	64
		平均	19.2	20.1	41.1	42.3		44.4	9.1	152.8	14.7	60.7
	福生	目標値	21	21	42	45	/	53	8.9	159	19	65
		平均	19.7	19.7	41.4	41.0	44.5	9.0	152.1	16.3	61.1	
		差	-1.3	-1.3	-0.6	-4.0	-8.5	-0.1	-6.9	-2.7	-3.9	
中1	東京	目標値	22	22	44	46	298	54	8.9	166	12	46
		平均	21.2	20.7	42.0	44.5	306.9	48.3	9.1	160.0	10.8	42.0
	福生	目標値	24	22	44	46	298	54	8.9	171	13	47
		平均	23.1	20.2	40.3	44.1	314.8	45.3	9.1	164.4	11.5	42.5
		差	-0.9	-1.8	-3.7	-1.9	-16.8	-8.7	-0.2	-6.2	-1.5	-4.5
中2	東京	目標値	25	24	47	48	278	62	8.6	171	14	52
		平均	23.4	23.2	44.2	46.1	290.2	55.3	8.8	164.9	12.2	47.5
	福生	目標値	26	25	47	48	278	62	8.6	171	14	53
		平均	24.5	24.1	43.6	46.3	290.4	54.9	8.8	164.5	12.5	48.8
		差	-1.5	-0.9	-3.4	-1.7	-12.2	-7.1	-0.2	-6.1	-1.5	-4.2
中3	東京	目標値	26	25	49	49	284	61	8.6	175	15	54
		平均	24.6	24.2	45.9	46.7	290.2	55.6	8.7	167.7	13.0	49.8
	福生	目標値	28	25	49	49	283	61	8.5	175	17	55
		平均	26.2	23.9	44.5	47.1	289.3	51.8	8.6	162.4	14.4	50.6
		差	-1.8	-1.1	-4.5	-1.9	-6.1	-9.2	-0.1	-12.6	-2.6	-4.4

第3章

福生市立学校の

体力向上策

～ *Expand 11* ～

Expand : 展開する、拡大する

I 全ての学校で展開する 5つの取組

Expand 1 体力向上に向けた組織的な取組

学校は、全ての子どもたちの健全な成長のために、体力向上及び健康の保持増進に向けた方針を明確に示し、具現化に向けた取組を組織的に実行していく必要がある。そこで、各校において以下の2つの取組を行う。

取組1：児童・生徒の実態を踏まえた「体力向上推進計画」の作成、報告

取組2：体力向上を担当する組織（体力向上委員会等）の設置

児童・生徒の体力向上は、日々の教育活動全般にわたって取り組むべきことであり、一部の担任や担当教科教員のみで実施すべきものではない。学校として方向性を示し、全教職員が組織的に取り組むことで、児童・生徒の健康な生活、体力向上が期待できる。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
体力向上推進計画の作成	検討・作成 年度末報告	計画の実施 取組の評価			→
校内組織の設置		体力向上委員会の設置			→

～体力向上推進委員の声～

校内に「体力向上委員会」を設置し、生徒の体力向上に取り組んでいます。今まで、体力向上は保健体育科教員の役割のような感じがしていましたが、組織的な取組をすることによって、生徒の運動に取り組む姿勢が意欲的になってきました。

夜遅くまで起きている子が増えている気がします。保護者会等でも話題にしているのですが、どの学級でも話題にするといいと思います。

Expand 2 運動習慣を確立するための取組

児童・生徒の体力向上のためには、体育の授業における運動時間の確保はもとより、日頃から運動に親しむ環境を整えていく必要がある。すでに各校においては「一校一取組」「一学級一実践」運動の一環として持久走への取組や縄跳び月間など、様々

な取組を実施しているが、今後も計画的、継続的な取組を一層推進する。特に、本取組を通して児童・生徒の運動に対する意欲を喚起し、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てることが重要になる。そこで、各校において以下の取組を行う。

取組1：運動習慣を確立するための取組の計画的かつ継続的な実施

例えば小学校では、朝の始業前、休み時間等の時間を活用し、運動に親しむことができる場を提供したり、持久走や縄跳び月間の取組をより拡大したりして取り組むことなどが挙げられる。中学校では、学校行事や中学生「東京駅伝」大会等を通して計画的に運動する機会や時間を確保したり、運動部活動等を活用して、朝の始業前や放課後に運動に親しむことができる取組を実施したりすることなどが考えられる。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
運動習慣確立のための取組	計画の検討	取組の実施			→

以下に、運動習慣確立のための取組例を示す。

【小学校】 休み時間を活用した取組（体力向上推進委員会 案）
 ○休み時間に、体育委員会で場を作り、統一ルールで運動に取り組む。（週2回程度）
 ⇒学年1位の児童名と記録を校舎内の掲示板に掲示する。記録を伸ばした児童を表彰する。

<p>【校庭】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーンタッチ（2つのコーンを交互に触る。） ⇒30秒で何回触れるか。 ・登り棒、うんてい ⇒何分間ぶら下がることができるか。 ・ミニハードルジャンプ（両足そろえてジャンプ） ⇒10台を何秒で跳べるか。 	<p>【体育館】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フライングロケット投げ ⇒的を決め、5投で何点とれるか。 ・ペットボトル運び（2L水入り） ⇒1分間で何個運べるか。
--	--

学年によって、時間や重さ、高さなどを変えて楽しむこともできる。

【中学校】 縄跳びを用いた取組（福生第二中学校）

6月： 第1回 ロープスキッピング・チャンピオンシップ 開催（体育大会にて実施）

↓

【何分間跳び続けることができるか競う。（個人戦・部活対抗団体戦）】

夏休み期間・・・縄跳び練習月間 として位置付け
 10月～・・・縄跳び強化月間 として位置付け（昼休みに実施）

↓

11月： 第2回 ロープスキッピング・チャンピオンシップ 開催

2回の行事を位置付け、その間に運動習慣確立のための取組を実施

【小・中学校連携】 中学生「東京駅伝」大会を契機とした取組

○小学校段階から、中学生「東京駅伝」大会を周知し、持久走に取り組む時間を設定する。

○中学校1年
 4～6月：陸上競技領域の持久走実施時期に合わせ、前年度の中学生「東京駅伝」福生選手の選考記録を伝え、目標をもたせる。

○中学校2年
 6月：体力テストの1500m走、1000m走の記録をもとに、現段階での選考目標値を設定する。
 7月～9月：各校において、朝、放課後の自主的な練習時間を設定する。
 10月：三校合同 福生代表選手選考会の実施
 10月～1月：「東京駅伝」大会福生代表選手及び希望者参加の、自主的な練習時間を設定する。

Expand3 小学校体育科、中学校保健体育科の授業改善

体育科、保健体育科では、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進、体力向上を図ることがねらいに示されている。また、普段運動に取り組んでいない児童・生徒にとっては、体育の時間が貴重な運動の機会となる。そこで、各校においては授業改善のために以下の取組を行う。

取組1：自校の教員対象に年1回以上の体育科・保健体育科の授業公開

取組2：体力向上を視点とした管理職による年1回以上の授業観察

授業改善を図るためには、教員同士の相互研鑽が重要である。校内研修やOJTとして位置付けるなど、各校で授業を見合う体制づくりが求められる。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
授業公開	取組方法検討 試行的実施	取組の実施 (年1回以上)			
管理職による 授業観察	取組の実施 (年1回以上)				

なお、授業改善の視点を次のとおり設定する。

(1) 「ねらい(目標)」の明確化と個に応じたためあての設定

授業で最も大切なことは「ねらい(目標)」、つまり本単元、本時で児童・生徒に「何を身に付けさせるか」である。授業者がねらいを明確にして授業を行うことで、授業改善の視点が明らかになっていく。また、自ら運動に親しむ資質や能力を育成するためには、児童・生徒の実態に応じたためあてをもたせていくことが重要である。授業の開始時に、「この時間で何を学ぶのか」を伝え、授業後の姿を想起できるような工夫が必要である。

(2) 運動量確保、児童・生徒の実態に応じた「場の工夫」

体育の授業は、校庭や体育館など何もない空間を、授業者の工夫により魅力ある空間に創り変えることができる。児童・生徒は、教師が創りあげた空間で過ごすことにより、運動の楽しさを学び、様々な技能を身に付けることができる。また、場の工夫によって運動量も増減する。例えば、跳び箱運動の際に、2台の跳び箱を準備して取り組むより、3台の跳び箱を準備する方が運動量は増える。さらに、踏み切り板とマットを置いた練習の場などを作ることでより運動量が増えるだけでなく、実態に応じた場を提供することもできる。

運動量を増やすためには、教師の説明時間や児童・生徒の移動時間を短くするなどの工夫は当然のことながら、「場の工夫」も大切な視点となる。

(3) 実態に応じた年間指導計画、単元計画の作成

年間指導計画や単元計画を作成するにあたっては、各校の実態を分析し、課題に応じて作成することが求められる。例えば、体カテストにおいて持久力に課題が見られる学校では、陸上領域における長距離走の時間を長めに設定したり、中学校では補強運動で長距離走を取り入れたりすること等が考えられる。

また、保健領域や体育理論、学校行事等と関連付けて年間指導計画を作成することで、児童・生徒の一層の体力向上が期待できる。

～体力向上推進委員の声～

教師にとって、授業が最も大切だと考えています。めあてを明確に示すとともに、体カテストの結果などを分析して、授業に活かしていきたいと思います。

教員同士が意見を交換し合うことで、授業の振り返りができました。また、コーディネーショントレーニング等、新しい考え方を学び続ける必要があると感じています。

Expand4 保護者への啓発

子どもたちの体力向上及び健康の保持増進のためには、保護者も現状を把握し、学校と家庭が共通の課題をもって、解決を図ることが大切である。児童・生徒の実態はもとより、学校での体力向上に向けた取組を広く発信し、学校と家庭とが協力していく必要が求められる。そこで、各校においては家庭との一層の連携を図るために以下の取組を行う。

取組1：学校だより等に年1回以上体力向上について掲載

なお、掲載内容は体カテストの分析結果や自校の体力向上に関わる取組の紹介とする。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
学校だよりへの掲載	分析結果、取組紹介				▶

～体力向上推進委員の声～

本校では、学校だよりで体カテストの結果を示し、家庭でできることなどを紹介しています。紹介したことを取り組んでくれている家庭が増えてきています。

P T Aと共催でイベントを企画できたら面白いと思います。親子対抗の取組ができれば、体力向上、健康に対する意識が高まると思います。

Expand5 地域との連携

子どもたちは、地域に見守られ、地域で育っている。コミュニティ・スクールも導入される中、地域との一層の連携が求められている。そこで、各校においては、地域との連携を図るため以下の取組を行う。

取組1：学校評議員会議やコミュニティ・スクール委員会での報告

取組2：学校支援地域組織と協働した体力向上の取組を一取組以上実施

取組2については、コミュニティ・スクールに指定された年度から取組を検討し、コミュニティ・スクール指定の次の年度より取組を実施する。

地域との連携は様々な場面で行うことができる。運動部活動での外部指導員の一層の活用や小学校クラブ活動等での外部講師等、地域人材を活用することで連携を図ることができる。また、福生市民大会や地域行事へ参加することで連携は深まる。地域と連携する視点が、今後欠くことができない視点になることも留意しておく。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
「学校評議員会議」、 「コミュニティ・スクール委員会」での報告	取組の報告				
学校支援地域組織との協働した取組	取組検討	取組実施 取組検討	取組実施		

(コミュニティ・スクール指定年度から検討を始める)

～体力向上推進委員の声～

クラブ活動の一環として、市民大会に出場しました。保護者も応援に駆けつけ、大盛り上がりでした。練習にも意欲的に取り組み、自主的に朝練もしている児童もいました。

体育祭で、保護者地域の皆さんも参加できる縄跳び大会を実施しました。体力向上、健康の保持増進の大切さを、学校から地域へ発信できたと思います。

II 教育委員会が展開する 6つの取組

Expand6 体力向上推進委員会の充実

体力向上を推進するための中心的組織として、「福生市体力向上推進委員会」を平成29年度以降も常設する。本委員会は、市内小・中学校において体育の中心的役割を担っている教員各1名、小・中学校長代表1名、市教育部指導主事1名の計12名で構成し、各学校が体力向上の推進を図るために必要な研究等を行う。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
実施回数	年間3回	年間5回			▶
主な活動計画	体カテスト福生市版個人票作成	授業提案 運動啓発リーフレットの作成	運動啓発リーフレットの発行		▶

このほか、体力向上推進委員会では、各校の取組や地域人材等の情報、意見交換を実施するなど、全てのふっさっ子の体力向上を推進する中心的組織として位置付ける。

Expand7 意欲向上をねらいとした表彰制度の創設

平成28年度の統一体カテストの結果からも分かるように、体力の向上には、児童・生徒の運動に対する意欲を向上させていくことが大変重要になる。

そこで、福生市教育委員会主催で全小・中学校対抗の運動イベントを開催する。

本イベントは、児童・生徒の運動に対する意欲の向上を目的に、市内全児童・生徒の参加を基本として実施する。そのため、一堂に会するのではなく、同一ルールのもと各校でイベントを実施し、その結果に応じて表彰を行う。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
イベントの開催	詳細の検討 各校への周知	取組の実施			▶

Expand8 教員研修の充実

体力の向上、健康の保持増進は、学校教育全体で行われるべきものであるが、その中心となるのは、やはり体育科・保健体育科の授業である。

体育科・保健体育科の運動分野には教科書がなく、実態に応じた単元計画、授業計画を作成するには高い専門性が求められる。また、安全にけがなく授業を実施するためには、細部に至るまで配慮していく必要がある。

しかし、現在本市には体育科・保健体育科に関する独自の研修体系が十分に整備されていない。従って、各教員が体育の授業に関して学ぼうとする場合は、校内研修で位置付けるか、東京都の専門研修を受講するか、選択肢が限られている。

そこで、体育科・保健体育科に関する市独自の研修を設定する。当初は、福生市体力向上推進委員による模範授業を通して、体育科・保健体育科授業の基礎・基本について学ぶ機会を設定する。

また、福生市教育委員会教育部教育指導課が各校に授業改善、体力向上に関わる情報を定期的に発信する情報紙「運動大すき！ ふっさっ子!!（仮称）」を発行する。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
教員研修の充実	研修計画の検討	模範授業による研修			
			選択研修の実施		
授業改善、体力向上に関わる情報提供	情報紙の発行				

Expand9 体力テストに係る支援

6月に実施する、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」は、単に今の体力を知るということではなく、1年間の成長を確認し、自ら目標を立てるために活用されるべきである。しかし、児童・生徒に現在配布している「個人票」には、単年度の結果が記載されているだけで、児童・生徒が自らの成長過程を振り返ることは難しい。

そこで、小・中9年間の記録を転記し、成長を「見える化」した、福生版個人票「ふっさっ子 体力カード（仮称）」を作成する。本カードを活用することで、児童・生徒の意欲を喚起する他、一人一人の実態を把握し、支援していくことが期待できる。

また、目標に向かって自ら運動に取り組むことができるよう、各種目の記録向上を目指した運動例を紹介した、児童・生徒向け運動啓発リーフレットを作成する。

年度	H29	H30	H31	H32	H33
福生版個人票 の作成・活用	作成	配布・活用			→
児童・生徒向け運動 啓発リーフレットの 作成・活用		作成	発行・活用		→

Expand10 運動部活動の推進

本市の平成28年度運動部活動加入率は、男子53%、女子44%と半数近くの生徒が運動部活動に加入している。体力向上に取り組む上で、運動部活動に対する期待は高い。現在、福生市教育委員会としては部活動外部指導員報償費を各校に配当して部活動の推進を図っている。

しかし、十分な指導者の確保が困難な状況があること、部員が少なく大会等への参加が困難な状況にある等の問題点も指摘されている。

今後、スポーツ推進課と協力し、各種スポーツ団体との連携や外部指導者の人材バンク作成等、運動部活動を一層推進する取組を検討していく。

Expand11 市関係各課との連携

子どもたちの健康、体力向上は学校だけで行われているわけではない。例えば、スポーツ推進課では、生涯スポーツ社会の実現を目指し「福生市スポーツ推進計画」を策定している。また、福祉保健部健康課では、「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く 健康のまち 福生」を理念に健康増進計画「健康ふっさ21（第2次）」を策定し、市民の健康づくりに取り組んでいる。

今後、市関係各課との連携を一層深め、児童・生徒の体力向上に取り組んでいく。

第4章

資料

新体力テスト 実施方法※	・・・	42
統一体力テスト調査票※	・・・	45
体力向上推進委員会検討経過	・・・	47
体力向上推進委員会委員名簿	・・・	47

※出典

「平成28年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 調査報告書」

(平成28年11月 東京都教育委員会) 236ページ ～ 240ページ

■新体力テスト実施方法

握力

1 準備

スメドレー式握力計
(小学生の場合、握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。)

2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



3 記録

- (1) 左右交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右のおおのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

上体起こし

1 準備

ストップウォッチ、マット

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻る。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

長座体前屈

1 準備

幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個(A4コピー用紙の箱など)、段ボール厚紙1枚(横75-80cm×縦約31cm)、ガムテープ、スケール(1m巻き尺または1mものさし)

高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する(段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい)。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm(±1cm)とする。

右又は左の箱の横にスケールを置く。



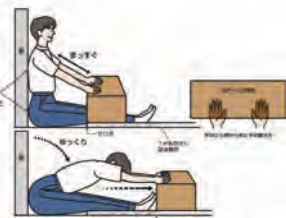
2 方法

- (1) 初期姿勢: 被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。

- (2) 初期姿勢時のスケールの位置:

初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。

- (3) 前屈動作: 被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する(ガイドレールを設けてもよい)。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

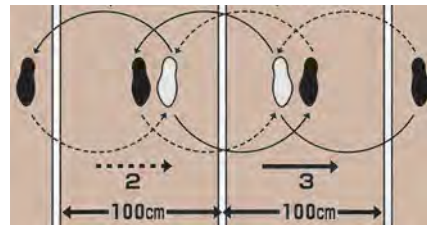
1 準備

床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところには2本の平行ラインをひく。
ストップウォッチ



2 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、又は、踏むまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



3 記録

- (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。
- (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で行うこと(コンクリート等の上では実施しない)。
- (2) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。
ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
イ 中央ラインをまたがなかったとき。

20m シャトルラン (往復持久走) ※中学・高校生は持久走との選択。

1 準備

テスト用 CD 又はテープ及び再生用プレーヤー 20m 間隔の 2 本の平行線 ボール 4 本を平行線の両端に立てる。

2 方法

- (1) プレーヤーにより CD (テープ) 再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる 5 秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で 1 音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD (テープ) によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約 1 分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約 1 分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD (テープ) によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2 回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが 1 回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。



3 記録

- (1) テスト終了時 (電子音についていけなくなった直前) の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2 回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD (テープ) によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動 (ストレッチングなどを含む) を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CD プレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確認、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

持久走 (男子 1500m、女子 1000m)

※小学生は対象外。中学・高校生は 20m シャトルランとの選択。

1 準備

歩走路 (トラック)、スタート合図用旗、ストップウォッチ

2 方法

- (1) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音又は声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことにより行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴 (頭、肩、手、足ではない) が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1 人に 1 個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は 1 回とする。

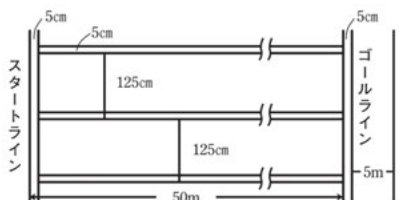
4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確認、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) いたづらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- (4) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

50m 走

1 準備

図のような 50m 直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ



2 方法

- (1) スタートは、小学生はスタンディングスタート、中学・高校生はクラウチングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音又は声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることにより行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴 (頭、肩、手、足ではない) が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 記録は 1/10 秒単位とし、1/10 秒未満は切り上げる。
- (3) 実施は 1 回とする。

4 実施上の注意

- (1) 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方 5m のラインまで走らせるようにする。

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

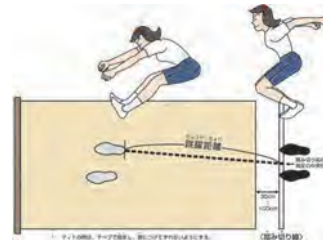
砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし
砂場の手前 (30cm~1m) に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット (6m 程度)、巻き尺、ラインテープ
マットを壁に付けて敷く。
マットの手前 (30cm~1m) の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- (1) 身体が砂場 (マット) に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置 (踏み切り線の前端) とを結ぶ直線の距離を計測する (上図参照)。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2 回実施してよい方の記録をとる。

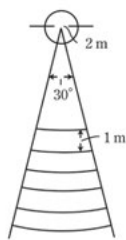
4 実施上の注意

- (1) 踏み切り線から砂場 (マット) までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい (ずれにくい) マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

ハンドボール投げ（小学生はソフトボール投げ）

1 準備

小学生はソフトボール1号（外周26.2cm~27.2cm、重さ136g~146g）、巻き尺
 中学・高校生はハンドボール2号（外周54cm~56cm、重さ325g~400g）、巻き尺
 平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角
 30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



2 方法

- 投球は地面に描かれた円内から行う。
- 投球中又は投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

3 記録

- ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。
 また、ステップして投げたほうがよい。
- 30度を開いた2本の直線の外側に石灰などを使って5mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくことと便利である。

テストの得点表および総合評価（小学生用）

- 項目別得点表により、記録を採点する。
- 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

男子	握力	上体起こし	長座体前	屈反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

女子	握力	上体起こし	長座体前	屈反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

テストの得点表および総合評価（中学・高校生用）

- 項目別得点表により、記録を採点する。
- 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	屈反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

女子

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	屈反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22	9
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19	8
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17	7
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15	6
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13	5
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11	4
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10	3
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E



平成27年度東京都児童・生徒体力・運動能力・生活・運動習慣等調査
東京都統一体力テスト学校質問紙調査票

学校番号							区市町村立	東京都立
学校名	小学校 特別支援学校(小学部)						管理職名	印
在籍児童数	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年	合計	
男子								
女子								
合計								
提出調査票数	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年	合計	
男子								
女子								
合計								

学校番号(6ケタ)を記入してください。
※6ケタの公立学校統計調査学校番号を記入ください。
(東京都教育委員会ホームページに掲載しています)

(例) 2 0 1 1 5 0

※回答は該当する数字を○で囲んでください。()には数値等を記入してください。

① 学校全体で、児童の体力・運動能力向上のための目標(他)を設定していますか。

①-2 質問①で「している」と回答した学校は、目標(他)を記入してください。例：各学年の体力合計点が前の平均値以上

② 学校において東京都統一体力テストの結果を踏まえた児童の体力・運動能力を向上させるための取組をしていますか。

②-2 質問②で「している」と回答した学校は、目標(他)を記入してください。例：各学年の体力合計点が前の平均値以上

※該当する内容と期間の数字に○をつけてください。

1 外部指導者を活用している	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
2 体育の授業以外での運動やスポーツの実施時間を設定している	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
3 体育の授業における指導の工夫・改善を行っている	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
4 地域のスポーツクラブとの連携を図っている	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
5 クラブ活動や行事との関連を図っている	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
6 運動・スポーツ施設を整備、拡充している	1 2年程度	2 3年以上	
7 体向上に係る予算を整備、増大している	1 2年程度	2 3年以上	
8 その他			

③ 学校全体で児童の体力向上、運動習慣を確立するために、体育の授業以外の時間に何か手立てをしていますか。

③-2 質問③で「している」と回答した学校は、具体的なこととして記入してください。

1 休み時間などに、全員が運動やスポーツをする時間などを設定している	2 特定の日に、スポーツ選手等を招請して実技指導を行うような、運動やスポーツに関する啓発的な取組を実施している
3 クラブ活動や学校行事で運動やスポーツを積極的に取り入れている	4 帰宅後や休日には児童が積極的に体を動かすよう、児童や保護者に働きかけをしている
5 地域と連携して、児童が運動やスポーツをする機会をつくっている	6 その他

裏面の「調査票」も、必ずご記入ください。



④ 学校全体で運動の実施時間が少ない児童に対する取組を実施していますか。

④-2 質問④で「している」と回答した学校は、実施した取組のうち、大きな成果が上がったと思われるものはどれですか。

⑤ 運動・スポーツが苦手(嫌い)な傾向にある児童向けの取組、又は性別に応じた取組を現在行っていますか(行う予定はありますか)。

⑤-2 質問⑤で「している」と回答した学校は、実施した取組のうち、大きな成果が上がったと思われるものはどれですか。

※ その他については、具体的な内容を記載してください。

⑥ 本年度の実技の調査は、何月から実施しましたか。

⑥-2 実技をどの時間で実施しましたか。

⑦ グラウンド(授業やクラブ活動などで運動を主に行うスペース)はどのような材質でできますか。

※グラウンドの全面積のうち、300㎡以上を芝生化している学校(専用の球技場を除く)は、「2 天然芝(300㎡以上)」又は「3 人工芝(300㎡以上)」に○をつけてください。

⑦-2 質問⑦で「2 天然芝(300㎡以上)」 「3 人工芝(300㎡以上)」と回答した学校は、芝生化して今年度何年目ですか。

「一枚一取組」運動について(今年度の取組予定を含む)

① 取組の名称(自由記述)

② 具体的な内容(自由記述)

③ 継続した取組をしていますか。

④ 取組の成果は見られましたか。

⑤-2 質問⑤で「見られた」と回答した学校は具体的な成果内容を記載してください。



平成27年度東京都児童・生徒体力・運動能力・生活・運動習慣等調査
東京都統一体力テスト学校質問紙調査票

学校番号							課程	高等学校
学校名	高等学校 中等教育学校						管理職名	印
在籍生徒数	1学年	2学年	3学年	4学年	合計	学校番号(6ケタ)を記入してください。 ※6ケタの公立学校統計調査学校番号を記入ください。 (東京都教育委員会ホームページに掲載しています)		
男子								
女子								
合計								
提出調査票数	1学年	2学年	3学年	4学年	合計			
男子								
女子								
合計								

※回答は該当する数字を○で囲んでください。()には数値等を記入してください。

① 学校全体で、生徒の体力・運動能力向上のための目標(他)を設定していますか。

①-2 質問①で「している」と回答した学校は、目標(他)を記入してください。例：各学年の体力合計点が前の平均値以上

② 学校において東京都統一体力テストの結果を踏まえた生徒の体力・運動能力を向上させるための取組をしていますか。

②-2 質問②で「している」と回答した学校は、目標(他)を記入してください。例：各学年の体力合計点が前の平均値以上

※該当する内容と期間の数字に○をつけてください。

1 外部指導者を活用している	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
2 体育の授業以外での運動やスポーツの実施時間を設定している	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
3 体育の授業における指導の工夫・改善を行っている	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
4 地域のスポーツクラブとの連携を図っている	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
5 部活動や行事との関連を図っている	1 3か月未満	2 6か月程度	3 1年程度
6 運動・スポーツ施設を整備、拡充している	1 2年程度	2 3年以上	
7 体向上に係る予算を整備、増大している	1 2年程度	2 3年以上	
8 その他			

③ 学校全体で生徒の体力向上、運動習慣を確立するために、体育の授業以外の時間に何か手立てをしていますか。

③-2 質問③で「している」と回答した学校は、具体的なこととして記入してください。

1 休み時間などに、全員が運動やスポーツをする時間などを設定している	2 特定の日に、スポーツ選手等を招請して実技指導を行うような、運動やスポーツに関する啓発的な取組を実施している
3 運動部活動への参加を促している	4 帰宅後や休日には生徒が積極的に体を動かすよう、生徒や保護者に働きかけをしている
5 地域と連携して、生徒が運動やスポーツをする機会をつくっている	6 その他

裏面の「調査票」も、必ずご記入ください。



④ 学校全体で運動の実施時間が少ない生徒に対する取組を実施していますか。

④-2 質問④で「している」と回答した学校は、実施した取組のうち、大きな成果が上がったと思われるものはどれですか。

⑤ 運動・スポーツが苦手(嫌い)な傾向にある生徒向けの取組、又は性別に応じた取組を現在行っていますか(行う予定はありますか)。

⑤-2 質問⑤で「している」と回答した学校は、実施した取組のうち、大きな成果が上がったと思われるものはどれですか。

⑥ 本年度の実技の調査は、何月から実施しましたか。

⑥-2 実技をどの時間で実施しましたか。

⑦ グラウンド(授業や部活動などで運動を主に行うスペース)はどのような材質でできますか。

※グラウンドの全面積のうち、300㎡以上を芝生化している学校(専用の球技場を除く)は、「2 天然芝(300㎡以上)」又は「3 人工芝(300㎡以上)」に○をつけてください。

⑦-2 質問⑦で「2 天然芝(300㎡以上)」 「3 人工芝(300㎡以上)」と回答した学校は、芝生化して今年度何年目ですか。

「一枚一取組」運動について(今年度の取組予定を含む)

① 取組の名称(自由記述)

② 具体的な内容(自由記述)

③ 継続した取組をしていますか。

④ 取組の成果は見られましたか。

⑤-2 質問⑤で「見られた」と回答した学校は具体的な成果内容を記載してください。

福生市体力向上委員会検討経過、委員名簿

1 福生市体力向上推進委員会検討経過

回	開催期日	主な検討事項等
第1回	平成28年 5月9日(月)	○委員自己紹介 ○体力向上委員会の設置について ○体力向上に関わる児童・生徒の実態について ○体力向上に関わる児童・生徒の課題について(検討)
第2回	平成28年 7月7日(木)	○体力向上に関わる福生市の現状と目標(検討) ○運動会等、体育的行事の安全指導について
第3回	平成28年 9月23日(金)	○課題解決に向けた取組(検討) ○体力向上に関わる先進市の取組紹介(有識者講義)
第4回	平成28年 11月18日(金)	○福生市立学校の体力向上策(検討)
第5回	平成29年 1月17日(火)	○福生市立学校の体力向上策(確認) ○1年間のまとめ ○次年度以降の取組について

2 福生市体力向上推進委員会 委員名簿

(敬称略)

	所属	役職	氏名	
1	東京学芸大学	教授	繁田 進	有識者
2	福生第七小学校	校長	田中 佳夫	学校管理職
3	福生第一小学校	主任教諭	宮原 靖卓	学校代表
4	福生第二小学校	教諭	枝 哲平	学校代表
5	福生第三小学校	教諭	末永 友里	学校代表
6	福生第四小学校	教諭	木下 隆志	学校代表
7	福生第五小学校	主任教諭	半澤 孝紀	学校代表
8	福生第六小学校	教諭	野村 雄一郎	学校代表
9	福生第七小学校	主幹教諭	浅井 博行	学校代表
10	福生第一中学校	教諭	田中 雅也	学校代表
11	福生第二中学校	指導教諭	加藤 尚志	学校代表
12	福生第三中学校	主任教諭	黒柳 真吾	学校代表
13	福生市教育部 スポーツ推進課	課長	横倉 成昭	市役所関係課
14	福生市教育部 教育指導課	指導主事	鈴木 輝	事務局代表

(所属等は平成28年度現在)

－ 参考文献 －



アクティブプラン to 2020
総合的な子供の基礎体力向上方策
(第3次推進計画)
東京都教育委員会(平成28年1月)



東京都児童・生徒体力・運動能力、
生活・運動習慣等調査
報告書
東京都教育委員会(平成28年11月)



子どもの体力向上のための
取組ハンドブック
文部科学省(平成24年3月)



全国体力・運動能力、運動習慣等調査
報告書
スポーツ庁(平成28年12月)

福生市教育委員会教育指導課においては、次の者が本書の作成に当たった。

福生市教育委員会教育部参事兼教育指導課長事務取扱	石田 周
福生市教育委員会教育部主幹（統括指導主事）	林 宣之
福生市教育委員会教育部主幹（統括指導主事）	千葉かおり
福生市教育委員会教育部教育指導課指導主事	森保 亮
福生市教育委員会教育部教育指導課指導主事	鈴木 輝
福生市教育委員会教育部教育指導課指導係長	大畠 秀貴
福生市教育委員会教育部教育指導課指導係	山口 真代

福生市立学校の体力向上策

平成 29 年 3 月

編集・発行	福生市教育委員会教育部教育指導課
所在地	〒197-8501 東京都福生市本町5番地
電話番号	042-551-1538
印刷	有限会社 セイビ印刷所

