

# 【千代田区基礎体力向上プラン】

## テーマ

自ら考え進んで体力向上・健康増進に取り組み、  
何事にも意欲をもてる千代田の子

### 1 千代田区における基礎体力向上プラン策定の目的

基礎体力向上の取組の基本原則は、運動面の取組だけではなく、バランスのとれた「栄養、運動、休養」を徹底すること、基本的な生活習慣の定着を図ること、家庭と連携を図り日常生活におけるアクティブライフを実践することである。

千代田区では、平成28、29年度、体力向上の推進の第一段階として、体力テストの結果を基に、学年別・男女別、種目別の具体的な到達目標を設定し、「体力テストを生かした改善取組シート」を作成し、運動能力の取組について、強化を図ってきた。

平成30年度は、昨年度の運動能力に加えて、基本的な生活習慣等にも取組を広げた「千代田区基礎体力向上プラン」を作成し、単に体力テストの向上を図るだけでなく、子どもたち一人一人が健康について考え、健康増進・体力向上に取り組み、何事にも意欲をもってあたることを目標とし上記テーマを掲げ、取り組んでいくこととする。

### 2 基本的な考え方

#### (1) 体力の重要性

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ある。

#### (2) 子どもたちの発達・成長における体力の意義

体力は、人間の発達・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していく源であり、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っている。

意図的に体を動かすことは、運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながる。同時に、病気から体を守る体力を強化してより健康な状態を作り、高まった体力は人としての活動を支えることとなる。子ども、特に小学校低学年以下の子どもは、他者との遊びなどによる身体活動を通して、体の動かし方を体得し、脳の発達を促していくなど、体を動かすことと心身の発達が密接に関連している。

このように、体を動かすことは、身体能力を向上させるだけでなく、知力や精神力の向上の基礎ともなる。したがって、体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、病気の抵抗力を高めるなどの健康維持のほか、意欲や気力の充実に大きく関わっており、人間の発達や成長を支える基本的な要素である。

#### (3) 子どもたちに求められる体力とは

子どもたちに求められる体力には、「運動するための体力」と「健康に生活するための体力」の二つが挙げられる。また、体をよく動かすことが意欲や気力を高めるように、体力の向上は、気力、意欲、精神的ストレスに対する強さや思いやりの心など精神面に好影響を与える。したがって、心と体を一体として体力を向上させていくことにより、精神的な面も充実していく。

#### (4) 食事等の生活習慣の大切さ

我が国では、医学の進歩や生活環境の改善などにより、平均寿命が延び、世界有数の長寿国となる一方、疾病構造は変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が大きな割合を占めるようになった。

今後、高齢化の一層の進展に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれている。高齢期になっても生き生きと暮らすためには、若年から生涯にわたる心身の健康づくりに取り組むことが重要である。

食習慣については、野菜を目標量摂取している人、脂肪エネルギー比率が適正な範囲内の人、食塩の摂取を目標量に抑えている人は、いずれも都民の3人に1人に満たない現状である。適切な量と質の食事をとることは、生活習慣病の予防、生活の質の向上のほか、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上の観点からも重要である。

#### (5) 家庭、地域との連携

体力向上・健康増進のためには、「基本的生活習慣の定着」「栄養・運動・休養（健康三原則）」「アクティブライフの実践」が基礎・基本となる。これらの具体的な取組の展開に当たっては、保護者・地域や関係団体との連携を図りつつ、児童・生徒の安全と知・徳・体のバランスのとれた人間形成にも十分配慮した取組としていくことが重要である。

### 3 基礎体力向上推進に係る千代田区における主な体育・健康教育の取組について

千代田区では、次のような体育・健康教育の取組を行い、基礎体力向上推進を区全体で進めている。

#### (1) 小学校陸上記録会

##### ① ねらい

- ・自身の記録を測る機会を得ることにより、運動に対する興味や関心を高め、生涯にわたって積極的に運動に親しむことができるようにする。
- ・児童が自己の記録に挑戦したり、運動の仕方を工夫したりすることで、運動の楽しさを味わうとともに友達と協力することの大切さを味わうことができるようにする。

・区内の他の学校の友達との交流を通して、自分自身のことについて考え、区内の友達を知る機会にするとともに、千代田区民として広い視野をもてるようにする。

② 対 象 小学校6年生

③ 種 目

男・女50mハードル、男・女50m走、男・女100m走、男・女350mリレー

(1) 小学校水泳記録会

① ねらい

・お互いの泳ぎを見て学び、競技を通じて学校間の交流を深める。  
・自己の泳力を知り、これからの水泳学習の意欲付けとする。

② 対 象 小学校5年生

③ 種 目

男・女50m（自由形・平泳ぎ）、男・女25m（自由形・平泳ぎ）、男・女リレー

(2) 中学生東京駅伝大会

① ねらい

より多くの中学生が学校や部活動の垣根を越えて高い目標に向けて切磋琢磨し、中学校期における健康増進・持久力等の体力向上、公正・協力等の態度の育成、努力・忍耐力等の精神力の向上に資する。

② 対 象 中学校2年生（選抜制）

③ 種 目 ・男子の部 42.195km（17名） ・女子の部 30km（16名）

(4) 中学校運動部活動

① ねらい

・自発的・自主的にスポーツを味わい、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、学校生活に豊かなものにする。  
・スポーツに生涯親しむ能力や態度を育てる。また、体力向上や健康の増進を図る。

② 対 象 中学校全学年（希望制）

③ 主な運動部 バスケットボール部、陸上部、水泳部、テニス部など

(5) 東京都及び全国の児童・生徒体力・運動能力、生活運動習慣等調査について

① ねらい

東京都及び全国で実施している児童・生徒体力・運動能力、生活運動習慣等調査に参加し、千代田区と東京都及び全国の子どもの体力状況を把握・比較分析することにより、子どもの体力向上に係る取組の成果と課題を検証しその改善を図っている。

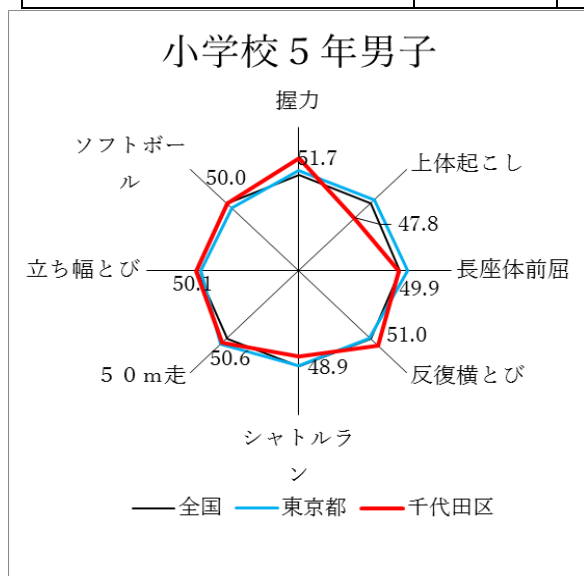
この調査を通じて、子どもの体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立し、学校における体育健康に関する指導の改善に役立てている。

② 対 象 小学校1年生～6年生、中・中等教育学校1年生～3年

③ 平成29年度の結果（平均）及び平成30年度の目標値について

小学校5年男子

種目	千代田区	T得点			
		千代田	全国	都	平成30年度 千代田区目標値
握力（kg）	17.17	51.7	50.0	50.5	51.8
上体起こし（回）	18.62	47.8	50.0	50.5	50.0
長座体前屈（cm）	33.05	49.9	50.0	50.7	50.7
反復横跳び（回）	42.70	51.0	50.0	49.9	51.1
20mシャトルラン（回）	50.00	48.9	50.0	49.9	50.0
50m走（秒）	9.30	50.6	50.0	50.8	50.8
立ち幅跳び（cm）	151.86	50.1	50.0	49.6	50.2
ソフトボール投げ（m）	22.54	50.0	50.0	49.3	50.1

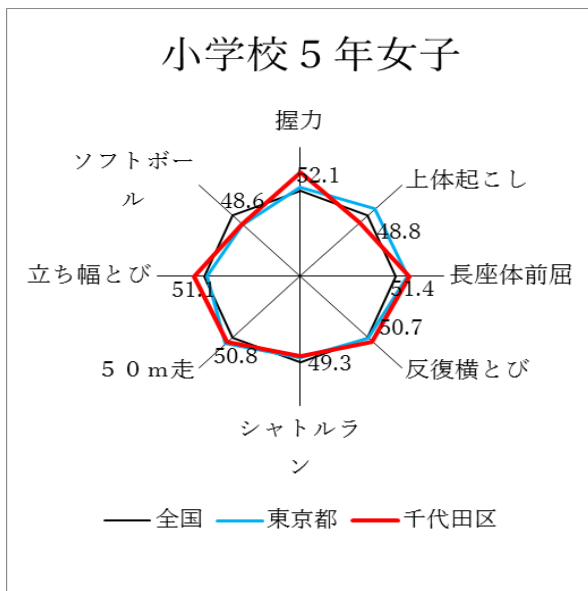


【分析結果から】

- 都のT得点を上回った種目は8種目中4種目、また全国のT得点を上回った種目は8種目中5種目であった。
- 平成30年度は、上体起こし及び20mシャトルランを重点強化種目とし、さらにその他の種目についても底上げを図っていく。

小学校5年女子

種目	千代田区	T得点			
		千代田	全国	都	平成30年度 千代田区目標値
握力 (kg)	16.93	52.1	50.0	50.4	52.2
上体起こし (回)	18.16	48.8	50.0	51.1	50.0
長座体前屈 (cm)	38.59	51.4	50.0	51.2	51.5
反復横跳び (回)	40.58	50.7	50.0	50.1	50.8
20mシャトルラン (回)	40.44	49.3	50.0	49.4	50.0
50m走 (秒)	9.54	50.8	50.0	51.0	51.0
立ち幅跳び (cm)	147.77	51.1	50.0	49.7	51.2
ソフトボール投げ (m)	13.27	48.6	50.0	48.5	50.0

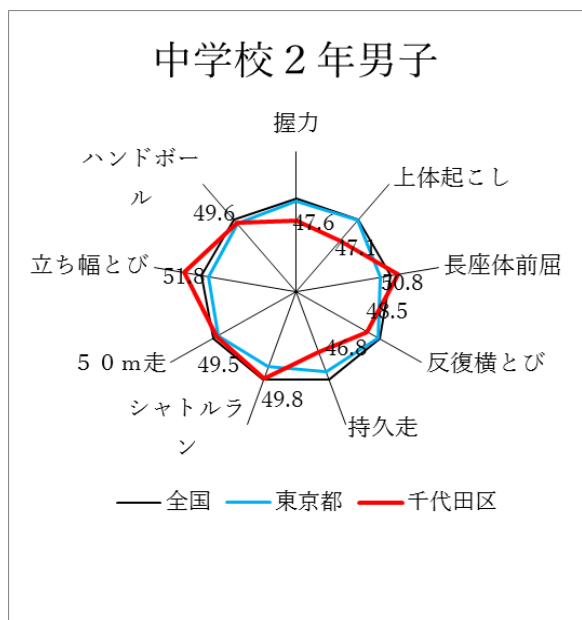


【分析結果から】

- 都のT得点を上回った種目は8種目中5種目、また、全国のT得点を上回った種目も8種目中5種目であった。
- 平成30年度は、上体起こし及びソフトボール投げの2種目を重点強化種目とし、さらにその他の種目についても底上げを図っていく。

中学校2年男子

種目	千代田区	T得点			
		千代田	全国	都	平成30年度 千代田区目標値
握力 (k g)	27.16	47.6	50.0	49.7	49.6
上体起こし (回)	25.65	47.1	50.0	50.0	49.1
長座体前屈 (c m)	44.05	50.8	50.0	48.9	50.9
反復横跳び (回)	50.70	48.5	50.0	49.8	50.0
持久走 (秒)	411.66	46.8	50.0	49.0	48.8
20mシャトルラン (回)	85.43	49.8	50.0	48.5	50.0
50m走 (秒)	8.03	49.5	50.0	49.4	51.0
立ち幅跳び (c m)	199.70	51.8	50.0	49.3	51.9
ハンドボール投げ (m)	20.35	49.6	50.0	49.5	50.0

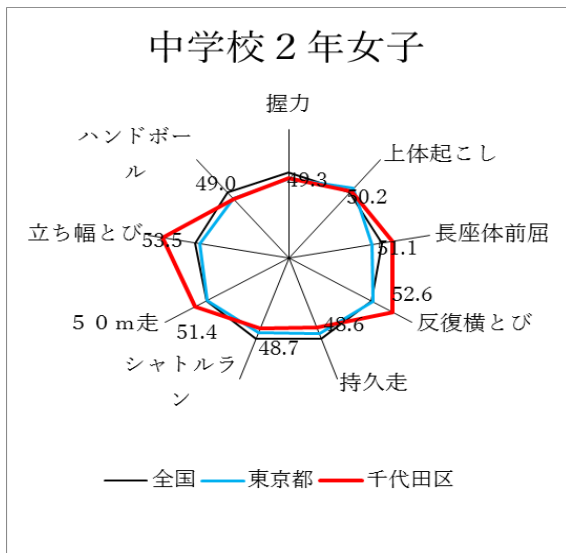


【分析結果から】

- 都のT得点を上回った種目は9種目中5種目、また、全国のT得点を上回った種目は9種目中2種目であった。
- 平成30年度は、全国・都のT得点を下回った上体起こし及び持久走を重点種目として、強化に取り組んでいく。

中学校2年女子

種目	千代田区	T得点			
		千代田	全国	都	平成30年度 千代田区目標値
握力 (kg)	23.51	49.3	50.0	49.3	50.0
上体起こし (回)	23.84	50.2	50.0	50.6	50.7
長座体前屈 (cm)	46.94	51.1	50.0	48.9	51.2
反復横跳び (回)	48.53	52.6	50.0	50.2	52.7
持久走 (秒)	293.39	48.6	50.0	49.4	50.0
20mシャトルラン (回)	56.41	48.7	50.0	49.3	50.0
50m走 (秒)	8.69	51.4	50.0	49.9	51.5
立ち幅跳び (cm)	177.24	53.5	50.0	49.5	53.6
ハンドボール投げ (m)	12.56	49.0	50.0	49.0	50.0



【分析結果から】

- 都のT得点を上回った種目は9種目中6種目、また、全国のT得点を上回った種目は9種目中5種目であった。
- 平成30年度は、全国・都のT得点を下回ったハンドボール投げ及び持久走を重点種目として、強化に取り組んでいく。

(6) 小学校・中学校 教育会体育研究部の活動について

**【小学校体育部会】**

体育科の授業改善を目指して、継続的な研究・研修に取り組む。小学校体育研究部会では「課題の解決に向けて、主体的・協働的に取り組み、運動への意欲を育む体育学習の研究主題を設定し、平成29年度は、水泳系領域部会、陸上運動系領域部会、ボール運動系領域部会に分かれ、研究授業を行っている。

**【中学校保健体育部会】**

中学校保健体育科では「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つが重要なねらいとなっている。

一方、東京都及び全国の児童・生徒体力・運動能力、生活運動習慣等調査の結果から、千代田区は各種目において全国平均から大きく離されている。中でもボール投げと持久走が大きく全国平均から離されている現状がある。

これらのことを踏まえ、千代田区中学校保健体育部会では、生徒がともに活動する中から全国平均を大きく下回っているこの二種目について体つくりの単元をもとに体力向上に取り組んでいる。



# 九段小学校

## 4 運動面について

### (1) (児童・生徒)の実態

#### 【日常生活・体育授業から見る児童の実態】

##### <休み時間>

本校では、校庭のほかに曜日ごとに一学年ずつ体育館を使用して遊んでいる。全体的に外で遊ぶ児童が多い。ただし、高学年になるにつれて図書室などで過ごす児童が増える傾向にある。

校庭では、学年問わず短縄に取り組む児童が多い。段階別にみると、低学年はドッジボールなどの遊びが見られる。中学年は鬼遊びや一輪車、ハンドベースが多く、高学年はバスケットボールで遊ぶ児童が多い。その中で、鬼遊びをしている児童とボール遊びをしている児童との接触によるけががしばしば見られる。また、体育館では概ねバスケットボールで遊んでいる。

##### <体育授業等>

意欲的に取り組む児童が多い。学年が上がるにつれて自分の不得意な分野がはっきりし、それに対する苦手意識が強まる傾向にある。

毎週の児童朝会終了後には、全校児童でラジオ体操に取り組んでいる。

#### 【体力・運動能力、運動習慣等調査結果から見る児童の実態】

##### <全国・東京都平均との比較>

男子の長座体前屈の記録はすべて全国平均を上回っており、女子も1学年を除き平均を上回る記録となった。また、男女ともに反復横跳びの記録も概ね全国平均を上回った。

女子のソフトボール投げが全体的に平均を下回っている。男子のソフトボール投げも概ね平均と同値となっていることから、投げる力に課題が見られる。

### (2) 目標と取組内容

#### ○目標

「楽しい」「できる」授業の展開を工夫することで、一人一人の児童が主体的に運動しようとする児童の育成を目指す。

毎回の授業時に各学級ごとに決まった運動を行うことで、体力テスト時の立ち幅跳び「20mシャトルラン」のスコアを全学年において平成23年度の全国平均千を上回ることを目指す。

#### ○取組内容

##### 【体育の授業での工夫】

- ・体育の授業において、一学級一実践として各学級で取り組み内容を定め、持久力や跳躍力を向上させる実践を行っている。(時間走・ゴム跳び・短縄・長縄等)

##### 【休み時間・清掃の時間での工夫】

- ・日常の学校生活の中でも、外遊びや掃除の時間などにも意識させることで、体力の向上を図っている。(外遊びの励行、ぞうきんがけや机・イス運びにより足腰を鍛える等)
- ・各月ごとに「九段チャンピオン」と称し、全校児童を対象に「登り棒」や「ラダー」、「長縄」などの記録を図り、学期末の朝会時に表彰する。

##### 【特色ある学校の取り組み】

- ・毎週の児童朝会后には、体育部の教員が朝礼台の上に立ち、毎月の指導のポイントに沿ってラジオ体操に取り組んでいる。

## 5 生活習慣・食育について

### I 生活習慣

#### (1) 九段小学校の児童の実態

日常の観察や保健室の来室状況からみると、児童の課題として「睡眠不足」が考えられる。身体的な問題としては、児童朝会時に気分不良を訴える、睡眠不足による頭痛を訴える、があげられる。

小学生の望ましい睡眠時間は9～10時間。高学年になるにつれ、習い事や家庭の事情等で、望ましい睡眠時間が確保されていない児童もみられる。こういった、生活リズムの乱れは、成長の遅れや、注意・集中力の低下、不安やイライラ、疲労感等、身体的にも精神的にも密接に関連してくる。将来にわたって健康な体をつくるために、今から規則正しい生活習慣の定着を図る必要がある。

#### (2) 取組内容と目標

##### ○目標

- ・基本的な生活習慣である、早寝、早起き、朝ごはん、歯磨きを習慣化させる。
- ・自分の健康について考え、自ら意識して、実践できる児童を育てる。

##### ○取組内容

###### 【保健だより・掲示物】

- ・自分の体や健康についての知識を得ることにより、生活の改善への意欲が高まることから、保健だよりや掲示物を通して生活習慣改善を呼びかけている。  
(例：朝ごはん・睡眠・姿勢・歯の健康・目の健康・心の健康・風邪の予防)

###### 【基本的な生活習慣の確立】

- ・歯科校医による口腔ケアを全学年行っている。磨き残しのない歯磨きができているか染め出しをして確認をしながら、自分に合った磨き方の工夫を知ることで、歯をきれいにみがけるようにする。

###### 【学校保健委員会】

- ・学校保健委員会において様々なテーマで講演会を開催している。平成29年度は、耳鼻科校医による「耳・鼻・のどの話」ということで、なりやすい疾病やケガの予防について学んだ。学校保健委員会を通して、学校・家庭・地域の連携をさらに深め、児童の健康の保持増進につなげていく。

###### 【保健指導】

- ・今年後は、足から健康を考える「足育」をテーマとした。速く走れるようになるためには、しっかりと土踏まずを作ること。そのためには、足指を動かすこと、たくさん運動することが必要であることを、1年生を対象に保健指導を行った。

## II 食育

### (1) 九段小学校の実態

食に関しての興味はあるものの、食べ慣れない食材や料理については消極的である児童が多いように感じられる。また、偏食や三角食べができない、食器を持たずに食べる等、マナーについての改善が求められる。給食の時間も短く、準備に時間がかかると、時間内に食べきれない児童もいるクラスもある。

### (2) 取組内容と目標

#### ○目標

- ・食べ物の働きや栄養について理解を深める。(体の健康)
- ・楽しい給食時間を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てる。(心の健康)
- ・日常の準備・会食・後片付けをはじめ、招待・交流給食を通して協調性や社会性及び感謝の気持ちを培う。(社会性の涵養)
- ・自らの健康の大切さを知り、望ましい食生活の習慣を身につける。(自己管理能力の育成)
- ・食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。(感謝の心)
- ・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)

#### ○取組内容

##### 【身のまわりを清潔に整える】

- ・服装を整える。当番は白衣、帽子、マスクを着用する。
- ・手をきれいに洗い、洗った手は汚さない。

##### 【よい食べ方をする】

- ・食事の前後に心を込めてあいさつをする。調理室で作業する人への感謝の気持ちを忘れない。
- ・よい姿勢で、ひと口30回以上噛み、適当な速さで食べる。(20分くらい)
- ・正しい箸の使い方食べる。(持ち方、動かし方、箸使いのマナー)
- ・好き嫌いをしないで、できるだけ残さないように食べる。
- ・楽しい話題でまわりの人を不快にさせることない態度で食べる。

##### 【健康によい正しい食事のとり方を身につける】

- ・献立から栄養バランスの取れた食事について理解する。
- ・食物を合理的に組み合わせてとることが健康によいことを理解する。

##### 【ふれあい給食】

- ・なかよし給食(1年生と幼稚園5歳児とのふれあいを深める)
- ・地域の方々、祖父母とのふれあい給食(家庭や地域の人々とのふれあいを深める)
- ・給食試食会(1年生の保護者に学校給食の実情を知らせ、食育・給食指導への理解を深める)
- ・お誕生給食(その月に誕生日を迎える児童をメッセージカードとデザートでお祝いをする)