

# 町田市体力向上推進プラン

(2021年3月改訂)



2021年3月  
町田市教育委員会  
町田市体力向上推進委員会

## 目次

1	町田市教育委員会の教育目標・基本方針	1
2	町田市体力向上推進プランについて	2
	(1) 町田市体力向上推進プラン（町田っ子 アクティブ・プロジェクト）とは	
	(2) 町田市教育プラン2019-2023との関連	
3	町田っ子に身に付けさせたい「体力」	4
4	学校、家庭・地域、教育委員会の連携による体力向上	7
	(1) 学校、家庭・地域、教育委員会の連携	
	(2) 学校の取組	
	・取組1 「体育科」「保健体育科」の授業改善	
	・取組2 授業以外の活動の工夫	
	・取組3 健康教育の推進	
	・その他の取組	
	(3) 家庭・地域の取組	
	・取組1 親子と一緒に運動できる機会づくり	
	・取組2 日常的に運動できる環境づくり	
	・取組3 生活習慣の見直し・健康な体づくり	
	○2020年度 町田市体力向上推進委員名簿	15

# 1 町田市教育委員会の教育目標・基本方針

町田市教育委員会は、日本国憲法及び教育基本法の精神を基盤とし、町田市子ども憲章の趣旨を踏まえて、教育目標及び基本方針を定めています。

教育目標は、町田市教育委員会が育てようとする人間像と目指すべき社会を表すものです。基本方針は、教育目標を実現するための施策の指針であり、以下の4つを掲げています。

## 教育目標

**夢や志をもち、未来を切り拓く町田っ子を育てる。  
生涯にわたって自ら学び、互いに支え合うことができる地域社会を築く。**

町田市教育委員会は、人権尊重の理念を基盤とし、次代を担う子どもたちが、大きな変化が予測されるこれからの社会の中において、夢や志をもち、自ら学び、自ら考え、目標に向かってたくましく生きることのできる力を育むことを目指します。

また、子どもも大人も誰もが、生涯にわたり自ら学び、その成果を生かすことで、人と人のつながりを生み出していく地域社会の構築を目指します。

### 基本方針Ⅰ

**学ぶ意欲を育て「生きる力」を伸ばす**

- ①新たな時代に必要な資質・能力を育みます。
- ②「生きる力」を町田ならではの取組により育みます。

### 基本方針Ⅱ

**充実した教育環境を整備する**

- ①一人ひとりの能力・可能性を育てます。
- ②学校のマネジメント力を強化します。
- ③将来を見据えた学習環境の整備を進めます。

### 基本方針Ⅲ

**家庭・地域の教育力を高める**

- ①地域による学校への「支援」から「連携・協働」への活動を発展させます。
- ②保護者の学びや育ちを支援します。

### 基本方針Ⅳ

**生涯にわたる学習を支援する**

- ①一人ひとりの学習段階に応じた支援を行います。
- ②学習を支える環境づくりを進めます。

## 2 町田市体力向上推進プランについて

### (1) 町田市体力向上推進プラン（町田っ子 アクティブ・プロジェクト）とは

「町田市体力向上推進プラン」通称「町田っ子 アクティブ・プロジェクト」とは、町田市の子どもたちの体力を向上させるため、学校、家庭・地域、教育委員会がそれぞれの役割を明確にし、相互に連携しながら取り組むための指針としてまとめたものです。

### (2) 町田市教育プラン2019－2023との関連

#### ○町田市教育プランとの関連について

町田市教育委員会は、2019年3月に町田市の教育振興基本計画である「町田市教育プラン2019－2023」を策定しました。町田市教育プラン2019－2023は、町田市教育委員会の「教育目標」と「基本方針」に沿って進める教育施策をまとめたもので、4つの基本方針、14の施策、44の重点事業により構成しています。

町田っ子の健やかな体の育成を図る体力向上策の推進については、これまでの取組による成果や課題を踏まえ、次のとおり、町田市教育プラン2019－2023に位置付けています。

- 基本方針Ⅰ 学ぶ意欲を育て「生きる力」を伸ばす
- 施策 3 生涯を通じて健やかに過ごせる体を育成する
- 重点事業Ⅰ－3－1 体力向上推進プランの改訂及び推進
- 重点事業Ⅰ－3－2 楽しく運動する機会の充実
- 重点事業Ⅰ－3－3 食育の推進

「町田市体力向上推進プラン（町田っ子 アクティブ・プロジェクト）」は、町田市教育プランを上位概念とし、これらの実現に向けて、これまでの体力向上策を充実、発展させていきます。

#### ○町田市教育プラン2019－2023における体力向上について

(町田市教育プラン2019－2023より抜粋)

- 基本方針Ⅰ 学ぶ意欲を育て「生きる力」を伸ばす
- 施策 3 生涯を通じて健やかに過ごせる体を育成する

#### 〈現状と課題〉

- ・ 平均寿命の伸びを背景に、正しい知識や生活習慣を身に付けて、生涯にわたって心も体も健康であり続けることがますます重要となっています。
- ・ ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、孤食や栄養摂取の偏りや睡眠不足などの食生活・生活習慣の問題が、子どもたちの基礎的な体づくりに影響を及ぼしています。
- ・ 子どもたちの体力・運動能力については、1985年をピークに、長期的な低下傾向にあり、骨折をする子どもが増加するなど、体をコントロールする能力の低下も指摘されています。

### 〈施策の方向性〉

- 家庭・地域・関係機関との連携により、食事を大切にする子どもを育てます。
- 運動の楽しさや喜びを知り、運動に親しむ子どもを育てます。

#### 重点事業 I-3-1 体力向上推進プラン（町田っ子 アクティブ・プロジェクト）の改訂及び推進

国の体力調査の結果などから、小・中学校の児童・生徒の体力・運動能力の状況を分析し、体力向上推進プラン（町田っ子 アクティブ・プロジェクト）を改訂して、小・中学校全体で推進します。

#### 重点事業 I-3-2 楽しく運動する機会の充実

- ・ 子どもたちの運動への興味・意欲を高めるため、休み時間における運動遊びの充実により、気軽に楽しく運動する機会の充実に取り組みます。
- ・ 子どもたちが生涯を通じて運動に親しむきっかけを作るため、町田市を6地区に分けて、地区ごとに「体力向上パワーアップDAY」を開催します。
- ・ 運動部活動の在り方を見直し、生涯スポーツにも取り組める多様な場となるような仕組み作りを進めていきます。
- ・ 運動を通して、学校間の競技交流、競技力及び体力の向上を図るため、全小学校が参加する小学校連合体育大会を開催します。

#### 重点事業 I-3-3 食育の推進

- ・ 食に関する正しい知識や望ましい食習慣、生活習慣への理解を深めるため、給食の時間を中心に、教育活動全体で食育を推進していきます。
- ・ 地域の食文化や食の生産者への理解を促進するため、農業生産者との協働による給食食材の地産地消の仕組み作りを進めていきます。

### 3 町田っ子に身に付けさせたい「体力」

超高齢化社会を迎え、義務教育期間に限らず、生涯にわたって心も体も健康であり続けることは、活力ある生涯を送るために必要不可欠です。

町田市教育委員会では、町田市の子どもの現状を踏まえ、これからの社会を生きていく子どもたちにとって必要な体力は、走る力や投げる力などの運動能力だけにとどまらず、生涯を通じて、心も体も健康で、活力ある生活を営むための力を身に付けることであると考えました。

そこで、体力を以下のように定義し、「体力向上」を推進します。

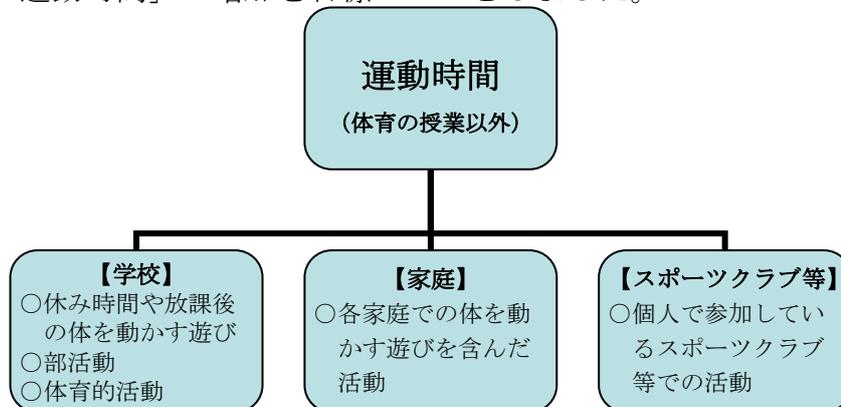
生涯を通じて、心も体も健康で、活力ある生活を営むための力

↓  
アクティブに生きる力

#### 町田市の目指す児童・生徒像

- ◆ **楽しむ** 運動を楽しむことができる児童・生徒
- ◆ **広げる** 運動を日常生活に取り入れることができる児童・生徒
- ◆ **見つめる** 心と体の健康を大切にすることができる児童・生徒

子どもたちが運動の楽しさ、心地よさを感じ、日常生活の中で積極的に体を動かす姿を目指し、「運動時間」の増加を目標の一つとしました。



「町田市教育プラン2019-2023」においては、以下の目標を設定しました。

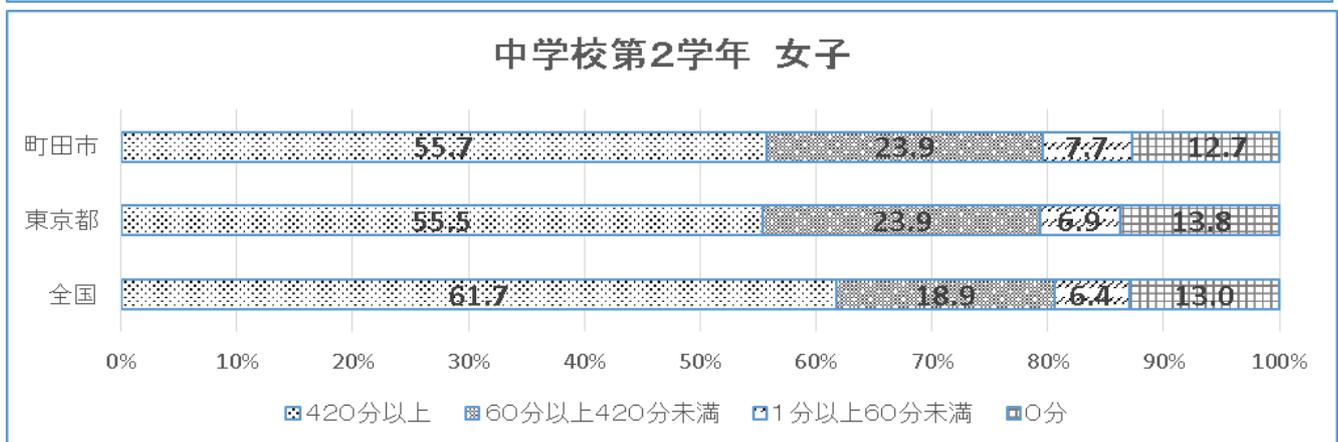
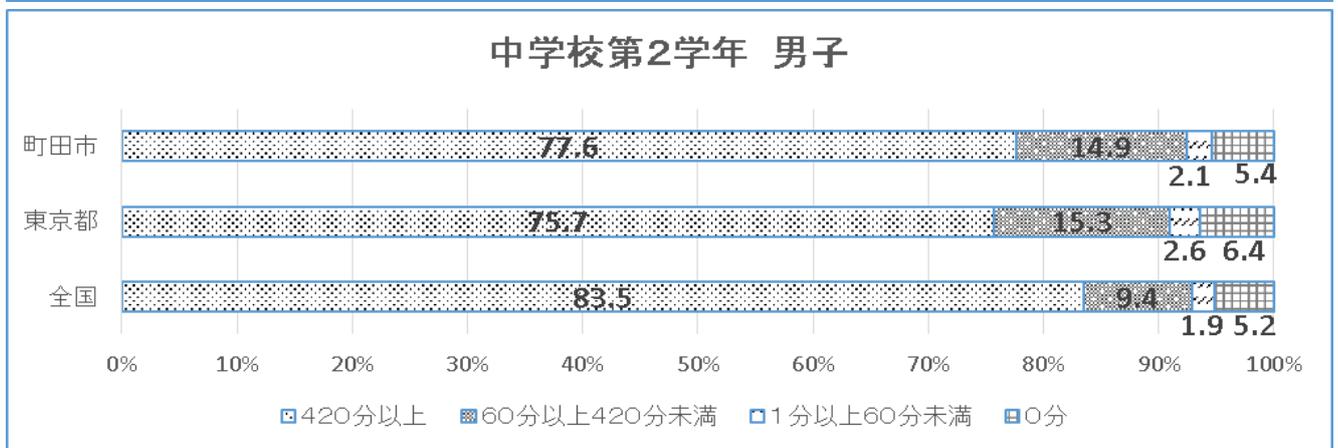
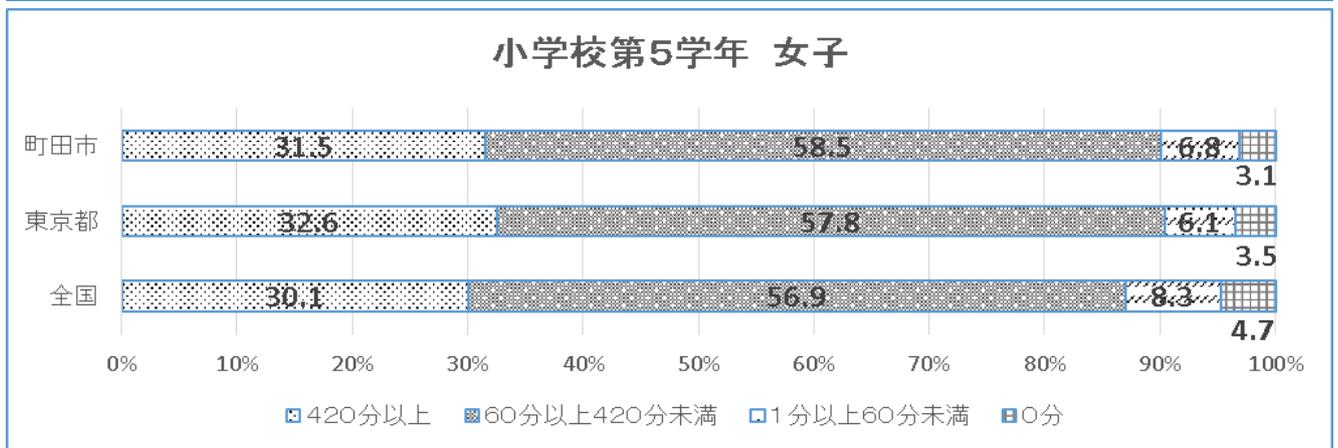
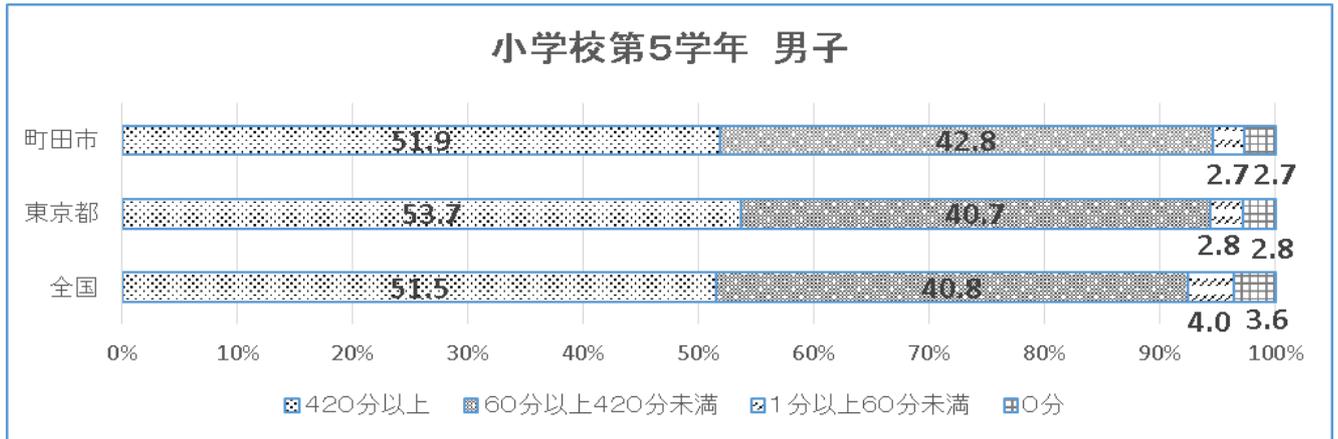
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において「1週間の総運動時間が420分以上（1日平均1時間以上）」と回答する割合の向上

※ 2023年度の目標値は、2015年度～2017年度の最上位の都道府県の数値の平均と町田市の平均の中間値としました。

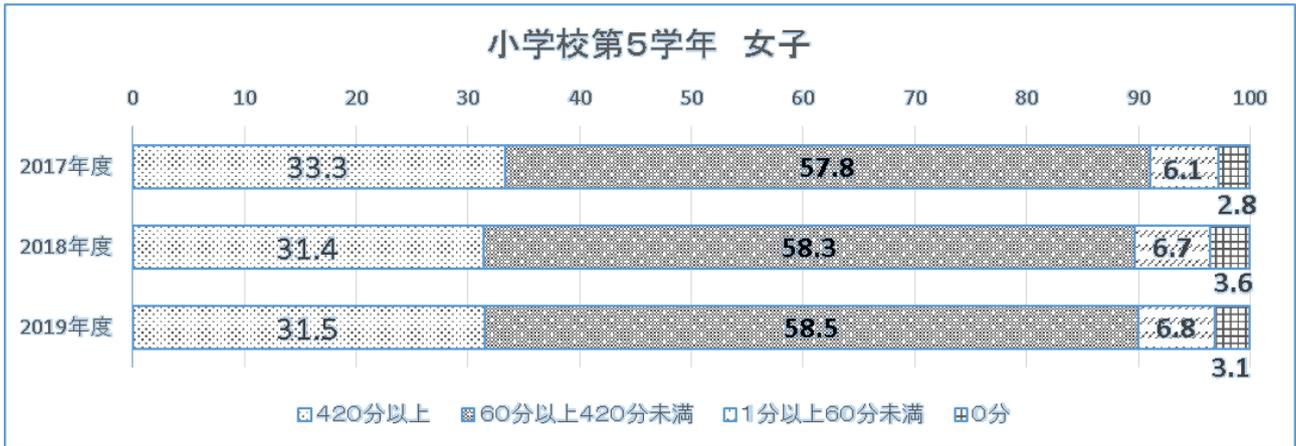
	(2019年度)		(2023年度目標)
【小学校5年生男子】	51.9%	→	<u>70.0%</u>
【小学校5年生女子】	31.5%	→	<u>40.0%</u>
【中学校2年生男子】	77.6%	→	<u>85.0%</u>
【中学校2年生女子】	55.7%	→	<u>60.0%</u>

○運動習慣等調査の結果（全国体力・運動能力、運動習慣等調査より）

【1週間の総運動時間（2019年度）】



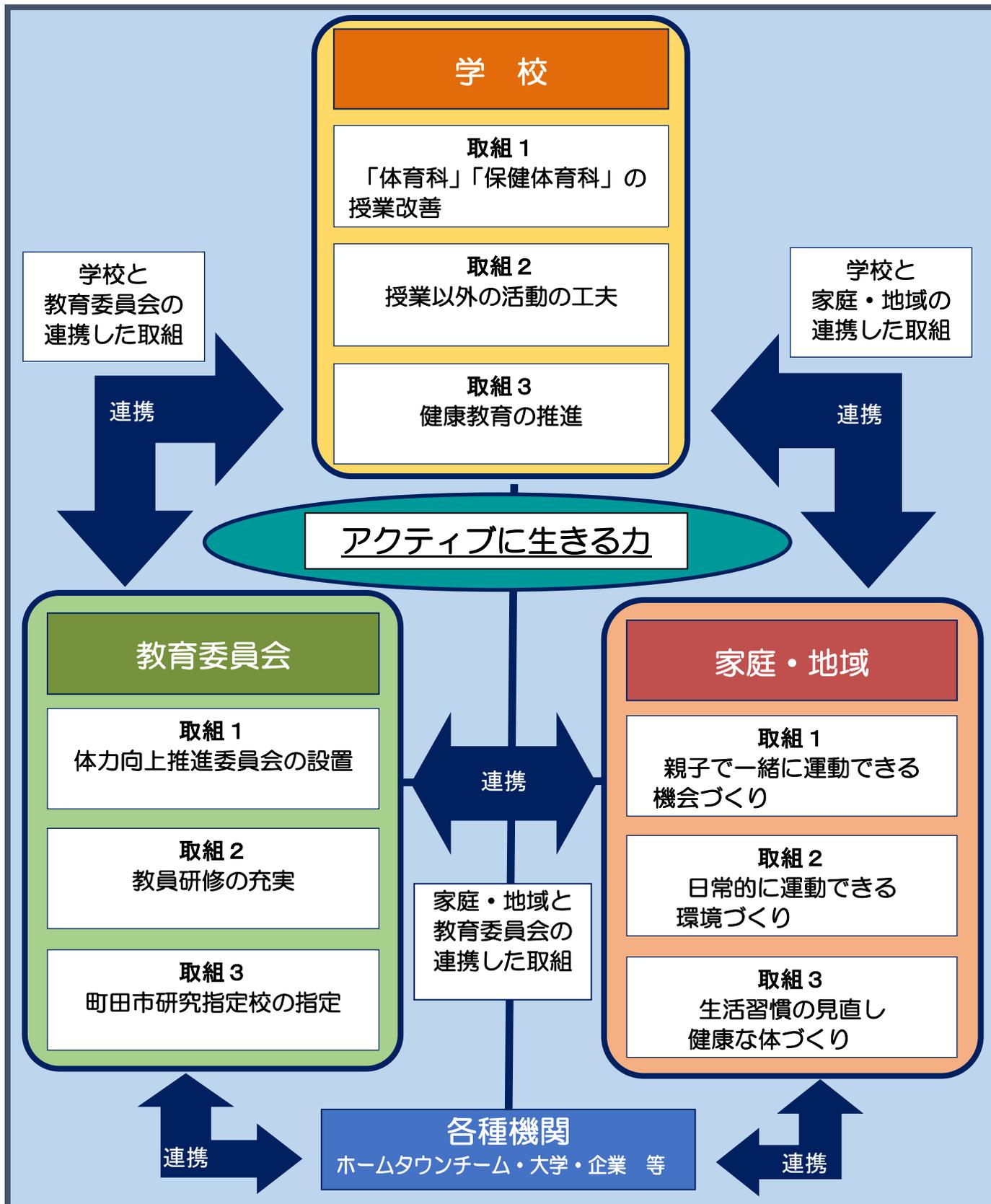
【1週間の総運動時間についての経年変化】



## 4 学校、家庭・地域、教育委員会の連携による体力向上

### (1) 学校、家庭・地域、教育委員会の連携

学校、家庭・地域、教育委員会が連携しながら推進します。



## (2) 学校の取組

体力向上担当者を中心に、体力向上推進委員会及び小教研体育部、中教研保健体育部、研究指定校で提案された内容や、学校・地域の特色を生かした独自の取組を推進します。

### 取組1 「体育科」「保健体育科」の授業改善

以下の取組を通して、運動が苦手な子どもも体を動かす楽しさを味わい、自分の体のことを適切に理解できる授業づくりを行います。

#### ① 意欲や技能を高める「ウォーミングアップ」の工夫

- ・主運動につながる準備運動の工夫
- ・学年、領域に合った運動の工夫
- ・音楽に合わせて友達と一緒に簡単な運動に取り組むことを通して、運動が苦手な子どもも楽しみながら必要な動きを身に付けることができるようにする。



#### ② 9年間を見通した「体づくり運動」の充実

「体づくり運動」を充実させ、子どもたちに、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、自分の体と心を見つめ、健康や体力の状況に応じて体力を高めていこうとする態度を育てる。

- ・自ら進んで体力を高めることができるような活動の工夫
- ・「やってみたい」を引き出す活動の場の工夫
- ・運動の日常化につながる取組、実生活に生かす運動

#### ③ ゴール型ゲーム「町田ボール」の実践 (小学校)

ラグビーを基にした易しいゴール型ゲーム「町田ボール」に取り組み、子どもたちにボールを使った運動の楽しさを味わわせるとともに、小学校高学年のボール運動、中学校の球技に必要な「ボール操作」や「ボールを持たない時の動き」を身に付けさせます。小学校高学年のボール運動、中学校の球技の系統性を踏まえ、「ボールを持たない時の動き」を身に付けることで、その動きを他の球技でも生かすことができます。

また、ゲーム(試合)全体を見る目を育て、スポーツを「観る」楽しさを味わわせることで、生涯にわたって運動(スポーツ)に親しむ態度を養います。



#### 「町田ボール」

攻めは、複数あるゴール(ケンステップなど)の中でボールを持って走り込んだり、パスを受け取ったりしたら得点。

守りは、パスが回らないようにタグを取る。得点が入れば攻守を交代する。

小学校第3学年の年間指導計画へ位置付けている。

#### ④主体的・対話的で深い学びを実現する授業改善

各学年の発達段階を配慮し各領域の運動の特性を味わわせるとともに、一人ひとりに高まりを実感させる授業づくりを行うことで、運動を楽しむことができる児童・生徒、運動を楽しみ進んで運動に取り組もうとする児童・生徒を育成します。

- ・技能の高まりを実感させる指導の工夫  
(単元指導計画の構成、場の工夫など)
- ・シェアリングの工夫  
(情報の共有化、学び合い)
- ・学習カードの充実

活動内容	高まりを実感させる場面
①集合・整列・挨拶	3歩のリズムで走れるようになったから、今日の自分のめあては「なるべく低く走り越す」にしよう。
②学習の流れ めあての確認	1歩ハードルは連続で3回までしかできなかったけど、今日は6回できた。リズムがとれるようになった。
③場の準備	
④準備運動・補助運動	
⑤活動Ⅰ	タブレットを見ながら、「なるべくハードルから遠いところで踏み切るといいよ」と友達にアドバイスをもらったらできるようになった。タブレットを見て、自分の動きが変わったのがわかったから上手になったことが実感できた。
⑥シェアリングⅠ	
⑦活動Ⅱ	
⑧整理運動	
⑨シェアリングⅡ	みんなの前でお手本を見せてきたとき、周りの友達や先生からほめてもらった。
⑩片付け	

【1 単位時間の中で高まりを実感できる  
授業モデル (ハードル走)】



シェアリングの工夫



学習カードの充実



つながりボードの活用

#### 町田市スタンダード～授業をデザインする8つの取組～

授業をデザインする8つの取組を活かした授業の展開の工夫

認め合い・学び合う集団形成	見通しをもたせる導入
発問の工夫	価値ある対話の共有
思考ツール(図やチャート)の活用	ICT機器の活用
構造的な板書とノート指導	振り返りの設定

## 取組2 授業以外の活動の工夫

## 【小・中学校の事例】

これまで行ってきた「一校一取組運動」（「一学級一実践」を含む）をさらに充実させ、朝の時間や休み時間、部活動等を利用して、体を楽しく動かす活動の推進や場の工夫を行います。子どもたちが運動・スポーツに親しめるような環境づくりを通して、運動の楽しさや心地よさを授業以外の活動でも味わわせ、運動・スポーツの日常化を図ります。



ラダー走



的当てゲーム



ケンパ



投力アップ

固定施設を使った運動遊び（3色に塗り分けて挑戦意欲を高める工夫例）



ボール蹴り遊び



ミニ綱引き



垂直跳び



体力向上コーナーの設置（握力）



体力テストの結果、学校の課題、学校の目標値を掲示



ミニ綱引きの活用



サッカー部の活動



バレーボール部の活動

### 取組3 健康教育の推進

#### ① 保健教育の充実

子どもたちが、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育成する保健教育を進めていきます。また、身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや必要な情報を収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成します。学校だけでなく家庭と連携することで、取組を生活に生かそうとする態度を養います。

##### ○運動領域と保健領域を関連させた指導

運動と健康が密接に関連していることについて具体的な考えがもてるように指導していき、自分の運動習慣と生活習慣を見つめ、健康的な生活を送ろうとする態度を養います。

##### ○各教科等の特質を生かした横断的な指導

子どもたちの発達の特質や教育活動の特質を踏まえて、保健領域、特別活動、総合的な学習の時間など関連する教科がそれぞれの特質に応じて行われた上で、相互を関連付けて指導していきます。



保健領域（むし歯の予防）



おはしの持ち方



歯磨き指導



学校保健委員会での児童による発表



発表後のPTAからの感想



学校医による指導講評



健康教育の講演



養護教諭による保健指導

## ② 食育

「食に関する指導の手引(平成31年3月 文部科学省)」「第3次食育推進基本計画(平成28年3月 内閣府)」「第2次町田市食育推進計画(2019年3月)」を踏まえて分類した「健康」「食の循環や環境」「食文化」の3つのテーマを通して、児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育んでいくための基礎を身に付けられるようにします。



レシピコンテスト



健康教育(食育)



「身体づくりと食べること」  
管理栄養士による特別授業



食育の本コーナー

### ※ 町田市立中学校朝食レシピコンテスト

「自分で料理することの楽しさ」や「食生活の大切さ」を改めて考え、食について興味をもてるようにすることや、食への関心を高め、中学生に必要な栄養やバランスの良い食事について理解を深めることなどを目的として、開催しています。

## その他の取組

### ① 各種大会の開催・参加

学校間で運動を通して交流したり、競技したりすることによって、運動することへの意識を高めます。また、競技することを通して、自校や他校の友達を応援することや、互いに認め合い、励まし合うことなどによって、健全なスポーツ精神を養います。

□小学校連合体育大会      □中学校連合体育大会      □こどもマラソン大会

### ② 家庭への発信

学校便りやホームページ、公開授業等を通して、学校における体力向上の取組を家庭に向けて積極的に発信し、家庭の体力に対する意識の向上や、運動の習慣化を図ります。

### (3) 家庭・地域の取組

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、町田市の子どもたちは、1週間の総運動時間が全国の平均と比べて短い傾向がありました。

家庭・地域においても、学校からの情報や町田市教育委員会発行「町田っ子 アクティブ・カレンダー」等を活用して運動習慣や健康的な生活習慣の確立を図ります。

#### 取組1 親子で一緒に運動できる機会づくり

トレーニングのようにハードな運動を無理矢理に行わせるのではなく、親自身が運動を楽しむ姿を子どもに見せたり、親子で楽しく会話をしながら一緒に体を動かしたりすることで、運動が苦手な子ども、運動への意欲が低い子どもも、体を動かす楽しさ・心地よさを感じられる機会を積極的につくることが大切です。



家庭との連携（親子体力テスト）

#### ※地区ごとの体力向上パワーアップ DAY の開催（第1地区開催の様子）

子どもたちが学校・家庭・地域において、楽しく運動やスポーツに取り組み、生涯を通じて運動に親しむきっかけをつくるため、地区ごとに未就学児や小学生と保護者の方を主な対象として、運動体験イベントを開催しています。



#### 取組2 日常的に運動できる環境づくり

体操や散歩など、毎日の日課としてできることに取り組むことが運動の習慣化につながると考えます。また、特別に時間を設定することが難しい場合でも、例えば、家庭でできる運動例や運動のポイントなどについて記載した資料を各家庭に配布するなど、日常生活の中で、できる限り体を動かせるような環境をつくるのが大切です。

※「町田っ子 アクティブ・カレンダー」の作成・配布

家庭で手軽にできる運動例や運動のポイント、基本的な生活習慣や食生活、町田市の運動・スポーツに関する情報などを紹介し、家庭や地域において運動に親しもうとする意識を高めることを目的に、「町田っ子 アクティブ・カレンダー」を作成し、市内全小・中学校の家庭に配布します。

取組3 生活習慣の見直し・健康な体づくり

「適切な運動」に「調和の取れた食事」「十分な休養・睡眠」を加え、「健康3原則」と言われています。子どもの生活習慣全体を適切なものにするために家庭の果たすべき役割は非常に大きく、各家庭において、親も子どもも守るべき生活習慣についてのきまりをつくるなど、積極的に子どもの生活習慣の見直し・健康な体づくりに取り組むことが重要です。コロナ禍における家庭での取組としても活用することができます。

〈生活習慣についてのきまりをつくる際のポイント〉

- 定期的に適度な運動をすること。
  - 栄養バランスの取れた食事をとること。
  - 毎日朝食をしっかりとること。
  - 家族一緒に楽しく食事する機会を積極的にもつこと。
  - 早寝早起きの習慣をつけること。
- (質量ともに十分な睡眠は体の発育や生活リズムの確立に大切である。テレビやゲームなどに過度にのめり込まないようにする。)

【コロナ禍における家庭での体力向上実践例（家庭・地域との連携）】

- ・保護者と一緒にできる運動の紹介
- ・わくわくカレンダー（運動編、生活編）の配布
- ・げんきもりもりウィークの実施

**わくわくカレンダー**  
運動編  
毎日☆◎◇をつづけて、  
3つできたら足型に色をぬろう！

よくがんばりました！

取り組んだ感想をかきましょう。

☆〈町二体操〉  
「勇気100%」の歌をうたいながら、しっかり体を動かそう  
あぶない場所でないか確認してからやりましょう。

◎〈足の指をつかう運動〉  
指のストレッチをしてから  
どれか1つ選んでやろう！

ストレッチ！  
足指と裏くちめもしてり  
ずつまわしてみよう！

土ふまず（足のアーチ）を育てたり、浮き指を改善するにはいろいろな足指の運動が大切です。足の指を意識して動かしてみよう。

膝振りジャンケン

足指歩き

つま先歩き

えんぴつ握り

◇〈Let's YOGA〉  
どれか1つ選んでやろう  
ゆつくり鼻で呼吸をしながら、  
きもちがおちついてくるのを感じよう

基礎体前屈

がっせ色のポーズ

針の穴のポーズ

戦士のポーズ⇨リバースウォーリア

2020年度 体力向上推進委員名簿

	所 属	氏名（敬称略）
顧 問	国士舘大学文学部教育学科 教授	細越 淳二
委 員	町田第二小学校 校長	貝原 俊明
委 員	南第一小学校 校長	清水 淳
委 員	小山中央小学校 校長	岡部 ひとみ
委 員	南中学校 校長	薄井 忍
委 員	忠生中学校 校長	橋本 顕嗣
委 員	町田第二小学校 主任教諭	小林 聖広
委 員	金井小学校 主任教諭	窪田 純
委 員	函師小学校 主幹教諭	佐藤 孝
委 員	町田第一中学校 主幹教諭	河野 龍
委 員	つくし野中学校 主任教諭	柴田 拓也
委 員	薬師中学校 主幹教諭	中島 武
事務局	学校教育部 指導室長兼指導課長	小池 木綿子
	学校教育部指導課 統括指導主事	宇野 賢悟
	学校教育部指導課 指導主事	谷山 優司
	学校教育部指導課 指導主事	高木 孝輔
	学校教育部指導課 指導主事	末原 久志
	学校教育部指導課 指導主事	新井 拓
	学校教育部指導課 指導主事	飯島 明理

