

TOKYO ACTIVE PLAN for students

(中間まとめ)

東京都教育委員会

令和4年2月

I 策定の意義

1 計画の目的

- 東京の子供たちが楽しみながら運動・スポーツに参画し、体力を高めること

2 大会開催都市としての東京

- 東京2020大会を通じたスポーツへの関心の高まり
- 平成28年度から全公立学校を対象として、オリンピック・パラリンピック教育を実施
- **「する」「みる」「支える」「知る」**といった多様な関わりを更に推進



3 東京の姿と子供たち

- **人生100年超時代**を迎え、「健康長寿社会」において、
人間の活動の源である体力は必要不可欠
- **学齢期**において、
運動を楽しみながら、自らの体力を高めることができる基盤を作ることや
食事や睡眠などの**健康的な生活習慣の定着**を図ることが必要



Ⅱ 子供たちの体力向上に向けた基本的な考え方

1 育てたい子供の力

- 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**
- 子供たちが自ら、**一人一人に合った運動やスポーツの関わり方**を見付け、課題を発見し、明るく豊かで活力ある生活ができる力を育むことが必要

目指す子供の姿

「運動やスポーツとの多様な関わりを通して、健康で活力に満ちた生活をデザインすることができる」



2 東京型体力向上モデル

- 教育施策大綱で示されている東京型教育モデルの3つの「学び」を軸とし、体力向上についても、一人一人に応じた教育を展開

【体力向上における3つの学び】

- ◆ 子供の個性と成長に合わせて意欲を引き出す「学び」
 - ・ **発達段階に応じた体力を高める学びを実践**
- ◆ 子供の成長を社会全体で支え、主体的に学び続ける力を育む「学び」
 - ・ **多様なリソース**である地域の人的・物的資源を活用し、子供の能力を最大限に伸長
- ◆ **デジタル技術**の活用によって、子供たち一人一人の力を最大限に伸ばす「学び」
 - ・ 一人1台端末の活用等により、**マスから個**に着目した学びの推進

Ⅲ 体力向上のための今後の方向性

1 これまでの取組

- 平成22年度より総合的な体力向上方策に基づく様々な取組を実践

【東京都統一体力テストの実施】

- ・ 東京都教育委員会では、都内公立学校の全児童・生徒を対象とした「東京都統一体力テスト」を実施し、体力に対する意識を向上

【マネジメントサイクルの活用】

- ・ 都立学校では、学校経営計画に体力向上の目標や取組等を明記し、学校経営のマネジメントサイクルに基づき、体力向上に向けた取組の成果や目標の達成度等の評価を実施

【アクティブプラン to 2020 実践事例集】

- ・ 体力向上に向けて効果的な取組を行っている学校（園）の実践事例を収録した事例集を配布し、普及を促進



Ⅲ 体力向上のための今後の方向性

2 現状・課題

【コロナ禍の状況を踏まえた現状】

- 体力合計点平均値は、令和元年度に比べ、小1女子、高3女子を除き、低下
- 運動の実施頻度及び実施時間が減少
- スクリーンタイムが増加
- 朝食を毎日食べる子供は学年が上がるにつれて減少
- 1日の睡眠時間6時間未満の子供は学年が上がるにつれて増加

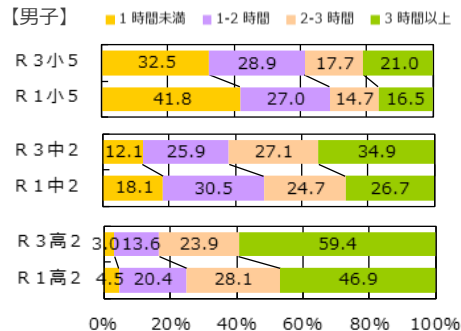
<体力合計点平均値>

| 男子 | R1 | R3 | 差 | 比較 | 女子 | R1 | R3 | 差 | 比較 |
|----|------|------|------|----|----|------|------|------|----|
| 小1 | 29.4 | 29.2 | -0.2 | ↘ | 小1 | 29.3 | 29.3 | 0.0 | → |
| 小2 | 37.0 | 36.2 | -0.8 | ↘ | 小2 | 37.2 | 36.7 | -0.5 | ↘ |
| 小3 | 43.2 | 42.1 | -1.0 | ↘ | 小3 | 43.6 | 42.7 | -0.9 | ↘ |
| 小4 | 48.9 | 47.9 | -1.1 | ↘ | 小4 | 50.0 | 49.0 | -1.0 | ↘ |
| 小5 | 54.1 | 53.3 | -0.9 | ↘ | 小5 | 55.9 | 55.1 | -0.8 | ↘ |
| 小6 | 59.5 | 59.0 | -0.6 | ↘ | 小6 | 61.1 | 60.0 | -1.1 | ↘ |
| 中1 | 32.7 | 32.4 | -0.3 | ↘ | 中1 | 44.3 | 42.5 | -1.7 | ↘ |
| 中2 | 40.9 | 40.1 | -0.7 | ↘ | 中2 | 49.6 | 47.6 | -1.9 | ↘ |
| 中3 | 47.8 | 47.2 | -0.6 | ↘ | 中3 | 51.8 | 50.6 | -1.2 | ↘ |
| 高1 | 49.2 | 47.5 | -1.7 | ↘ | 高1 | 51.1 | 49.8 | -1.3 | ↘ |
| 高2 | 52.4 | 51.4 | -1.0 | ↘ | 高2 | 51.4 | 51.0 | -0.4 | ↘ |
| 高3 | 54.2 | 53.7 | -0.4 | ↘ | 高3 | 51.6 | 51.6 | 0.0 | → |

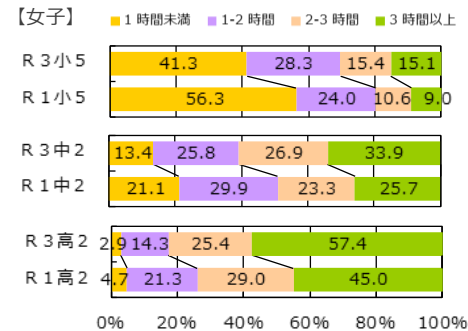
※ 小数第2位を四捨五入をして小数第1位までで示しているため、差が一致しない場合がある。

1日の携帯電話（スマートフォン）等の使用時間>

【男子】



【女子】



令和3年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書より

(参考) 子供の体力向上の推進

2 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/physical_training_and_club_activity/sokushin.html



【課題】

- 学年が上がるにつれて体育の授業が楽しいと思う子供が減少
※ 体育の授業が楽しいと思う子供はそうでない子供に比べ、体力合計点平均値が高い傾向
- 運動時間が減少
- 学年が上がるにつれて食事などの生活習慣が乱れていく傾向
※ 朝食を毎日食べている子供はそうでない子供に比べ、体力合計点平均値が高い傾向
- 学年が上がるにつれて運動をもっとしたいと思う子供が減少
- 学年が上がるにつれて運動やスポーツをすることが好きな子供が減少

Ⅲ 体力向上のための今後の方向性

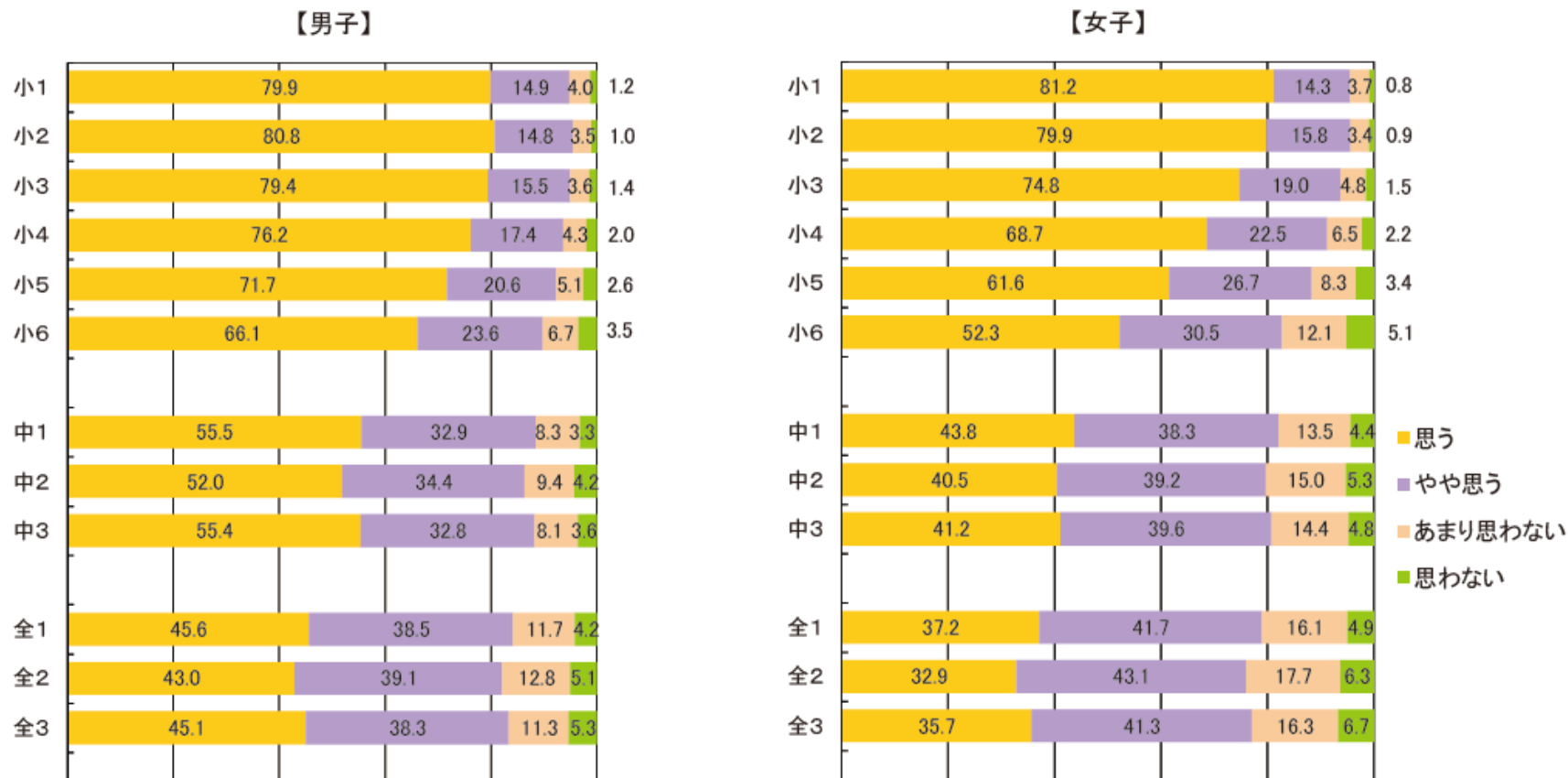
(参考) 子供の体力向上の推進

2 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/physical_training_and_club_activity/sokushin.html



○ 体育科・保健体育科の授業は楽しいと思いますか。



Ⅲ 体力向上のための今後の方向性

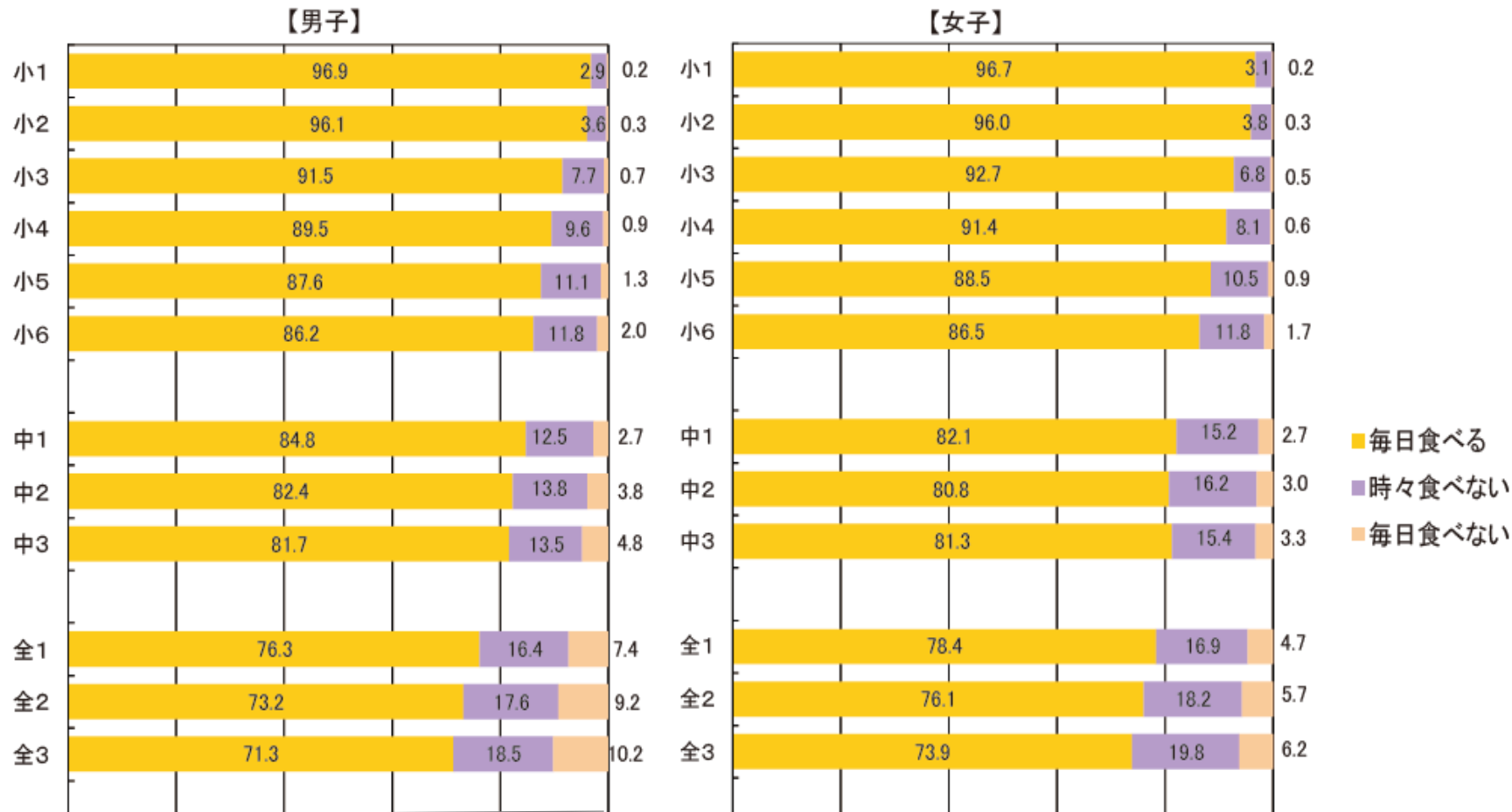
(参考) 子供の体力向上の推進

2 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/physical_training_and_club_activity/sokushin.html



○ 朝食は食べますか。



Ⅲ 体力向上のための今後の方向性

3 体力向上施策の方向性

課題の解決を図り、東京の育てたい子供の力を育むためには、学校の教育活動において様々な角度から子供たちにアプローチする環境を整備することが必要である。

そこで、以下の5つの視点から施策を進めていく。

① 個別最適な学びを実現する授業の実践

一人1台端末を活用した運動・スポーツの楽しさを味わえる授業を研究し、成果を普及

② スポーツライフの推進

関係団体等と連携し、運動機会の創出を図る取組を推進

③ 健康的な生活スタイルの確立

外部人材等と連携し、運動、食事、休養及び睡眠等の大切さを伝える取組を推進

④ 多様なニーズに応じた運動部活動の充実

誰もが楽しめる、多様なニーズに応じた運動部活動を創出

⑤ 東京2020大会レガシーの浸透

スポーツの多様な楽しさを味わえるオリンピックやパラリンピアンが参画する取組を推進

PROJECT 1

個別最適な学びを実現する授業の実践

- **学習ログ(体カテスト結果を含む)の蓄積、分析できるシステムの構築**
 - ・ 学習ログの活用により、エビデンスベースの最適化された学びを提供
 - ・ 子供たちが自分にとって最適な学び方に調整することができる取組を推進
- **デジタル技術等の活用による「教え方」や「学び方」の充実**
 - ・ デジタル技術を活用し、教師の教え方や子供の学び方を改革



PROJECT 2

スポーツライフの推進

- **地域社会の力を活用した多様な運動の機会の創出**
 - ・ 民間企業、大学、NPO等と連携
 - ・ 手軽にかつ安全にスポーツや外遊びができる多様な運動機会を創出
- **子供自らが運動習慣の定着を図る取組の充実**
 - ・ 外部人材等と連携し、地域の実態に応じた方法で、外遊び等を行う機会を確保
 - ・ 子供自ら運動習慣の定着を図ることができるようになる取組を発展



PROJECT 3

健康的な生活スタイルの確立

- **専門的な外部指導者等と連携した健康的な生活スタイルを確立する取組の推進**
 - ・ 専門的な外部指導者等との連携により、現代的な健康に関する課題を踏まえ、子供が課題解決に役立つ健康情報を選択するとともに、適切に解決することができる取組を推進
- **子供が自ら健康的な生活習慣の定着を図る取組の充実**
 - ・ 教科横断的な視点、校種間の連携等を踏まえた指導により、子供が自ら健康的な生活習慣を送ることができるようになる取組を発展



PROJECT 4

多様なニーズに応じた運動部活動の充実

- **関係団体等と連携した誰もが楽しめるスポーツを実施**
 - ・ 運動やスポーツを持続可能なものとするため、関係団体等と連携し、子供の多様なニーズに応じた運動部活動を創出
- **科学的なトレーニングの導入**
 - ・ デジタル技術等を活用して、トレーニングの効率化、運動・スポーツの効果の「見える化」を図り、短時間で効果が得られる合理的な活動を推進
 - ・ 運動部活動の質の向上と教員の働き方改革を推進



PROJECT 5

東京2020大会レガシーの浸透

- **オリンピックやパラリンピアン等の参画による取組の実施**
 - ・ オリンピアンやパラリンピアン等の学校教育への参画を推進
 - ・ スポーツなどの体験等を通じて共生社会の実現を図るための取組を推進

- **パラスポーツ等の取組を推進**
 - ・ パラスポーツをユニバーサルなスポーツとして楽しめる環境を整える取組を推進

- **運動・スポーツを大切にする気運醸成を図る取組を推進**
 - ・ 運動・スポーツの楽しさや重要性、体を動かすことの喜びなどを大切にする気運醸成を図る取組を推進

