

横浜市子どもの体力向上推進計画

【後期5年の方針】

体力アップよこはま 2020プラン

子どもの体力向上プログラム



横浜市教育委員会

平成28年2月

「体力アップよこはま 2020 プラン」前期 5 年間の検証にあたって

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また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、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

本市では、子どもの体力づくりや、健康の保持増進を目的として、昭和 41 年から「体力・運動能力調査」を開始し、平成 20 年度からは全小中学校、全児童生徒、全種目実施に取り組んでいます。各校の新体力テストや生活実態調査のデータは分析を行い、体力向上の実践事例とともに、「健康・体力づくり推進協議会」を毎年開催し、体力向上に関する情報を継続して発信しています。

平成 24 年度からは全校が、体育・健康に関する指導の全体計画である「体育・健康プラン」を作成し、その計画の中で、体力向上の取組として、各校の特色を生かした「体力向上 1 校 1 実践運動」に取り組んでいます。

「体力アップよこはま 2020 プラン」（※以降「2020 プラン」と表記）は、平成 21 年度に有識者、学校関係者等で構成される「子どもの体力向上推進検討委員会」を設置して、子どもの体力について現状と課題を整理し、今後の体力向上施策を示す推進計画として策定しました（平成 22 年 3 月）。

体力・運動能力向上に向けた取組は、短期的に効果・結果が表れるものではなく、中・長期的に推進していく中で、効果を検証していくことも必要であり、今年度「2020 プラン」前期 5 年間の取組について検証し、「2020 プラン」に基づく具体的な取組を示した「子どもの体力向上プログラム」（※以降「体力向上プログラム」と表記）と併せて、必要に応じて一部修正を行い、「体力アップよこはま 2020 プラン・子どもの体力向上プログラム【後期 5 年の方針】」としてまとめました。

「体力アップよこはま 2020 プラン・子どもの体力向上プログラム【後期 5 年の方針】」に基づく取組により、子どもたちが体を動かすことの楽しさや心地よさを味わい、体力の大切さを知り、運動好きな子どもが増えることを期待しています。その結果として、人間のあらゆる活動の源である「体力」が向上し、子どもたちが生き生きと活動することを願っています。

目 次

1	「体力アップよこはま 2020 プラン【後期5年の方針】」概要・・・	1
2	「体力アップよこはま 2020 プラン【後期5年の方針】」の 推進目標・年次計画	・・・ 2
	(1) 推進目標	
	(2) 計画年次	
	(3) 行程	
3	目標達成に向けた「3つの基本方針」と「10の方策」	・・・ 2
	(1) 3つの基本方針	
	(2) 10の方策	
4	「体力アップよこはま 2020 プラン【後期5年の方針】」 の背景	・・・ 3
	(1) 体力の重要性	
	(2) 計画の位置付け	
5	「体力アップよこはま 2020 プラン」 前期5年の検証と後期5年の方針	・・・ 6
	(1) 前期5年の検証	
	(2) 後期5年の方針	
6	子どもの体力・運動能力・運動習慣（前期5年の検証）	・・・ 6
	(1) 全国・神奈川県・横浜市の体力・運動能力の状況	
	(2) 横浜市の子どもの運動習慣等の状況	
	(3) 体力と生活習慣との相関関係	
7	体力向上推進にかかわる施策	・・・ 8
	(1) 横浜市の体力向上施策	
	(2) 学校が取り組むこと	
	(3) 家庭・地域と連携して取り組むこと	

【表紙写真】

横浜市立間門小学校（体力向上研究校） 「すこやかタイム」

火・金曜日の週2回、休み時間の15分間を活用し、自分のペースで走ったり、用具を操作したりする体づくり種目に取り組んだり、ふれあい班の仲間と体を動かして遊んだりしています。



1 「体力アップよこはま 2020 プラン【後期 5 年の方針】」 概要

体力アップよこはま 2020 プラン【後期 5 年の方針】

3つの基本方針

平成 22 年 3 月策定
平成 28 年 2 月【後期 5 年の方針】

運動機会の確保

運動する「時間」、「空間」、「仲間」を生み出すことにより運動機会を確保します。

教員の指導力向上

児童生徒の発達段階に応じた体育の指導方法や実技等の研修を行い、教員の指導力を向上します。

生活習慣の改善

小中学校と家庭・地域が一体となって、児童生徒の生活習慣や運動習慣を改善します。

10 の 方 策 (子どもの体力向上プログラム「10 の取組」と連動)

子どもの体力向上プログラム【後期 5 年の方針】

「体力アップよこはま 2020 プラン【後期 5 年の方針】」に基づく 10 の取組
★重点：運動機会の確保（増大）

平成 23 年 3 月策定
平成 28 年 2 月【後期 5 年の方針】

家庭・地域

学 校

教育委員会
事務局

基盤となる 3 つの取組(全校)

実態把握

「体力・運動能力調査」の実施・結果の活用（取組 2）

全体計画

知・徳・体バランスのとれた子どもの育成を目指した「体育・健康プラン」の運営改善（取組 8）

実践

学校独自指標を活用した「体力向上 1 校 1 実践運動」の運営改善（取組 1）

検
証

情報提供・波及

「体力向上研究校」の支援
（取組 3）

地域人材等の協力による、朝や休み時間・放課後等を活用した外遊びの推進（取組 4）

2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした、
体育的行事等による運動意欲の向上（取組 5）

「部活動の指針【改訂版】」に基づく部活動の運営・改善（取組 6）

小中連携した教員の指導力向上（取組 7）

魅力ある体育科・保健体育科授業の実践（取組 9）

運動習慣・生活習慣の改善（取組 10）

推進目標

児童生徒の体力を横浜市の昭和 60 年の水準に回復

2 「体力アップよこはま 2020 プラン【後期5年の方針】」の推進目標・年次計画

(1) 推進目標

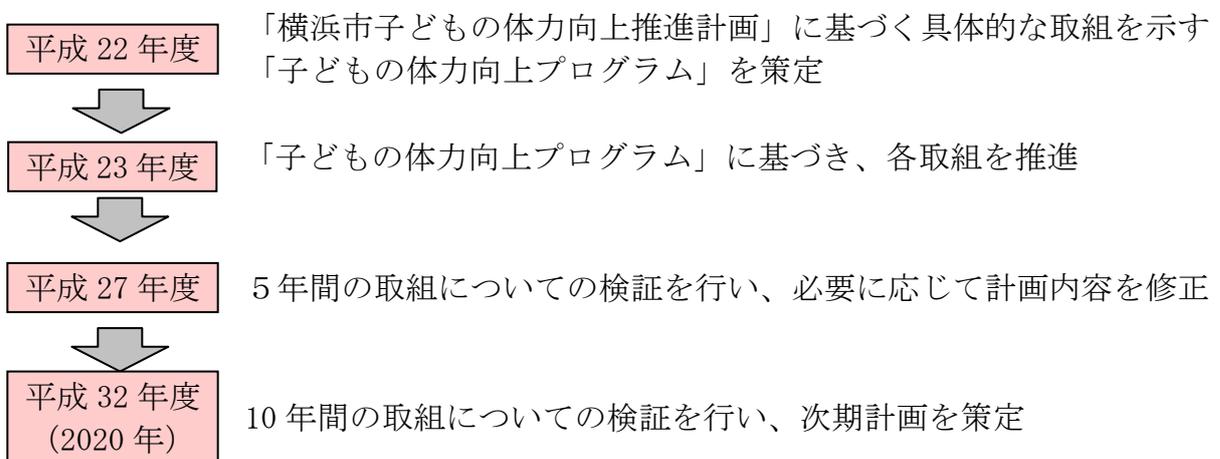
2020年までに、
小中学校児童生徒の体力を横浜市の昭和60年の体力水準に回復

(2) 計画年次

平成22年度から平成32年度まで

※体力・運動能力向上に向けた取組は、短期的に効果・結果が表れるものではなく、中～長期的に推進し、成果を検証しながら必要に応じて内容を見直していく必要があります。

(3) 行程



3 目標達成に向けた「3つの基本方針」と「10の方策」

(1) 3つの基本方針

- 1 「運動する『時間』『空間』『仲間』」を生み出すことにより運動機会を確保します。
- 2 児童生徒の発達段階に応じた指導方法や実技等の研修を行い、教員の指導力を向上します。
- 3 学校と家庭・地域が一体となって、児童生徒の生活習慣や運動習慣を改善します。

(2) 10の方策 ※子どもの体力向上プログラム「10の取組」と連動

- ①学校独自指標を活用した体力向上1校1実践運動の運営改善を図ります。
- ②体力・運動能力調査を実施し、結果を積極的に活用します。
- ③「体力向上研究校」の先進的な取組を支援し、全校に波及させます。
- ④地域人材の協力により、朝の時間や休み時間・放課後等を活用して外遊びを推進します。
- ⑤2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした、体育的行事等による運動意欲の向上を図ります。
- ⑥「部活動の指針【改訂版】」に基づく部活動の充実を図ります。
- ⑦小学校中学校が連携して、教員の指導力向上を図ります。
- ⑧知・徳・体バランスのとれた子どもの育成を目指した「体育・健康プラン」の運営改善を図り、学校教育活動全体で体育・健康に関する取組を推進します。
- ⑨横浜版学習指導要領に基づいた、魅力ある体育科・保健体育科授業を実践します。
- ⑩家庭・地域との連携による運動習慣・生活習慣改善の取組を推進します。

4 「体力アップよこはま 2020 プラン【後期5年の方針】」の背景

(1) 体力の重要性

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また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、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

【中央教育審議会答申／平成20年1月17日】

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素である。子どもたちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。

子どもたちの心身の調和的発達を図るためには、運動を通じて体力を養うとともに、望ましい食習慣など健康的な生活習慣を形成することが必要である。

そのため、幼いころから体を動かし、生涯にわたって積極的にスポーツに親しむ習慣や意欲、能力を育成することが重要である。また、心身の健康の保持増進のため、心身の成長発達についての正しい知識を習得し、実践的な判断力や行動を選択する力を養うとともに、食育の充実が必要である。さらに、子どもの生活の安全・安心に対する懸念が広まっていることから、安全教育の充実も必要である。

(2) 計画の位置付け

「**体力アップよこはま 2020 プラン【後期5年の方針】**」は、横浜の小中学校児童生徒が、あらゆる機会や場所をとらえて運動・スポーツに親しむ習慣を身に付けられるような環境づくりを進めるために必要となる基本的な施策について示すものです。

このプランに基づき、具体的な取組を示した「**子どもの体力向上プログラム【後期5年の方針】**」を作成し、小中学校が、家庭及び地域と連携して子どもの体力向上を推進してまいります。

資料

「第2期教育振興基本計画（計画期間：平成25年度～29年度）」（文部科学省・平成25年6月14日閣議決定）では、次のように示されています。

※「教育振興基本計画」は、教育基本法に基づき、政府が策定する教育に関する総合計画

第2期教育振興基本計画

I 四つの基本的方向性に基づく方策

1. 社会を生き抜く力の養成

(1) 主として初等中等教育段階の児童生徒等を対象にした取組

成果目標1（「生きる力」の確実な育成）

変化の激しい社会を生き抜くことができるよう、「生きる力」※1を一人一人に確実に身に付けさせることにより、社会的自立の基礎を培う。また、一人一人の適性、進路等に応じて、その能力を最大限伸ばし、国家及び社会の形成者として必要な資質を養う。

（※1）生きる力：いかに社会が変化しようと、自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力など、「確かな学力」、「豊かな心」、「健やかな体」から成る力

（健やかな体）今後10年間で子どもの体力が、体力水準の高かった昭和60年頃の水準を上回ることを目指すなど、生涯にわたってたくましく生きるために必要な健康や体力を養う。

【成果指標】

- ① 体力の向上傾向を確実にする（今後10年間で子どもの体力が昭和60年頃の水準を上回ることを目指す）。
- ② 学校における健康教育・健康管理の推進

「第2期横浜市教育振興基本計画（計画期間：平成26年度～30年度）」（平成26年12月）では、次のように示されています。

※「横浜市教育振興基本計画」は、教育基本法に基づき、改正教育基本法の理念や国の「教育振興基本計画」を踏まえ、「横浜市中期4か年計画」とも連動を図りながら、「横浜教育ビジョン」の実現に向け、横浜市教育委員会が策定した教育に関する総合計画

第2期横浜市教育振興基本計画

施策4 健やかな体の育成

施策の方針

- 「横浜市子どもの体力向上プログラム」に基づき、運動に親しむ子どもを育みます。
- 体力・運動能力調査を活用した学校の目標・取組を保護者や地域と共有し、連携して体力向上に取り組みます。
- 食育を推進し健康な体をつくる子どもを育みます。
- 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機に、運動意欲の向上や運動機会の拡充を図ります。

「**スポーツ基本計画**」(文部科学省・平成 24 年 3 月 30 日)では、次のように示されています。

※「**スポーツ基本計画**」は、文部科学省が、スポーツ基本法の規定に基づき策定

スポーツ基本法の理念を具体化し、今後の我が国のスポーツ施策の具体的な方向性を示すものとして、国、地方公共団体及びスポーツ団体等の関係者が一体となって施策を推進していくための重要な指針として位置付け

今般策定した「**スポーツ基本計画**」は、10 年間程度を見通した基本方針を定めるとともに、平成 24 年度から概ね 5 年間に総合的かつ計画的に取り組む施策を体系化

スポーツ基本計画

第 3 章 今後 5 年間に総合的かつ計画的に取り組むべき施策

1. 学校と地域における子どものスポーツ機会の充実

政策目標：

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 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。

「**横浜市スポーツ推進計画**」(平成 25 年 3 月)では、次のように示されています。

※「**横浜市スポーツ推進計画**」は、平成 18 年 7 月に策定した横浜市スポーツ振興基本計画「いきいきスポーツプラン 2010」を改正し、第 22 期横浜市スポーツ推進審議会から提出された答申をもとに、「**横浜市スポーツ推進計画**」を新たに策定

本計画では、平成 24 年度から平成 33 年度までの 10 年間の計画期間とし、横浜市の現状や課題を踏まえつつ、横浜の置かれた特性を生かしながら、スポーツの振興の方向性を体系的に示し、スポーツ施策をより一層効果的・効率的に推進していくことを目的とした、新たなスポーツ推進計画

横浜市スポーツ推進計画

第 2 章 スポーツ推進のビジョン

2 スポーツ推進の基本目標

目標 1：子どもの体力向上方策の推進

目標値：子どもの体力を横浜市の昭和 60 年頃の体力水準に回復します。

スポーツは、子どもの体力の向上に加え、心身の健全な発達を促すものであり、特に自己責任、克己心やフェアプレイの精神を培います。また、子どもたちの精神的なストレスの解消になることや仲間、指導者との交流を通じて、子ども同士のコミュニケーション能力を育成し、豊かな心と他人に対する思いやりを育み、多様な価値観があることを認めあう機会となるなど、子ども達のその後の人間形成につながっていきます。

5 「体力アップよこはま 2020 プラン」前期 5 年の検証と後期 5 年の方針

(1) 前期 5 年の検証

運動習慣等の調査では、朝食の摂取状況の安定や運動に対する意識の向上等が図られ、生活習慣・運動習慣等の基礎が培われた ことが見て取れました。新体力テストでは、全国との比較では多くの項目で下回っているが、全体的な経年変化は緩やかな向上傾向が見られました。特に学年が上がる（中学生になる）ほど、向上する傾向が見られました。

(2) 後期 5 年の方針

後期 5 年の重点としては「運動機会の確保(増大)」が挙げられます。前期 5 年で培われた生活習慣・運動習慣の基礎の上に、体力向上には必須である「運動機会の確保」、更には増大が求められます。特に運動機会の少ない子どもへのアプローチがポイントとなると考えます。また、小学校低学年の体力水準が低いことから、幼保小連携による体力向上の取組を進めることも大切です。このような状況を踏まえ、各校の特色を生かした「体力向上 1 校 1 実践運動」の運営・改善をお願いします。実効性のある「体力向上 1 校 1 実践運動」を展開するため、児童生徒・教職員が共に取組の成果を確認することができる指標の設定が有効であると考えます。

一方、体育・保健体育の授業を核とした学校教育活動全体での取組のみで体力向上を担うことは難しく、家庭・地域との連携は不可欠です。各校における体力や取組の現状を共有し、共に体力向上に向けた取組を推進していく方策として、「体力・運動能力調査個人シート」等を活用した家庭との情報共有や、学校HPで「体力向上 1 校 1 実践運動」を公開するなど、地域等への情報発信等の取組をお願いします。

具体的な取り組みの詳細は「体力向上プログラム【後期 5 年の方針】」で示しますので、御確認ください。

6 子どもの体力・運動能力・運動習慣(前期5年の検証)

(1) 全国・神奈川県・横浜市の体力・運動能力の状況

ア 全国（平成 27 年 10 月 11 日 文部科学省）

- ・長期的にみると、握力及び走、跳、投能力にかかる項目は、体力水準が高かった昭和 60 年頃と比較すると、中学生男子の 50m 走、ハンドボール投げを除き、依然低い水準となっています。
- ・新体力テスト施行後の 17 年間の基礎的運動能力をみると、男子の握力及びソフトボール投げについては、低下傾向を示しています。しかし、持久走、立ち幅跳び、ハンドボール投げについては、一部の年代を除いて、横ばいまたは向上傾向がみられます。さらに、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20m シャトルラン、50m 走ではほとんどの年代で向上傾向を示しています。
- ・新体力テスト施行後の 17 年間の合計点の年間推移をみると、ほとんどの年代で、緩やかな向上傾向を示しています。

イ 神奈川県

- ・全国平均値と比較すると、男女の「反復横とび」「持久走」「ソフト・ハンドボール投げ」、男子の「立ち幅とび」において全ての年齢層で統計上有意に下回っています。
- ・平成 11 年度から 26 年度までの年次推移をみると、次のような傾向にあります。
 - ①男女ともに、「上体起こし」「反復横とび」「20m シャトルラン」で、向上の傾向にあります。
 - ②男女ともに「握力」「50m 走」「立ち幅とび」で、横ばいの傾向にあります。
 - ③男女ともに「ソフトボール及びハンドボール投げ」で、低下の傾向にあります。

ウ 横浜市

- ・全国平均値と比較すると、全ての年齢層で下回っています。
- ・本市の前年度体力合計点と比較すると、ほぼ横ばいです。
- ・種目別にみると、小学校に比べ、中学校のほうが前年度平均を上回った項目が多くみられます。また、小学校低学年では前年度平均を上回った項目は少なく、就学前を含めた運動経験の少なさが課題とされます。
- ・小学校 1 年生から中学校 3 年生までの男女全てを含めた平均を 10 年前のものと比較してみると、全体の体力は向上傾向にあるが、握力、立ち幅跳び、ボール投げなどの種目による課題がみられます。

(2) 横浜市の子どもの運動習慣等の状況（運動習慣・生活習慣）

※ 「平成 27 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果

※ 小学校 5 年生、中学校 2 年生が調査対象

ア 運動に対する意識

- ・「運動が好き」「運動が得意」と答えた児童生徒の割合は、小学生は全国よりも高く、中学生も全国と同水準以上の結果を示しています。
- ・「中学校へ入学後（中学校を卒業後）、授業以外にも自主的に運動したい」と答えた児童生徒の割合は、小学校、中学校ともに全国よりも高い傾向にあります。

イ 運動時間

- ・1 週間の運動時間は小学校、中学校ともに全国よりも短く、特に小 5 女子は全国に比べて 30 分程度短くなっています。しかし、「1 週間の総運動時間が 60 分未満」の児童生徒の割合が経年で低くなっており、全国と比べても低いので、運動する児童生徒は少しずつ増えていると思われます。

ウ テレビ・ゲーム・携帯電話・スマートフォンの時間

- ・1 日に 5 時間以上スクリーンに向かっている（テレビを視聴、ゲームを行う、携帯電話やスマートフォンを使用）児童生徒の割合は、小学生は全国よりも低い傾向にありますが、中学生は全国よりも高い傾向にあります。

エ 食習慣（朝食の摂取状況）

- ・小学生は約 9 割（男子 87.7%、女子 89.4%）の児童が朝食を毎日とっており、全国と比べてよい傾向にありますが、中学生を見てみると、約 8 割（男子 82.5%、女子 80.8%）となります。

オ 体育の授業について

- ・小学校 5 年生は男子 71.7%、女子 59.3%、中学校 2 年生は男子 48.0%、女子 37.6% の児童生徒が「体育の授業は楽しい」と答えており、全国とほぼ同水準です。「体育（保健体育）の授業で目標が示されている」「体育の授業で振り返る活動を行っている」と答えた児童生徒の割合は全国を大きく上回っています。

(3) 体力と生活習慣との相関関係

※ 「平成26年度横浜市立小・中学校 児童生徒体力・運動能力調査」結果

※ 市立小中学校全校児童生徒対象

ア 新体力テスト合計得点との関係

- ・運動部等への所属状況、1日の運動時間、運動やスポーツの実施状況と新体力テストの合計点との相関が強くみられます。
- ・運動部等への所属状況と新体力テストの合計点の関係については、小学校では男子のほうがその差は大きいですが、中学校では女子において学年が進むに従ってその差が大きくなります。
- ・運動等の実施状況と新体力テスト合計得点の関係については、学年が進むに従いその差が大きくなる傾向がみられます。特に中学校の女子で「ほとんど毎日」と答えた生徒とそれ以外の生徒の差が大きくなる傾向がみられます。

イ 新体力テストの種目ごとの結果との関係

- ・運動部等の所属状況と新体力テストの種目の関係については、全種目・全学年において男女とも「所属している」児童生徒が「所属していない」児童生徒を上回っています。学年が進むに従ってその差は大きくなる傾向がありますが、中でも20mシャトルラン、ボール投げ、上体起こしでその差が大きく開いています。
- ・運動の実施状況と新体力テストの種目の関係については、全種目において男女ともに「週1日以上」の児童生徒が「週1日未満」の児童生徒を上回っています。特に20mシャトルラン、ボール投げ、上体起こしにおいて、学年が進むに従ってその差が大きくなる傾向がみられます。
- ・1日の運動・スポーツの実施時間と新体力テストの種目の関係については、全種目において男女ともに「1日1時間以上」の児童生徒が「1日1時間未満」の児童生徒を上回っています。また、男女ともに20mシャトルラン、ボール投げ、上体起こしにおいて、小学校高学年頃から「1日1時間以上」と「1日1時間未満」の差が大きくなる傾向がみられます。特に、20mシャトルランにおいて、中学2年生以降の差が一段と大きくなります。

7 体力向上推進にかかわる施策

平成22年3月に「体力アップよこはま2020プラン」が策定され5年が経過しました。10年計画の前半5年は、児童生徒の運動習慣を整え、体力向上のベースを築くことが大きな目的でした。「運動が好き」、「運動が得意」、「体育の授業は楽しい」などと答える児童生徒の割合が増えていることから見ても、それらはよい傾向にあると言えます。

これからの5年は、小学校就学前を含めた学齢による課題、種目による課題、運動の実施状況の2極化解消など、ねらいを絞った取組が大切となります。

(1) 横浜市の体力向上施策

ア 「体力アップよこはま2020プラン」(平成22年3月策定、平成28年2月【後期5年の方針】)

- ・体力向上に向けた10の取組(体力向上プログラム)

イ 第2期横浜市教育振興基本計画(平成26年12月策定)

<施策4 健やかな体の育成>

- ・重点取組1 PDCAサイクルによる「体育・健康プラン」の運営改善
- ・重点取組2 食育の推進などによる健康な体づくり
- ・重点取組3 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした取組

- ・「体力・運動能力調査」の結果集計及び考察
- ・「横浜市健康・体力づくり推進協議会（2月）」の開催
- ・「体力向上研究校」の設置（平成27年度：各方面小学校2校、中学校1校）
- ・「はまっ子スポーツウェーブ」「総合体育大会」等の開催
- ・部活動外部指導者の派遣
- ・体育協会、大学等の諸機関との連携
- ・体育科・保健体育科授業に関する研修の実施 など

(2) 学校が取り組むこと

ア 客観的なデータの活用の推進と改善

- ・「体力・運動能力調査個人シート」の提供等による家庭と連携した体力向上
- ・学校独自指標を活用した「体力向上1校1実践運動」の運営改善と学校ホームページでの情報発信
- ・体力・運動能力調査の結果分析等を基にした「体育・健康プラン」の運営改善

イ 食育の推進

- ・「食教育推進計画」に基づく食育の実施

ウ オリンピック・パラリンピック出場経験者等との交流を通じた運動意欲の向上

- ・「はまっ子スポーツウェーブ」「中学校総合体育大会」等への参加を通じたオリンピック・パラリンピアン等との交流
- ・地域や学校の実態に応じた部活動の充実

(3) 家庭・地域と連携して取り組むこと

- ・保護者や地域ボランティアの協力による外遊び等の実施
- ・地域での健康・体力づくりに向けた行事の実施
- ・児童生徒の規則正しい食習慣や生活リズム（調和の取れた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠）を踏まえた生活習慣の確立
- ・新体力テストの結果に基づいた家庭での取組の推進
- ・朝、休み時間、放課後等の時間帯を活用した、保護者、地域ボランティアの協力による体力向上に向けた取組の推進

子どもの体力向上 プログラム

1	プログラム策定の趣旨	・・・10
2	「10の取組」基本的な考え方	・・・10
3	「10の取組」内容	
取組1	学校独自指標を活用した体力向上1校1実践運動の運営改善	・・・11
取組2	体力・運動能力調査の実施、結果の活用	・・・12
取組3	「体力向上研究校」の先進的な取組を支援、全校への波及	・・・13
取組4	地域人材の協力による、朝や休み時間・放課後等を活用した 外遊びの推進	・・・14
取組5	2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした、 体育的行事等による運動意欲の向上	・・・15
取組6	「部活動の指針【改訂版】」に基づく部活動の運営・改善	・・・16
取組7	小中連携した教員の指導力向上	・・・17
取組8	知・徳・体バランスのとれた子どもの育成を目指した 体育・健康プランの運営改善	・・・18
取組9	魅力ある体育科・保健体育科授業の実践	・・・19
取組10	運動習慣・生活習慣の改善	・・・20
【資料】		
資料1	体育・健康プラン様式例	・・・21
資料2	横浜市立小中学校児童生徒 体力・運動能力調査 実施要項	・・・23
資料3	小中学校体力・運動能力調査「平成27年度と昭和60年度の比較」	・・・24

1 プログラム策定の趣旨

「子どもの体力向上プログラム」は、「体力アップ2020プラン」に基づく、横浜市の昭和60年の体力水準への回復を目指した、具体的な取組内容と実施計画を示したものです。

このプログラムは「運動機会の確保」「教職員の指導力向上」「生活習慣・運動習慣の改善」を基本方針とした「10の取組」により、子どもたちが体を動かすことの楽しさや心地よさを味わい、その大切さを認識し、より多くの子どもが運動好きとなった結果として、体力が向上することを目指しています。

今後各学校が、「子どもの体力向上プログラム」に基づき、学校、家庭、地域、行政としっかりと連携を取りながら、運動習慣や生活習慣の改善を図るなど、運動に親しみ、自らの健やかな体をつくる子どもの育成に取り組むことを趣旨としています。

2 「10の取組」基本的な考え方

「10の取組」は、「体力アップよこはま2020プラン【後期5年の方針】」にある10の方策を、具体的な取組として示したものです。

「10の取組」の中で、取組1、2、8は基盤となる取組で、すべての学校で取り組みます。どの取組も、学校、家庭・地域、行政が連携を図ることが大切です。学校からの積極的な情報発信、家庭・地域人材・関連事業の活用など、学校のみで子どもの体力向上の取組を担うことなく、関連組織と連携を図り、広がりのある取組を進めていきます。教育委員会としても、関係組織に積極的に情報発信を行い、学校が連携を図りやすくなり、実効性のある取組となるよう努めていきます。

10の取組とそのねらい

取組 1 学校独自指標を活用した「体力向上1校1実践運動」の運営改善
<ねらい> 学校生活の中で運動機会を積極的につくり、体力向上の取組を継続的に推進する。
取組 2 体力・運動能力調査の実施、結果の活用
<ねらい> 新体力テスト・生活実態調査から子どもの実態を把握し、その結果を体育・健康に関する指導や体育行政上の基礎資料として活用する。
取組 3 「体力向上研究校」の先進的な取組を支援、全校への波及
<ねらい> 「体力向上研究校」の先進的な取組を支援し、その内容を発信することで、全校の取組の充実を図る。
取組 4 地域人材等の協力による、朝や休み時間・放課後等を活用した外遊びの推進
<ねらい> 地域人材等の協力により、時間・施設を生かして運動機会を確保し、外遊びの推進を図る。
取組 5 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした、体育的行事等による運動意欲の向上
<ねらい> 体育的行事への参加やスポーツ選手との交流等の機会を通して、運動意欲の向上を図る。
取組 6 「部活動の指針【改訂版】」に基づく部活動の運営・改善
<ねらい> 部活動を通じて豊かな人間性とたくましく生き抜く力を育み、調和のとれた学校生活の実現を目指します。
取組 7 小中連携した教員の指導力向上
<ねらい> 子どもの発達段階に応じた適切な指導ができるように、指導法や実技等の研修を行い、教員の指導力向上を図る。
取組 8 知・徳・体バランスのとれた子どもの育成を目指した「体育・健康プラン」の運営改善
<ねらい> 「体育・健康プラン」を学校経営計画に位置付け、学校教育活動全体で体育・健康に関する取組を推進する。
取組 9 魅力ある体育科・保健体育科授業の実践
<ねらい> 子どもたちが運動・スポーツの楽しさ、心地よさを味わえる、「しっかり教え、しっかり引き出す」授業実践を推進する。
取組 10 運動習慣・生活習慣の改善
<ねらい> 家庭・地域と連携し、運動習慣・生活習慣の改善を図る。

3 「10の取組」内容

取組1	学校独自指標を活用した体力向上1校1実践運動の運営改善		
ねらい	学校生活の中で、運動機会を積極的につくり、体力向上の取組を継続的に推進する。		
5年間の振り返り	◎成果	運動時間の確保や運動機会の少ない児童への取組に工夫が見られた。	
	◎課題	中学校女子生徒の運動機会を増やすための効果的な取組が難しい。	
内容	【学 校】 ①「体育・健康プラン」に基づく、自校の特色を生かした「体力向上1校1実践運動」の実施 <ul style="list-style-type: none"> 子どもや教職員が成果を実感できる指標を設定する。 運動への取組があまり積極的でない子どもが、体を動かすことの楽しさを味わい、生活に運動を取り入れるきっかけとなるような取組とする。 *運動機会の少ない子ども、運動時間が少ない子どもにねらいを絞った取組となるようにする。 「1校1実践運動」は体力向上につながる具体的で継続的な取組とする。 *生活改善的な取組なども考えられる。 *「継続的」とは、毎日、毎週などの短期的なものから、毎月、季節ごと毎年などの長期的なものまで考えられる。 ②実践の検証と改善 <ul style="list-style-type: none"> *「体力・運動能力調査」の結果等を指標とする。 ③学校ホームページで自校の取組を公表		
	【教育委員会事務局】 ①「体力向上研究校」の成果を上げた取組等の情報発信 <ul style="list-style-type: none"> 健康体力づくり推進協議会等、研究校が取組を発信できる場を設ける。 ②「体力向上研究校」を中心とした支援 <ul style="list-style-type: none"> 指導主事が連携をとり、学校の要請に応じて訪問支援を行う。 学校の要望に応じて、関係機関との連携をとり、子どもの体力向上に向けた活動を支援する。 		
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020	
【学校】			
①自校の特色を生かした実践	取組検証	①自校の特色を生かした実践	
②実践の検証と改善		②実践の検証と改善	
③学校HPで取組を公表		③学校HPで取組を公表	
【教育委員会事務局】			
①体力向上推進校の取組を発信		①体力向上研究校の取組を発信	
②体力向上推進校を中心とした支援		②体力向上研究校を中心とした支援	

取組 2	体力・運動能力調査の実施、結果の活用		
ねらい	体力・運動能力調査から子どもの実態を把握し、その結果を体育・健康に関する指導や体育行政上の基礎資料として活用する。		
5年間の振り返り	◎成果	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの学校が新体力テストを実施し、その結果を活用するようになった。 ・各学校が「体育・健康プラン」を立案した。 	
	◎課題	<ul style="list-style-type: none"> ・さらに体力を向上させられるよう、家庭との連携を深める必要がある。 ・横浜の子どもの体力・生活習慣等をより詳細に分析することが難しい。 	
内 容	<p>【学 校】</p> <p>①体力・運動能力調査（新体力テスト・生活実態調査）をより正確に実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施に必要な、用具、ライン等を準備する。 ・実施目的、実施方法について、職員の共通理解を図る。 ・より正確に測定が実施できるよう工夫する。 <p>②「体育・健康プラン」の見直しに活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査の結果から子ども（学校）の現状を把握し、すでに立案してある「体育・健康プラン」の見直しに活用する。 例) 市平均と自校平均を比較し、向上させたい力を明確にする。そして、課題解決に向け、教育活動全体を通して各教科等で担うことができる機会を意図的・計画的に設定する。 <p>③一人ひとりの体力向上、生活習慣の改善に活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査の結果を、一人ひとりの体力向上、生活習慣の改善に活用する。 ・分析ソフトや個票を活用するなどして、家庭との連携を図る。 例) 個人面談の資料とし、家庭での生活習慣を見直す機会をつくる。 例) 個人の伸びや、今後の課題がわかるような資料の提示を行う。 <p>【教育委員会事務局】</p> <p>①体力・運動能力調査の実施方法についての支援</p> <p>②市の現状を分析し、改善策を検討、発信</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「横浜市立小中学校児童生徒体力・運動能力調査の概要」を配布する。 ・「横浜市児童生徒健康・体力づくり推進協議会」を開催する。 ・体力向上研究校を委嘱し、研究を支援する。また、その研究成果を発信する。 ・体力向上ホームページの開設を検討する。 <p>③調査結果活用システムの開発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学力・学習状況調査の結果と新体力テストの結果をクロス集計し、分析できるようなシステムを開発する。 		
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020	
【学校】			
①体育・運動能力調査の実施	取組 検証	①体育・運動能力調査のより正確な実施	
②「体育・健康プラン」の立案に活用		②「体育・健康プラン」の見直しに活用	
③一人ひとりの体力向上、生活習慣の改善		③家庭との連携を深め、一人ひとりの体力向上、生活習慣の改善	
【教育委員会事務局】			
①体育・運動能力調査の実施方法についての支援		①体育・運動能力調査のより正確な実施方法についての支援	
②横浜市の現状分析、対策を検討、発信		②横浜市の現状分析、対策を検討、発信	
③調査結果活用システムの開発	③分析ソフト活用についての支援		

取組3	「体力向上研究校」の先進的な取組を支援、全校への波及		
ねらい	「体力向上研究校」の先進的な取組を支援し、その内容を発信することで、全校の取組の充実を図る。		
5年間の振り返り	◎成果	体力向上推進校（各区小学校2校 中学校1校 計54校を二期）の特色ある取組を発信したことにより、体育・健康プランに基づく各校での取組が普及した。	
	◎課題	日常化した各校における取組について成果を検証し、課題に応じて工夫し、活動の定着を目指すとともに、質の向上を図る必要がある。	
内容	【学 校】 ①「体力向上研究校」としての取組の充実 <ul style="list-style-type: none"> 「体力向上研究校」として、校内体制を整えるなどして職員の意識を高め取組の充実を図る。 例) 体育部、保健体育科の職員、養護教諭、食育担当者等を中心とした組織づくりをする。 例) 「時間・空間・仲間」の「三間」をつくり出す工夫をする。 例) 教員の指導力向上を図る。 例) 小中連携の取組を推進する。 (部活動体験等の児童生徒交流、栄養教諭による中学校での栄養指導等) 例) 家庭や地域と連携し、生活習慣の改善につながる取組を工夫する。 ②取組内容の発信 <ul style="list-style-type: none"> 取組内容を区内、全市に発信する。 例) 横浜市児童生徒健康・体力づくり推進協議会、公開授業等の機会を活用する。 例) 指導企画課学校体育HP「横浜市子どもの体力向上のページ」を活用する。 		
	【教育委員会事務局】 ①「体力向上研究校」の指定と支援 <ul style="list-style-type: none"> 「体力向上研究校（2年継続）」として、各方面小学校2校、中学校1校を指定し、その支援を行う。 指導主事が学校の実態を把握し、適宜訪問支援を行う。 学校の要望に応じて、関係機関との連携を図り、児童生徒の体力向上に向けた活動を支援する。 ②情報発信の機会設定 <ul style="list-style-type: none"> 区内・全市への波及を視野に入れ、「体力向上研究校」の取組を横浜市児童生徒健康・体力づくり推進協議会等で発信する機会を設定する。 		
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020	
【学校】			
①「体力向上推進校」としての取組の充実	取組検証	①「体力向上研究校」としての取組の充実	
②取組内容の発信		②取組内容の発信	
【教育委員会事務局】			
①「体力向上推進校」の指定と支援		①「体力向上研究校」の指定と支援	
②情報発信の機会の設定	②情報発信の機会の設定		

取組 4	地域人材の協力による、朝や休み時間・放課後等を活用した外遊びの推進		
ねらい	地域人材の協力により、時間・施設を生かして運動機会を確保し、外遊びの推進を図る。		
5年間の振り返り	◎成果	保護者や体育協会などの協力など、過去5年間で様々な取組がされ、波及しつつある。	
	◎課題	低い学齢層の体力向上や、小学校入学前に運動習慣を身に付けることは本市の課題でもあるので、幼保小の連携を強化していく必要がある。	
内 容	<p>【学 校】</p> <p>①保護者や地域人材の協力による運動機会の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> 保護者や地域人材の協力により、朝の時間、休み時間、放課後等を活用して外遊びを推進する。 例) 早朝特別サッカー、バスケット、マラソン教室等開催する。中休み、昼休み、放課後に保護者や地域、体育協会の方が中心になって楽しい運動遊びを行う。 土曜日授業や土曜日の学習支援を活用した、親子体力づくりイベント等を開催する。 <p>②関係団体と連携した運動機会の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> はまっ子ふれあいスクール、放課後キッズクラブ等と連携して、楽しい運動遊びを行う。 市体育協会のいきいきキッズモデル事業等を活用する。 就学前を含めた低い学齢層の体力向上を目指し、<u>幼稚園・保育所と連携した体力づくり</u>を推進する。 		
	<p>【教育委員会事務局】</p> <p>①保護者や地域人材の協力による運動機会の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動習慣の確立に向けた家庭・地域との連携に関する学校への啓発をする。 <p>②関係団体と連携した運動機会の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> 体育協会のいきいきキッズ事業の内容を周知する。 はまっ子ふれあいスクールや放課後キッズクラブ、放課後児童クラブ等との「子どもの遊び場づくり」に関する連携をする。 幼稚園、保育所と連携した子供の体力づくりに関してこども青少年局と連携する。 体力づくりに関する保育士研修へ体育科指導主事が参画する。 体力づくりへ向けた大学生ボランティアの活動を学校へ紹介する。 		
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020	
【学校】			
①保護者・地域の協力による運動機会の充実	取組 検 証	①保護者・地域の協力による運動機会の充実	
②関係団体と連携した運動機会の充実		②関係団体と連携した運動機会の充実	
【教育委員会事務局】			
①実践事例等の情報提供		①実践事例等の情報提供	
②関係団体と連携した運動機会の充実	②関係団体と連携した運動機会の充実		

取組 5	2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした、 体育的行事等による運動意欲の向上																			
ねらい	2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とし、体育的行事への参加やオリンピック・パラリンピアン・トップアスリートとの交流等の機会を通して、運動意欲の向上を図る。																			
5年間の 振り返り	◎成果	学校や教育委員会の企画する行事に向けて子どもたちが主体的に取り組み、運動機会が増加し、意欲も向上している。																		
	◎課題	行事終了後には活動も終わってしまうことが多く、継続的に行われることが少ない。																		
内 容	<p>【学 校】</p> <p>①行事参加に向けた取組の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「はまっ子スポーツウェーブ」「市総合体育大会」参加へ向けた取組の充実を図る。 ・一人ひとりが、明確な目標をもって参加できるようにする。 <p>②校内における体育的行事や児童会、生徒会活動等の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> 例) 体育委員会や保健委員会と連携して内容の充実を図る。 例) マラソン大会に向けて休み時間や家庭でも練習する。 例) 体育祭のクラス対抗の縄跳び大会に向けて昼休みに練習する。 <p>③市民局や市・区体育協会等のスポーツ振興事業の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリンピック・パラリンピアン・トップアスリートなどが直接児童生徒と交流する授業訪問やスポーツ教室を開催する。 ・横浜熱闘倶楽部を通して、地元プロスポーツチームの選手等を招聘する。 																			
	<p>【教育委員会事務局】</p> <p>①出場意欲、充実感が高まるような大会企画・運営</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「はまっ子スポーツウェーブ」や「市総合体育大会」などで、オリンピック、パラリンピアンとの交流等、子どもがスポーツを通して、夢をもち、スポーツへの関心が高まるような企画を検討する。 <p>②オリンピック・パラリンピアン・トップアスリート等との交流の機会等の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民局や市・区体育協会等との連携を図り、トップアスリートの動きを間近で見られる機会を提供する。 																			
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020																		
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="188 1532 715 1568">【学校】</td> <td data-bbox="724 1532 879 2042" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle;">取組 検 証</td> <td data-bbox="879 1532 1417 1568"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="188 1568 715 1632">①行事参加へ向けた取組の充実</td> <td data-bbox="879 1568 1417 1632">①行事参加へ向けた取組の充実</td> </tr> <tr> <td data-bbox="188 1632 715 1697">②校内体育的行事の充実</td> <td data-bbox="879 1632 1417 1697">②校内における体育的行事や 児童会、生徒会活動の充実</td> </tr> <tr> <td data-bbox="188 1697 715 1762">③スポーツ振興事業の活用</td> <td data-bbox="879 1697 1417 1762">③スポーツ振興事業の活用</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="188 1762 1417 1798">【教育委員会事務局】</td> </tr> <tr> <td data-bbox="188 1798 715 1863">①出場意欲、充実感が高まるような 大会企画・運営</td> <td data-bbox="879 1798 1417 1863">①出場意欲、充実感が高まるような 大会企画・運営</td> </tr> <tr> <td data-bbox="188 1863 715 1928">②体力向上推進校の事例紹介</td> <td data-bbox="879 1863 1417 1928"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="188 1928 715 1993">③スポーツ選手との交流等の提供</td> <td data-bbox="879 1928 1417 1993">②オリンピック・パラリンピアン、 トップアスリートとの交流等の提供</td> </tr> </table>			【学校】	取組 検 証		①行事参加へ向けた取組の充実	①行事参加へ向けた取組の充実	②校内体育的行事の充実	②校内における体育的行事や 児童会、生徒会活動の充実	③スポーツ振興事業の活用	③スポーツ振興事業の活用	【教育委員会事務局】			①出場意欲、充実感が高まるような 大会企画・運営	①出場意欲、充実感が高まるような 大会企画・運営	②体力向上推進校の事例紹介		③スポーツ選手との交流等の提供	②オリンピック・パラリンピアン、 トップアスリートとの交流等の提供
【学校】	取組 検 証																			
①行事参加へ向けた取組の充実		①行事参加へ向けた取組の充実																		
②校内体育的行事の充実		②校内における体育的行事や 児童会、生徒会活動の充実																		
③スポーツ振興事業の活用		③スポーツ振興事業の活用																		
【教育委員会事務局】																				
①出場意欲、充実感が高まるような 大会企画・運営		①出場意欲、充実感が高まるような 大会企画・運営																		
②体力向上推進校の事例紹介																				
③スポーツ選手との交流等の提供	②オリンピック・パラリンピアン、 トップアスリートとの交流等の提供																			

取組 6	「部活動の指針【改訂版】」に基づく部活動の運営・改善	
ねらい	部活動を通じて豊かな人間性とたくましく生き抜く力を育み、調和のとれた学校生活の実現を目指す。	
5年間の振り返り	◎成果	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒数減少の中、部活動加入状況が経年で61%以上を維持している。 ・部活動満足度は、生徒8割、顧問6割以上が「満足」と答えている。
	◎課題	<ul style="list-style-type: none"> ・学校規模縮小により顧問数が減少している。 ・外部指導者や外部機関との効果的な活用が望まれる。
内 容	<p>【学 校】</p> <p>①活動機会の保障</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外部指導者の活用と関係団体・地域との連携を図る。 ・学校の実態に応じた柔軟な実施形態の工夫する。 <p>②活動の質の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校組織全体での指導体制を構築する。 ・計画的な指導を推進する。 ・バランスのとれた運営と指導を行う。 ・科学的・分析的な根拠に基づく指導を推進する。 ・生徒、保護者等とのコミュニケーションの充実を図る。 ・顧問の指導力、マネジメント力を育成する。 ・外部指導者を活用する。 ・生徒の自主性・自発性を尊重するなど、指導観を転換し体罰を根絶する。 <p>③指導力の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顧問の育成 / ・外部指導者の活用 / ・体罰等の根絶 <p>④負担の軽減</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外部指導者等の活用 / ・学校組織全体での指導体制構築 / ・計画的・効果的な活動の推進 	
	<p>【教育委員会事務局】</p> <p>①活動機会の保障</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横浜の地域資源を積極的に活用する。 ・外部指導者派遣の充実、拡大を図る。 <p>②活動の質の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トップアスリート等の派遣による生徒の意欲の向上を図る。 ・研修等を充実させる。 ・外部指導者派遣の充実、拡大を図る。 <p>③指導力の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顧問の育成 / ・外部指導者の活用 / ・体罰等の根絶 <p>④負担の軽減</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外部指導者等の活用 / ・学校組織全体での指導体制構築 ・計画的・効果的な活動の推進 / ・活動環境の整備に向けた検討 <p>⑤活動環境の整備に向けた検討</p>	
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020
<p>【学校】</p> <p>①充実感を得られる部活動の実施</p> <p>②部活動ハンドブックの活用</p>	取組 検証	<p>①活動機会の保障</p> <p>②活動の質の向上</p> <p>③指導力の向上</p> <p>④負担の軽減</p> <hr/> <p>①活動機会の保障</p> <p>②活動の質の向上</p> <p>③指導力の向上</p> <p>④負担の軽減</p> <p>⑤活動環境の整備に向けた検討</p>
<p>【教育委員会事務局】</p> <p>①部活動の現状把握と改善・支援</p> <p>②外部指導者の派遣</p> <p>③指導者育成・指導改善への支援</p>		

取組 7	小中連携した教員の指導力向上		
ねらい	子どもの発達段階に応じた適切な指導ができるように、指導法や実技等の研修を行い、教員の指導力向上を図る。		
5年間の振り返り	◎成果	<ul style="list-style-type: none"> ・指導要領の趣旨を踏まえた研究が広がり、理解が深まった。 ・中学校での研究実践が増え、指導力が向上した。 	
	◎課題	<ul style="list-style-type: none"> ・全市的な研究会のつながり、大学等関係機関との連携を充実させる必要がある。 	
内 容	<p>【学 校】</p> <p>①各種研究会・研修会へ積極的な参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・積極的に各種研究会、研修会に参加できる校内サポート体制を整える。 ・幅広く他校の実践事例などの情報を得て、自校の指導に活かす。 <p>②校内研修の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・校内の教職員が講師となって部活動指導法等の校内研修会を企画・実施し、子どもの体力向上に活かす。 ・中学校ブロックにおいての教科交流を活性化し、ブロック内においての小中一貫教育を充実させる。 		
	<p>【教育委員会事務局】</p> <p>①教科指導、実技指導、安全指導等、各種研修会の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横浜型小中一貫教育の推進 ・学校体育安全研修会、基礎研修会、体育科学講座、授業づくり講座等の開催 ・初任者研修会、5年次10年次研修会等の開催 <p>②小学校体育研究会、中学校体育連盟と連携し、研究・研修の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小体研との連携（研究会等への指導主事の派遣、体育科経営研のサポート） ・中体連研究部との連携（各区研究会、各学校への指導主事派遣、情報提供） ・中体連各競技部と連携した指導力向上研修会の開催 <p>③他部局等との連携による指導力向上に向けた研修の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大学等との連携による指導法研修の実施、体育ボランティアの派遣要請 		
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020	
【学校】			
①各種研究会・研修会への積極的な参加	取組 検 証	①各種研究会・研修会への積極的な参加	
②校内研修の充実		②校内研修の充実、 中学校ブロック内の教科交流の充実	
【教育委員会事務局】			
①教科指導、実技指導、安全指導等、 各種 研修会の開催		①教科指導、実技指導、安全指導、 授業づくり講座等、各種 研修会の開催	
②小学校体育研究会、中学校体育連盟と 連携した研究会・研修会の充実		②小学校体育研究会、中学校体育連盟と 連携した研究会・研修会の充実（指導主事の派遣）	
③他部他局等との連携による研修の充実		③他部他局等との連携による研修の充実 大学との連携、体育ボランティア	

取組 8	知・徳・体バランスのとれた子どもの育成を目指した体育・健康プランの運営改善			
ねらい	「体育・健康プラン」を学校経営計画に位置づけ、学校教育活動全体で知・徳・体バランスのとれた子どもの育成を目指した体育・健康に関する取組の推進を図る。			
5年間の振り返り	◎成果	学校経営計画への位置付けと、組織的、計画的な取組が推進されてきた。		
	◎課題	成果指標を基にした、客観的な視点に立ったプランの評価と改善が望まれる。		
内 容	<p>【学 校】</p> <p>①体育・保健体育の授業、休み時間や放課後、他教科等との関連を図り、知・徳・体のバランスのとれた健康の保持増進、体力向上の取組の実践にもつながるよう、学校の体育・健康に関する指導の全体計画である「体育・健康プラン」を作成する。（教育委員会事務局への提出と学校Webページへの掲載）</p> <p>②学校評価を基にした「体育・健康プラン」の評価・改善を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科の学習や行事と関連させた取組、児童会、生徒会活動などの取組を、体系的に位置付けて取り組む。 ・自ら運動に取り組めるよう、意図的な運動機会の設定と環境の充実を図る。 <p>③「体育・健康プラン」に基づき、健康・体力づくりの実践に取り組む。</p>			
	<p>【教育委員会事務局】</p> <p>①授業づくり講座、各種研究会及び学校訪問等による取組支援を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1校1実践運動を基本に、「体育・健康プラン」の見直しを定期的に行う。 <p>②横浜市児童生徒健康・体力づくり推進協議会、教育課程研究協議会などを通して、積極的な情報発信を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「体育・健康プラン」と実践のつながりを意味つけながら発信する。 ・学校の特色を生かした取組を積極的に紹介していく。 			
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020		
【学校】				
体育・健康プランの作成	①「体育・健康プラン」に基づき、健康・体力づくりの実践	取組検証	①②「体育・健康プラン」の作成と、学校評価を基にした運営改善	
	②「体育・健康プラン」の評価と改善・年度ごとの更新		③「体育・健康プラン」に基づいた健康・体力づくりの実践	
【教育委員会事務局】				
③各種研究会及び学校訪問等による取組支援			①授業づくり講座、各種研究会及び学校訪問等による取組支援	
		②体育・健康プランの実践例等、積極的な情報発信		

取組 9	魅力ある体育科・保健体育科授業の実践	
ねらい	子どもたちが運動・スポーツの楽しさ、心地よさを味わえる、「しっかり教え、しっかり引き出す」授業実践を推進する	
5年間の振り返り	◎成果	小学校では、現行指導要領の趣旨を踏まえた実践が定着してきた。中学校では、研究実践が活性化してきた。
	◎課題	社会で求められる資質・能力の育成に対応した授業改善の必要がある。
内 容	【学 校】 ①体力が向上する授業の実践 ・運動・スポーツの楽しさ、心地よさを味わわせ、知識や技能等が着実に身に付き、体力が向上する授業を実践する。 ・健康安全教育を推進し、児童生徒が健康の保持増進に関する知識を理解した上で体力向上に取り組めるようにする。 ②研修の充実 ・授業の充実を図るため、積極的に研修を行う。 ③カリキュラムの運営・改善 ・横浜版学習指導要領に基づいた魅力ある授業を展開できるカリキュラムの運営・改善を行う。 ・横浜市学習指導要領、指導資料、評価の手引きを活用する。	
	【教育委員会事務局】 ①授業支援 ・要請訪問や各区体育研究会等で、指導主事による支援・指導を行う。 ②研究校の実践紹介 ・研究校の取組を発信する。 ③研究会・研修会の開催（小学校体育研究会、中学校体育連盟等と連携） ・小学校：経営研修、科学講座、指導法研修等を行う。 ・中学校：基礎研修、理論研修、実技研修等を行う。 ④カリキュラムの改善・開発 ・教育課程運営協議会を開催し、カリキュラムの改善・開発を図る。 ⑤ホームページを活用した資料等の発信	
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020
【学校】		
①体力が向上する授業の実践	取組 検 証	①体力が向上する授業の実践
②授業の充実を図るための積極的な研修		②授業の充実を図るための積極的な研修
③カリキュラムの運営・改善		③カリキュラムの運営・改善
【教育委員会事務局】		
①授業支援		①授業支援
②研究協力校の実践の紹介		②研究協力校の実践の紹介
③研究会・研修会の開催		③研究会・研修会の開催
④カリキュラムの改善・開発		④カリキュラムの改善・開発
⑤ホームページを活用した資料等の発信		⑤ホームページを活用した資料等の発信

取組10	運動習慣・生活習慣の改善												
ねらい	家庭・地域等との連携により、運動習慣・生活習慣の改善を図る。												
5年間の振り返り	◎成果	自校の児童生徒の体力状況を把握し、各学校に合わせた体力向上1校1実践運動を実施することにより、運動習慣の改善がみられる。											
	◎課題	生活実態調査の結果では、食生活等の生活習慣に若干の改善がみられるものの、家庭とのより一層の連携が不可欠である。											
内 容	<p>【学 校】</p> <p>①体力づくりへの意識高揚、運動習慣・生活習慣改善への啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校便りやホームページ等を活用し、自校の体力状況を公表するとともに、体力づくりへの意識高揚、運動習慣・生活習慣改善の啓発を行う。 ・各学校の「食育全体計画」に基付き、食習慣の確立・改善を図る。 ・学校保健委員会やPTA活動などの組織活動を活かして、家庭・地域との連携を推進する。 <p>②家庭との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> 例) 健康手帳等を活用し、身体計測・新体力テストの結果等を家庭と情報共有する。 例) 学校で縄跳び週間や歯磨き週間などを実施している時期には、家庭でも一緒に取り組めるよう、学校便りや学年便りで広報する。 <p>③地域等との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> 例) 体育指導委員や地域ボランティア等と連携し、外遊びの推進や、放課後の運動遊びの実施など、運動機会の確保を図る。 例) 関係団体と連携し、運動する機会が増えるようなイベントへ参加を呼びかける。(地区野球大会、地域健民祭、区マラソン大会等) 												
	<p>【教育委員会事務局】</p> <p>①運動習慣・生活習慣改善事例等の紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横浜教育実践フォーラム、食育シンポジウムや市PTA研修会等の機会を活用して、運動習慣・生活習慣改善事例等の紹介を行う。 ・年間を通して、先進的な事例紹介、情報発信、情報共有ができる場を設定する。 												
平成23年度 2011	平成27年度 2015	平成32年度 2020											
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="183 1532 708 1568">【学校】</td> <td data-bbox="724 1532 871 2042" rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle;">取組 検 証</td> <td data-bbox="884 1552 1409 1628">①体力づくりのための 運動習慣・生活習慣の定着</td> </tr> <tr> <td data-bbox="183 1641 708 1704">②家庭との連携</td> <td data-bbox="884 1641 1409 1704">②家庭と連携した 運動習慣・生活習慣の改善</td> </tr> <tr> <td data-bbox="183 1715 708 1778">③地域等との連携</td> <td data-bbox="884 1715 1409 1778">③地域等と連携した 運動習慣・生活習慣の改善</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="183 1798 1409 1834">【教育委員会事務局】</td> </tr> <tr> <td data-bbox="183 1879 708 1942">③運動習慣・生活習慣改善事例等の紹介</td> <td data-bbox="884 1879 1409 1942">①健康・体力づくり推進委員会、食育プロジェクト委員会を中心とした推進、情報発信</td> </tr> </table>			【学校】	取組 検 証	①体力づくりのための 運動習慣・生活習慣の定着	②家庭との連携	②家庭と連携した 運動習慣・生活習慣の改善	③地域等との連携	③地域等と連携した 運動習慣・生活習慣の改善	【教育委員会事務局】		③運動習慣・生活習慣改善事例等の紹介	①健康・体力づくり推進委員会、食育プロジェクト委員会を中心とした推進、情報発信
【学校】	取組 検 証	①体力づくりのための 運動習慣・生活習慣の定着											
②家庭との連携		②家庭と連携した 運動習慣・生活習慣の改善											
③地域等との連携		③地域等と連携した 運動習慣・生活習慣の改善											
【教育委員会事務局】													
③運動習慣・生活習慣改善事例等の紹介		①健康・体力づくり推進委員会、食育プロジェクト委員会を中心とした推進、情報発信											

横浜市立〇〇小学校 平成28年度 体育・健康プラン(様式例)

～体育・健康に関する指導の全体計画～

1 中期学校経営方針

(1) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども一人ひとりを大切にしながら、まちとともに歩む学校づくりを目指します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 一人ひとりが自分の考えをもち、その考えを伝えたり伝え合ったりする授業を行い、学力を向上させます。 ・ 一人ひとりが自己有用感をもち、楽しく学校生活が送れるようにします。 ・ 健康な心身をつくるための生活習慣が形成できるようにします。 ・ まちの「人」とのつながりを意識し、豊かな体験を通して、まちを愛する心を育てます。 	

(2) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・取組目標・具体的取組

重点取組分野	取組目標	具体的取組
健やかな体	児童の体育・健康面の姿から課題を明確にし、体育科の授業を中心としながら、教育活動全体を通して健やかな体の育成を目指す。	<ul style="list-style-type: none"> ①重点研究や校内研修による、体育科の授業改善を図る ②体力テストの結果をもとにした、体力向上1校1実践運動の改善を図る ③体力テストの結果を保護者と共有し、家庭や地域と連携して体力の向上、生活実態の改善を図る
担当	体育部	

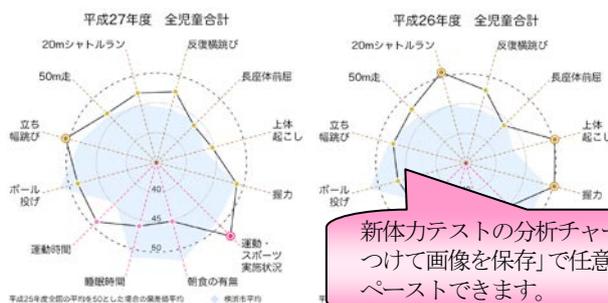
2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・市の平均に比べ、朝食の摂取率がやや低く、毎日食べていない児童が数名いる。
- ・地域に外遊びができる空間は十分あるものの・・・
- ・保健室の利用状況は・・・
- ・1校1実践運動の取組の様子をみると、楽しみ
- ・経年変化を追ってみると、生活習慣の・・・

昨年度の体育・健康プラン<児童生徒の体育・健康面の姿>欄に記載していたことは「(2)健康に関する実態」欄に記載します。

(2) 体力の概要と要因の分析



新体力テストの結果から、ほとんどの項目が全国平均、市平均と同等の記録が出ているが、ソフトボール投げ、20mシャトルランについては、下回る学年が多い。投能が低下していることが影響している。

新体力テストの分析チャートから「名前をつけて画像を保存」で任意の場所に保存後、ペーストできます。

新体力テストからわかる、「体力の概要と要因の分析」を記載します。

3 体育・健康に関する具体的取組

1 (2)に記載された具体的取組と整合性をもちながら示します

教科

《体育科・保健体育科での取組》

- ・(保健)体育科では、〇〇領域を重点領域とし・・・

体育科・保健体育科で重点的に取り組む内容を示します。

《他教科での取組》

- ・家庭科では、食教育との関連を図り、

体育科・保健体育科以外での体育・健康に関する指導の主な取組を示します。

道徳・特活・総合

- ・運動会では、(保健)体育科で培った資質能力をさらに発展させ・・・
- ・保健委員会では、児童生徒の健康面での課題を・・・

道徳、特別活動、総合的な学習の時間にかかわる体育・健康に関する指導の主な取組について示します。

健康安全・体育的行事や委員会活動、「横浜の時間」における横浜の教育課題(健康・安全・食)や学校における食育の全体計画との関連を示すことができるとよいです。

課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・給食後の歯磨き活動
- ・個人面談等を利用して体力テストの結果を家庭と共有し、

運動部活動(特別クラブ)や地域と連携を図った取組、学校保健委員会や食育、保健指導など、上記以外の体育・健康に関する指導の取組について示します。

家庭や地域と連携した・・・

平成28年度 〇〇学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 体育行事の充実

《ねらい》 運動機会の確保、教員の指導力向上

《内容》 体育的行事を体育委員会(児童・生徒)が企画・運営し、内容と取組の充実を図り、運動の楽しさを味わわせ、体力の向上を図る。

(行事例) 前期:球技大会、後期:運動会、なわとび大会、マラソン(駅伝)大会

●指 標: ①行事後の振り返り「事前取組」「満足度」

②生活実態調査「運動やスポーツの実施状況」「1日の運動スポーツの実施時間」から

実効性のある(教職員や児童生徒が実感でき、成果の確認できる)取組となるよう、指標を設定し、経年変化に注目します。

※体育・健康プランは学校全体の体育・健康に関する指導の全体計画であり、体力向上の取組である「体力向上1校1実践運動」はその一部です。

※参考 学習指導要領総則「学校における体育・健康に関する指導は、児童(生徒)の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」

資料2

横浜市立小中学校児童生徒 体力・運動能力調査 実施要項

生涯にわたり、健康で豊かなスポーツライフを実現していくためには、児童生徒期に健康的な生活習慣を身に付けることはもとより、自分の健康や体力の現状を把握してそれぞれのライフステージにおいて、運動・スポーツ活動を通じて体力の向上と健康の保持増進に積極的に取り組むことができる子どもの育成が求められている。

本調査は、横浜市児童生徒の健康・体力に関する状況を様々な角度から分析・検討し、子どもたちが健康・体力の問題を主体的に考え、解決していく資質や能力を高めていくことをねらいに実施するものである。

1. 実施目的

横浜市児童生徒の体格や運動能力及び生活実態の現状を明らかにし、学校体育指導及び学校体育行政上に必要な基礎資料とする。

2. 調査対象と標本数

- ・横浜市立小学校 全学年全児童 ※標本数 全学校各学年 男女各20名
- ・横浜市立中学校 全学年全生徒 ※標本数 全学校各学年 男女各20名

3. 調査期間

4月～6月

4. 調査事項

(1) 新体力テスト

校種	小学校	中学校	主とする体力要素	動作様式
握力	○	○	筋力	握る
上体起こし	○	○	筋力 筋持久力	曲げる
長座体前屈	○	○	柔軟性	曲げる
反復横跳び	○	○	敏捷性	跳ぶ
20mシャトルラン	○	どちらかを選択	全身持久力	走る
持久走	実施せず	男子1500m、女子1000m	全身持久力	走る
50m走	○	○	スピード	走る
立ち幅跳び	○	○	筋パワー(瞬発力)	跳ぶ
ボール投げ	ソフトボール	ハンドボール	巧緻性 筋パワー(瞬発力)	投げる

(2) 体格

校種	小学校	中学校	調査による集計要素	調査様式
体格	○	○	学年別・男女別の身長・体重・座高の状況	計測

(3) 生活実態調査

氏名	住所	横浜市 区	
1. 平成27年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男 女
3. 都市階級区分	1.大・中都市		
4. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない		
5. 運動・スポーツの実施状況(※) (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上) 2. ときどき(週1～2日程度) 3. たまに(月1～3日程度) 4. しない		
6. 1日の運動・スポーツの実施時間(※) (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上		
7. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. まったく食べない		
8. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上		
9. 1日のテレビ(テレビゲームを含む) の視聴時間	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上		
10. 1日のパソコン(タブレット型を含む)・ 携帯電話・ゲーム機の視聴時間	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 4時間以上		

※運動・スポーツ:自ら進んで行う身体活動(遊びを含む)

資料3

小中学校体力・運動能力調査

平成27年度と昭和60年度の比較

(※平成27年度は新体カテストとして実施)
(昭和60年度は旧スポーツテストとして実施のため比較可能な種目のみ)

白抜き は、平成27年の数値の方が下回っている項目

男子		S60横浜		H27横浜		H27横浜 -S60横浜	女子		S60横浜		H27横浜		H27横浜 -S60横浜
		数値	得点	数値	得点				数値	得点	数値	得点	
握力 (kg)	10歳男子	17.35	7	15.88	6	-1.47	握力 (kg)	10歳女子	16.23	7	15.16	6	-1.07
	11歳男子	20.00	8	18.94	7	-1.06		11歳女子	19.08	8	18.05	7	-1.03
	12歳男子	23.86	3	23.10	3	-0.76		12歳女子	21.97	4	20.97	4	-1.00
	13歳男子	30.16	4	28.55	4	-1.61		13歳女子	24.19	5	23.30	5	-0.89
	14歳男子	36.29	5	33.45	5	-2.84		14歳女子	26.10	6	24.68	5	-1.42
(横跳び 点反復)	10歳男子	36.66	6	38.82	7	2.16	(横跳び 点反復)	10歳女子	36.20	7	36.49	7	0.29
	11歳男子	39.78	7	42.66	8	2.88		11歳女子	39.48	7	39.33	7	-0.15
持久走 (秒)	12歳男子	406.72	5	432.29	4	25.57	持久走 (秒)	12歳女子	284.51	6	315.07	5	30.56
	13歳男子	379.87	6	386.58	5	6.71		13歳女子	281.35	6	290.01	6	8.66
	14歳男子	375.60	6	372.84	6	-2.76		14歳女子	290.27	6	292.82	6	2.55
50M走 (秒)	6歳男子	11.28	4	11.74	3	0.46	50M走 (秒)	6歳女子	11.64	3	12.09	3	0.45
	7歳男子	10.48	5	10.77	4	0.29		7歳女子	10.77	5	11.10	4	0.33
	8歳男子	9.89	6	10.15	5	0.26		8歳女子	10.17	6	10.51	5	0.34
	9歳男子	9.49	6	9.70	6	0.21		9歳女子	9.76	6	10.05	6	0.29
	10歳男子	9.22	7	9.41	6	0.19		10歳女子	9.46	7	9.68	7	0.22
	11歳男子	8.93	7	9.00	7	0.07		11歳女子	9.15	7	9.34	7	0.19
	12歳男子	8.57	3	8.62	3	0.05		12歳女子	9.04	5	9.20	5	0.16
	13歳男子	8.03	4	8.03	4	0.00		13歳女子	8.78	6	8.82	6	0.04
	14歳男子	7.69	5	7.67	5	-0.02		14歳女子	8.75	6	8.81	6	0.06
立ち幅跳び (cm)	6歳男子	120.93	4	109.64	3	-11.29	立ち幅跳び (cm)	6歳女子	112.50	4	102.53	3	-9.97
	7歳男子	130.81	5	121.04	4	-9.77		7歳女子	124.30	5	113.05	4	-11.25
	8歳男子	146.27	6	131.25	5	-15.02		8歳女子	138.67	6	122.58	5	-16.09
	9歳男子	155.54	6	141.89	5	-13.65		9歳女子	147.18	7	132.96	5	-14.22
ボール投げ (m)	6歳男子	10.45	4	7.68	3	-2.77	ボール投げ (m)	6歳女子	6.25	4	5.41	3	-0.84
	7歳男子	14.65	5	10.83	4	-3.82		7歳女子	8.60	5	6.99	4	-1.61
	8歳男子	19.87	6	14.73	5	-5.14		8歳女子	11.28	6	8.82	5	-2.46
	9歳男子	24.92	7	18.40	6	-6.52		9歳女子	13.65	6	10.58	5	-3.07
	10歳男子	28.82	7	21.51	6	-7.31		10歳女子	16.42	7	12.33	6	-4.09
	11歳男子	32.75	8	25.40	7	-7.35		11歳女子	19.11	8	13.86	6	-5.25
	12歳男子	19.05	4	17.18	3	-1.87		12歳女子	13.53	5	10.12	3	-3.41
	13歳男子	21.87	4	20.00	4	-1.87		13歳女子	14.48	6	11.85	4	-2.63
	14歳男子	24.12	5	22.65	5	-1.47		14歳女子	15.15	6	12.82	5	-2.33
得点の合計			175		158		得点の合計			188		160	

横浜市教育委員会事務局指導部指導企画課

平成28年2月発行

〒231-0017 横浜市中区港町1-1

電話045(671)3285

FAX045(664)5499

リサイクル適正の表示：紙へリサイクル可
