

令和4年度 Tokyo スポーツライフ推進指定地区



江戸川区

東京都教育委員会は、学習指導要領及び東京都教育委員会の教育目標等に基づき、地域の実態に応じた運動習慣の定着を図るため、運動習慣の定着に資する取組を推進することをねらいとして、Tokyo スポーツライフ推進指定地区を設置しています。



体力・運動能力調査結果より

【令和3年度との比較】

体力合計点(点)		小学校						中学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
男子	R4	29.6	36.3	42.0	47.8	53.0	58.9	32.3	39.9	46.9
	R3	29.4	36.3	42.4	47.6	53.0	58.9	31.6	39.7	47.3
女子	R4	29.5	36.5	42.5	48.6	54.2	59.5	41.9	46.2	50.0
	R3	29.2	36.8	42.9	48.4	54.5	60.1	42.0	47.2	50.4

多くの学年で体力合計点は下がっている。種目別に見ると、「20m シャトルラン」は、多くの学年で上回っているが、「立ち幅跳び」はほぼ全ての学年で下回っている。

【東京都全体との比較】

体力合計点(点)		小学校						中学校		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
男子	区	29.6	36.3	42.0	47.8	53.0	58.9	32.3	39.9	46.9
	都	29.4	36.4	42.1	47.7	53.1	58.9	32.7	40.5	47.2
女子	区	29.5	36.5	42.5	48.6	54.2	59.5	41.9	46.2	50.0
	都	29.2	36.6	42.7	48.7	54.7	59.6	42.3	46.9	49.8

多くの学年で体力合計点は東京都を下回っている。学年別に見ると小学校低学年に比べて高学年や中学校において、都の平均を下回る種目の割合が多くなっている。

生活・運動習慣等の実態に関する調査結果(運動に対する意識)より

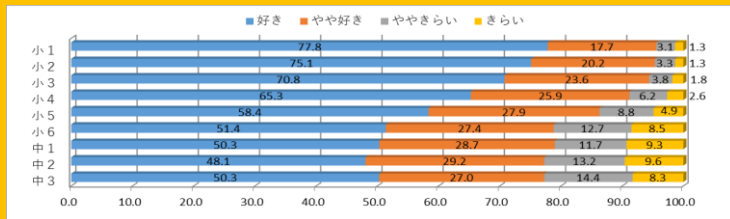
質問:「運動やスポーツをすることは好きですか。」

<男子>



小学校1年生から小学校5年生までは、肯定的な回答の割合が9割を越えているが、学年が上がるにつれて運動を好まない児童・生徒が増加する傾向にある。

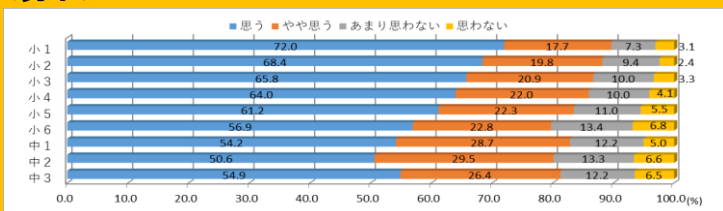
<女子>



小学校1年生から小学校5年生までは9割以上の児童が、小学校6年生から中学校においては8割以上の児童・生徒が、肯定的な回答をしている。男子よりも否定的な回答が多い。

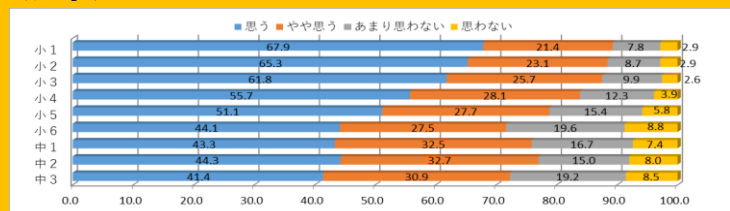
質問:「授業以外でも運動やスポーツをもっとしたいと思いますか。」

<男子>



「運動やスポーツをすることは好きですか」の回答と同様に、学年が上がるにつれて否定的な児童・生徒が増加する傾向にある。

<女子>



小学校1年生から6年生にかけて学年が上がるにつれて否定的な児童・生徒が増加する傾向にある。男子と比べると中学校3年生では9.0ポイントの差がある。

体力向上委員会による体力向上プログラム

運動遊びにおけるなわ跳びパフォーマンスと連携した取組の充実

小学校：なわ跳び出前授業

児童にとって取り組みやすい「短なわ跳び」について、なわ跳びパフォーマンスによる出前授業を実施することで、児童の技能向上、体力向上、運動意欲向上、運動習慣の定着につなげました。



なわ跳びパフォーマンスでは、児童から大きな歓声と拍手が沸き起こり、短なわ跳びへの関心を高めました。なわ跳び指導では、技によって持ち方を変えるなど分かりやすいアドバイスを受けました。



講師の御協力の下、体力向上委員会にて「なわ跳び練習動画」を作成し、区内小学校に公開しました。児童は、タブレット端末を使って自由に視聴可能であり、学校や自宅でのなわ跳び練習にこの動画を活用することができます。

【講師】 なわ跳びライド代表
なわ跳びパフォーマンスふっくん
(藤沢祥太郎さん)

【内容】
なわ跳びパフォーマンスとなわ跳び指導

- ・慣れの運動
- ・基本的な動き
(いろいろなジャンプ、前跳び、ステップ技等)
- ・なわ跳びの技練習
- ・ポイントの確認と練習
- ・集団なわ跳びに挑戦
- ・質疑応答 など

【動画の掲載場所】 Microsoft Teams → 各学校名のチーム → 一般 → ファイル → 教師用 → なわ跳び動画

- 自分が知らない技がたくさんあってびっくりしました。僕も時間を見つけて、なわとびや体を動かす遊びをしたいです。
- あまりなわ跳びには興味がなかったけど、すごく興味が湧いて違う技もやりたいと思いました。
- 三重跳びができるようになりました。なわ跳び出前授業のおかげで「もっとなわ跳びをしたい」と思いました。
- 新しい技や新しいポーズも出来るようになったから嬉しかったです。放課後みんなで遊ぶときにも、練習して、上達したいです。

児童のアンケートから



Q 授業以外でも運動やスポーツをもっとしたいと思いますか。

	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
実施前	60.5	24.4	10.4	4.6
実施後	↑66.8	↑25.1	↓5.1	↓3.0

運動やスポーツをもっとしたいと思う肯定的な回答が7ポイント増加しました。

<実施校・学年・人数>

小松川第二小学校	6年生	129名	第二松江小学校	全学年	105名	大杉第二小学校	3年生	109名	
第三松江小学校	5年生	93名	船堀小学校	6年生	133名	第七葛西小学校	2年生	83名	
南葛西小学校	3年生	108名	江戸川小学校	4・5年生	52名	鹿骨小学校	3・4年生	53名	
鹿骨東小学校	2年生	74名	松本小学校	2・3年生	81名	本一色小学校	4・5年生	117名	
篠崎小学校	2年生	106名	篠崎第五小学校	4・5年生	117名	東小岩小学校	4年生	58名	
上一色南小学校	3・4年生	81名	南小岩第二小学校	1・2年生	119名	南小岩小学校	1・2年生	123名	
								合計	1741名

教員の指導力向上を図る取組の充実

体力向上委員会による授業公開

児童・生徒の体力向上を目指した体育授業の研究及び各学校への提案を行いました。児童・生徒が楽しく体を動かして、心と体をほぐす授業実践について学ぶことができました。



- 声掛けの大切さ、自分が楽しむこと、またそれを日々積み重ねていくことで楽しい授業や児童ができたという達成感を味わえるのだと思いました。自分も失敗を恐れずチャレンジしていきたいと感じる授業でした。
- 準備運動、補助運動、主運動、話し合い活動、どの場面を切り取ってもたくさんの学びを得ることができました。

教員のアンケートから



小学校「運動遊び」出張実技研修



- 大人でも楽しんで体を動かすことができたので、子供はもっと楽しくできるだろうなと思いました。このような遊びを積み重ねることで、体力向上はもちろん、高学年になっても男女関係なく遊びを楽しめるようになるのだと感じました。
- 体育科の運動を苦手を感じる児童でも無理なく活動できると思いました。また、異学年の児童と一緒に楽しめる活動を知ることができてよかったです。

多様な「運動遊び」の方法について知り、日常「全校運動遊び」等の取組をより活性化させることを目的に、小学校5校で「運動遊び」出張実技研修を実施しました。

＜実施校＞

大杉第二小学校 船堀小学校 下鎌田西小学校
江戸川小学校 松本小学校

レクリエーション部活動の設置推進プログラム

江戸川区ヨガ協会と連携したヨガ教室における多様な運動機会の創出

ヨガ部にスポーツライフ指導員を派遣

中学校3校に設置しているヨガ部にスポーツライフ指導員を派遣し、指導の充実を図りました。生徒たちは、自分の体の状態と向き合いながら様々な動きに丁寧に取り組みました。



Q 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをどのくらいしていますか。

Q 1日どのくらい運動していますか。

	ほとんど毎日 (週に3日以上)	ときどき (週に1~2日くらい)	ときたま (月に1~3日くらい)	しない
6月	42.9	17.9	10.7	28.6
12月	↑ 51.9	↑ 22.2	↑ 11.1	↓ 14.8

	2時間以上	1時間以上 2時間未満	30分以上 1時間未満	30分未満
6月	25.0	10.7	28.6	35.7
12月	↓ 11.1	↑ 29.6	↑ 40.7	↓ 18.5

運動やスポーツの頻度「ほとんど毎日」、「ときどき」が合わせて約13.3ポイント増加しました。

一日の運動時間「1時間以上」が約5.0ポイント増加、「30分未満」が約17.2ポイント減少

※体力テスト（令和4年度6月比）

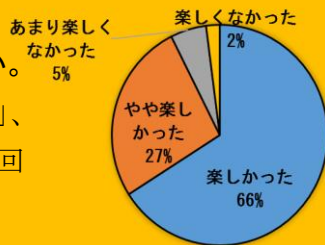
中学校：ヨガ教室

運動を身近に感じ、親んでもらうことを目的にヨガインストラクターを外部講師として招へいし、中学校5校でヨガ教室を実施しました。生徒はヨガには様々な効果があることを知り、関心を高めることができました。また、運動が苦手な人でもチャレンジできるので、安心してヨガに取り組むことができました。



Q ヨガ教室は楽しかったですか。

93%の生徒が「楽しかった」、「やや楽しかった」と肯定的な回答をしている。



Q 授業以外でも運動やスポーツをもっとしたいと思いますか。

運動やスポーツをもっとしたいと思う肯定的な回答が5.8ポイント増加しました。

	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
実施前	48.0	28.4	15.7	7.9
実施後	↑54.1	↓28.1	↓10.8	↓7.1

○とてもリラックスできた素晴らしい時間でした。家でストレッチをすることはありますが、ヨガは未経験だったので貴重な体験ができました。家でYouTubeなどの動画を見ながらチャレンジしてみたいと思います。
○今まで、聞いたことしかないヨガをやってみて、とても興味が湧きました。呼吸を整えて、全体が落ち着いてゆっくり集中することができました。バランスをとったり、体を伸ばしたり、たくさんのチャレンジができて嬉しかったです。

生徒の
アンケート
から



<実施校・対象・人数>

松江第四中学校	全校生徒	531名	南葛西第二中学校	部活	75名
瑞江第三中学校	1・2年生	88名	春江中学校	部活	20名
小岩第二中学校	全校生徒	449名	合計		1163名

成果と課題

- なわ跳び出前授業やヨガ教室等を通して、授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思う子供の割合が増加した。
- ヨガ部のスポーツライフ指導員派遣を通して、運動やスポーツをする頻度や時間が増えたと思う子供の割合が増加した。
- 引き続き、児童・生徒の運動・スポーツへの興味・関心を高め、運動習慣の定着を図っていく必要がある。
- ヨガ教室以外にもエアロビクスやダンス等、ニーズにあった多様な活動を実施していく必要がある。

「TOKYO 体育健康教育ポータル」

東京都教育委員会は、体育健康教育に関する諸事業の成果物及び資料等を掲載し、各地区や各学校の好事例等を全都に広げ、活用を促進するため、特設ウェブサイト「Tokyo 体育健康教育ポータル」を開設しています。



「TOKYO ACTIVE PLAN for students」(令和4年3月)

東京都教育委員会は、東京の子供たちが楽しみながら運動やスポーツに参画し、体力を高めることを目的とした、総合的な子供の基礎体力向上方策として、「TOKYO ACTIVE PLAN for students」を策定しています。



令和4年度 Tokyo スポーツライフ推進指定地区 実践研究紀要

令和5年3月10日発行



ともに、生きる。
江戸川区

江戸川区教育委員会事務局教育指導課
〒132-8501 東京都江戸川区中央1丁目4-1
電話 03-5662-1634 ファクシミリ 03-3674-5874
<https://www.city.edogawa.tokyo.jp>

