

TOKYO ACTIVE PLAN for students

運動やスポーツとの多様な関わりを通して
健康で活かに満ちた生活をデザインするために



令和4年3月 東京都教育委員会

はじめに

人生 100 年時代を迎え、生涯を通じて健康に生活するためには、人間のあらゆる活動の源である体力を高めることが重要です。

子供の頃から体を適切に動かすことで、生涯にわたり、体力を向上・維持するとともに、健康的で活動的な生活習慣の形成につなげていくことが可能となります。このため、幼少期から、運動を楽しみながら、自らの体力を高めることができる習慣を身に付けることや睡眠や食事などの健康的な生活習慣の定着が必要です。

東京都教育委員会は、長期的に低下傾向にあった子供の体力を向上させることを目的に、平成 21 年に「体力向上推進本部」を設置し、子供の体力向上に向けた検討を行い、平成 22 年から「総合的な子供の基礎体力向上方策」を展開してきました。

本方策に基づき、各学校では子供たちや地域の実態等に応じた取組が推進され、全体的に体力は向上傾向を示すようになりました。

令和 3 年（2021 年）、東京では、大会延期という困難を乗り越え、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、「東京 2020 大会」という。）が開催されました。

アスリートが躍動する姿は、子供たちに勇気と感動をもたらし、スポーツの力を改めて実感するとともに、スポーツの多様な関わり方を理解する機会となりました。

現在、東京 2020 大会の成果を活かした歩みを進める新しいステージに立っています。これからの子供の体力向上に向けた取組については、運動の多様な関わり方（する・みる・支える・知る）を踏まえた取組を充実させるなど、時代のニーズや社会状況の変化に対応する観点から見直していくことが大切です。

このため、令和 2 年度から 2 年間、学術研究等の学識経験者、学校関係者等の協力を得て、「総合的な子供の基礎体力向上方策作成委員会」を設置し、新たな総合的な子供の基礎体力向上方策について検討を行ってきました。

このたび、その検討を踏まえ、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、「TOKYO ACTIVE PLAN for students」を策定しました。

今後、東京都教育委員会、区市町村教育委員会、学校、保護者、関係団体等、多くの方々と連携し、子供たち一人一人の体力向上に向けた取組を一層推進していきます。

令和 4 年 3 月
東京都教育委員会

CONTENTS

I 「TOKYO ACTIVE PLAN for students」策定の意義

P01

- 1 「TOKYO ACTIVE PLAN for students」の目指すもの P02
- 2 オリンピック・パラリンピック競技大会開催都市としての東京 P03
- 3 「未来の東京」を創り上げるために P04

II 子供たちの体力向上に向けた基本的な考え方

P05

- 1 「未来の東京」に生きる子供の姿 P06
- 2 東京型体力向上モデル P07

III 子供たちの体力向上に向けた取組の今後の方向性

P09

- 1 これまでの取組 P10
- 2 東京の子供たちの体力の現状、分析・課題 P12
 - (1) 現状 P12
 - (2) 分析・課題 P15
- 3 体力向上施策の方向性 P22

IV 具体的な方策

P25

- 1 【PROJECT 1】個別最適な学びを実現する授業の実践 P26
- 2 【PROJECT 2】スポーツライフの推進 P28
- 3 【PROJECT 3】健康的な生活スタイルの確立 P30
- 4 【PROJECT 4】多様なニーズに応じた運動部活動の充実 P32
- 5 【PROJECT 5】東京 2020 大会レガシーの浸透 P34

I 「TOKYO ACTIVE PLAN for students」 策定の意義

1 「TOKYO ACTIVE PLAN for students」の目指すもの

- 健康寿命が世界一の長寿社会を迎え、今後、延伸が期待される。こうした人生 100 年時代には、高齢者から若者まで、全ての人に活躍の場があり、元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくる必要がある。
- そのためには、未来を担う子供たちに、自ら律しつつ、他者とともに協調し、他者を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力など、「知・徳・体」をバランスよく育むことが重要である。
- 特に体力は、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深く関わり、人間の健全な発達・成長を支え、健康で充実した生活を送る上で重要である。
そのため、幼児期から運動に親しみ、自ら体力を高めていく習慣を身に付け、生涯にわたって心身の健康を保持増進することができる資質・能力を育むことが大切である。
- 2021 年夏、大会史上初の延期という困難を乗り越え、都民をはじめ関係者の協力を得て、東京 2020 大会の開催が実現した。
本大会で得た成果は、アスリートが常に最善を尽くすように、弛まぬ努力によって未来に受け継いでいかなければならない。
- また、近年の教育におけるデジタル技術の活用促進により、学校教育全体における教え方、学び方の変革期を迎えている。子供たちを誰一人取り残すことのない個別最適な学びの実現や、その学びを支えるための質の高い教育活動を実施可能とする環境の整備を進める必要がある。
- これらのことを踏まえ「TOKYO ACTIVE PLAN for students」(以下、「TAP」という。)に基づき、東京ならではの新しい教育を実行し、子供たち一人一人が、楽しみながら運動やスポーツに参画して、体力を高めることができるようにしていく。



2 オリンピック・パラリンピック競技大会開催都市としての東京

- 東京 2020 大会を通じて、コロナ禍でもベストを尽くすアスリートの姿やパラリンピアンが示す無限の可能性が共感を呼び、スポーツへの関心が大きく高まった。
- また、スポーツ施設の整備やバリアフリーの進展などハード面が充実するとともに、スポーツ実施の気運や、大会を支えたボランティアの活躍といったソフト面についても気運が醸成された。
- 今、スポーツが日常に溶け込み、「だれでも、どこでも、いつまでも」といった身近になることが求められている。
- 都教育委員会では、平成 28 年度から全公立学校を対象として 6 年間にわたり取り組んできたオリンピック・パラリンピック教育における様々な取組により、子供たちに「ボランティアマインド」「障害者理解」「スポーツ志向」「日本人としての自覚と誇り」「豊かな国際感覚」の五つの資質を重点的に育成してきた。
- とりわけ、TAP と関連が深い「スポーツ志向」については、トップアスリートによる講演・体験教室、パラリンピック競技団体や近隣学校と連携したパラスポーツ交流及び組織委員会や家庭と連携した競技観戦など、特色ある取組を行ってきた。
- そして、年齢、性別、障害を問わず共にスポーツを楽しむことを通じて、子供たちの「する」「みる」「支える」「知る」といったスポーツへの多様な関わりを推進してきた。
- これらの取組を TAP に取り入れ、学齢期の体力向上のみならず、子供たち一人一人が運動やスポーツとの多様な関わりを通して「だれでも、どこでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができるようにしていく。



3 「未来の東京」を創り上げるために

○ 私たちが目指す未来の東京について、『未来の東京』戦略ビジョン』では、以下のとおり示されている。

- ・ 人生 100 年時代を迎え、元気な高齢者が自らの希望に応じて働き、地域活動を支える存在になるなど、いつまでも活躍できる環境になり、一律的な高齢者像は過去のものになった「健康長寿社会・東京モデル」が世界の諸都市の模範になっている。
- ・ 都民の生活や都市全体にデジタル技術を駆使し、「便利さ」の享受のみならず、自然との共生や人間らしい幸せな暮らしが実現し、持続可能でスマートな、世界でも最も QOL の高い都市になっている。
- ・ 誰もがスポーツを楽しみ、健康増進や人とのつながりなど、スポーツの力を享受できる「スポーツフィールド・東京」が創り上げられ、スポーツの力により、都民生活の質が向上している。

○ このような社会を担う子供たちの生きる力を育むためには、学校において子供の「知・徳・体」をバランスよく育む教育を行うことが大切である。

○ このうち体力は、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実に深く関わり、健康で充実した生活を送る上で極めて重要である。

○ 学校における教育では、全ての子供たちの可能性を引き出す個別最適な学びと協働的な学びを実現し、教育の質の向上を図る必要がある。

○ 特に、教育分野におけるデジタルの活用は、子供たち一人一人の多様な状況やニーズに対応した取組を充実することができる。

○ これらのことを踏まえた TAP に基づく子供たちの体力向上の取組により、未来の東京につなげていく。

Ⅱ 子供たちの体力向上に向けた基本的な考え方

- 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なる。
- 得られた体力は、人間の活動の源であり、病気への抵抗力を高め、健康を維持するほか、意欲や気力の充実に大きく関わっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。また、より豊かで充実した人生を送るためにも大切な要素となる。
- 現代の生活では、単に日々生活するためだけであれば、そのための体力があれば差し支えないという考え方もある。しかし、体力の低下により、より豊かな人生を送ることを阻害するなどの悪影響が考えられることから、体力を高めることは大切である。
- 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、生涯を通じて自他の健康について、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重要である。
- そこで、TAPにおける「未来の東京」に生きる子供の姿を

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

とした。



- 子供たちが、運動やスポーツとの多様な関わり方（する、みる、支える、知る）を通して、健康で活力に満ちた生活をデザインできるようになるためには、学校、家庭、地域が一体となり、社会全体で子供たちの学ぶ意欲を支え、誰一人取り残さずすべての子供が将来への夢や希望をもって、自ら学び、育つ教育を展開することが重要である。
- これらの教育を実践するため、東京都教育施策大綱で示されている東京型教育モデルの三つの「学び」である「子供の個性と成長に合わせて意欲を引き出す『学び』」、「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』」、「ICT 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』」を軸とし、体力向上について、一人一人に応じた教育（東京型体力向上モデル）を展開していく。

< 東京型体力向上モデル >

▶ 子供の個性と成長に合わせて意欲を引き出す「学び」

- ・ 子供たちが、運動やスポーツへの興味・関心を高め、主体的に取り組むためには、意義や効果について、実感を伴って理解することが必要である。
- ・ また、子供たちの発達段階や、個々の体力を適切に把握するとともに、日常の運動遊びなどとの関連を踏まえ、常に改善を図りながら体育的な活動を積み重ねていくことが求められている。
- ・ そのため、運動やスポーツとの多様な関わり方を通して一人一人の意欲を引き出すことができるよう、社会の状況や進化するデジタル技術の動向を踏まえ、それらを柔軟かつ適切に組み合わせ、健やかな体を育むための取組を充実させていく。



▶ 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」

- 東京には、多様な専門家や最先端の企業、研究機関など、豊富な社会的資源が集積している。
- 子供たちが、社会の変化を柔軟に受け止め、主体的に学び続ける力を育むためには、これらの多様な専門家や企業などと積極的に連携した教育活動を展開し、多様な学びの場を創出し、社会とのつながりを深めていくことが大切である。
- そのため、体育（保健体育）の授業や部活動においても、各分野の専門家と積極的に連携した指導を実践し、運動を楽しみながら、自らの体力を高めることができる素地を養うことができるよう、環境を整えていく。



▶ ICT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」

- 子供たちが自ら体力を高めていく取組を充実させていくためには、一人1台端末の効果的な活用により、エビデンスベースの最適化された学びを提供し、自身の体力を的確に把握することが必要である。
- また、「教員の経験知」と「テクノロジー」のベストミックスにより、子供たちのもつ力を最大限に引き出し、集団から個に着目した学びへと転換していくことが求められる。加えて、感染症の流行等の状況においても子供たちの学びを保証することが大切である。
- そのため、子供たちが、自分に合った健康的な生活スタイルを築き、生涯にわたって運動やスポーツに親しむことができるよう、デジタル技術を活用した体育的な活動の充実を図っていく。



Ⅲ 子供たちの体力向上に向けた取組の今後の方向性

1 これまでの取組

- 都教育委員会では、子供たちの体力向上に向け、これまで以下のような総合的な子供の基礎体力向上方策に基づく取組を行ってきた。

▶ 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

- ・ 平成 23 年度からは、都内公立学校のすべての子供を対象とした「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」（以下、「東京都統一体力テスト」という。）を実施してきた。子供たち一人一人に個人票を還元し、体力に対する意識の向上を図っている。
- ・ 平成 28 年に策定した「アクティブプラン to 2020-総合的な子供の基礎体力向上方策（第 3 次推進計画）-」では、体カテストの種目ごとに、学年別・男女別の具体的な目標値を設定した。
- ・ 子供たちは、「東京都統一体力テスト」の結果から自身の体力の伸びや特徴を理解した上で、体力向上に向けた様々な活動に取り組んでいる。
- ・ 学校や教育委員会では、子供の体力・運動能力及び生活・運動習慣等の実態を経年的に把握・分析することで、体力向上方策の検証・改善に役立てている。



▶ 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することとし、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を評価・検証している。
- ・ また、区市町村教育委員会と学校においても、それぞれ体力向上の具体的な目標を定め、取組を計画するとともに、実践、評価・検証の PDCA サイクルにより、体力向上を推進している。

▶ 「アクティブプラン to 2020 実践事例集」

- ・ 平成 28 年度から令和 2 年度まで、体力向上に向けて効果的な取組を行っている学校（園）の実践事例を掲載した冊子を作成し、都内全公立学校（園）に毎年度、配布することで、優れた実践の普及を促進してきた。
- ・ 具体的には、各学校（園）での体力向上に向けた取組の参考となるよう、「子供の体力向上推進優秀校」、「国際的なスポーツ大会を契機とした体力向上事業」、「『エンジョイスポーツプロジェクト』モデル事業」*などの体力向上事業での実践を掲載した。
- ・ また、コラムとして、学習指導要領のポイントや、休み時間・放課後等の体育的活動の工夫、生徒の多様なニーズに応じた部活動の取組など、多様なテーマを掲載し、体力向上や運動・スポーツに関する指導に役立つ情報を発信した。



* 「子供の体力向上推進優秀校」

子供の体力を向上させていくため、子供の体力向上に向けて優れた取組を継続的に行っている学校、生活習慣・運動習慣の確立や体力の向上に成果を上げている学校を顕彰している。

「国際的なスポーツ大会を契機とした体力向上事業」

東京では、令和元年にラグビーワールドカップ、令和 3 年に東京 2020 大会が開催された。これらの国際的なスポーツ大会を契機とし、スポーツへの興味・関心を高め、より運動に親しむことで、「運動が苦手」な子供を減らし、体力の向上を図ってきた。

「『エンジョイスポーツプロジェクト』モデル事業」

都立高校生の運動をしない層に着目し、生徒の多様なニーズに応える運動機会を設定するとともに、健康的な生活習慣の実践を促すことを通して、豊かなスポーツライフに向けた資質・能力を高めてきた。

参考

東京都教育委員会 HP

子供の体力向上の推進

総合的な子供の基礎体力向上方策

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/administration/action_and_budget/plan/physical_fitness_improvement/general.html



(1) 現状

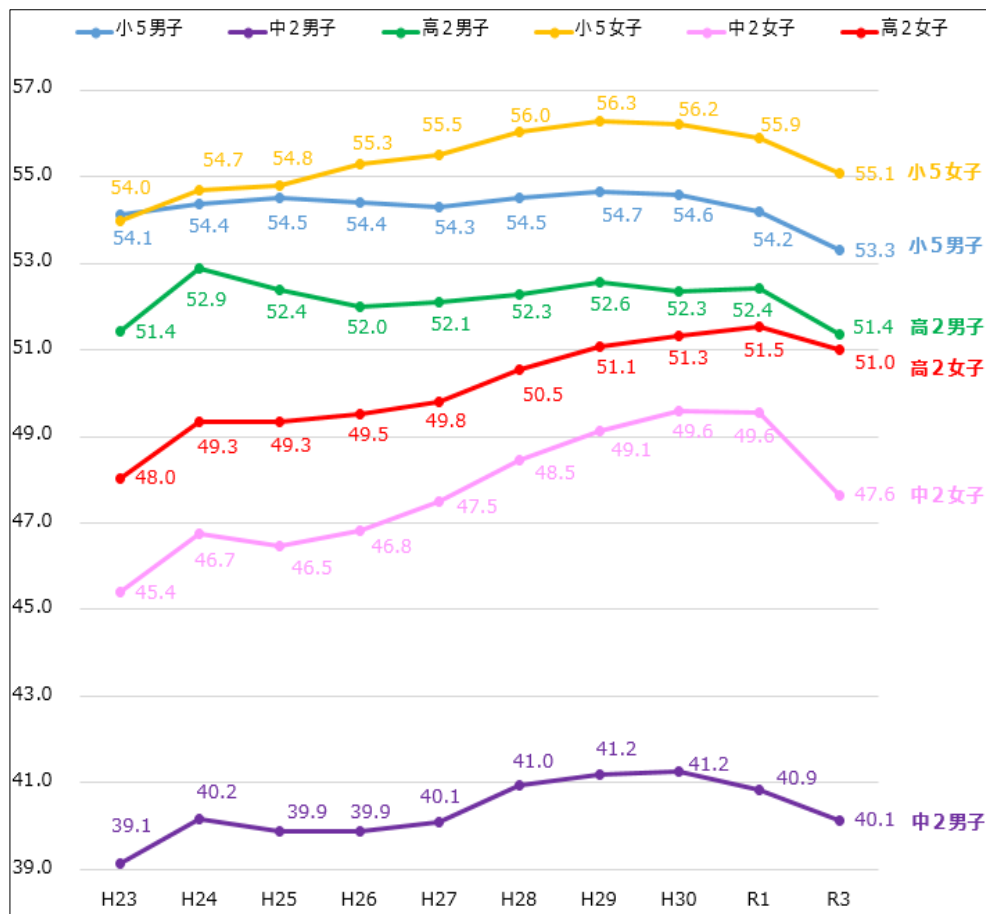
ア 体力合計点平均値の経年変化について

- 東京都統一体力テストにおける体力合計点平均値は、総合的な子供の基礎体力向上方策に基づき取組を始めた平成 23 年度から令和元年度にかけて全ての校種において、向上傾向となった。

東京都統一体力テストの調査内容（平成 23 年度から実施）

- ・ 実施種目
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走・20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール・ハンドボール投げ
- ・ 平均値
上記 8 種目を 1 種目 10 点満点で測定（合計 80 点満点）したものの平均値

<体力合計点平均値の経年変化（平成 23 年度～令和 3 年度）>



※ 令和 2 年度は、全校実施は中止

イ 体力合計点平均値の令和元年度と令和3年度の比較について

- 体力合計点平均値において、令和元年度に比べ、令和3年度は小1女子、高3女子を除き、低下した。

※ 以下、令和元年度と令和3年度の比較の資料においては、令和元年度及び令和3年度ともに全種目を実施した学校の数値を用いている。

<体力合計点平均値>

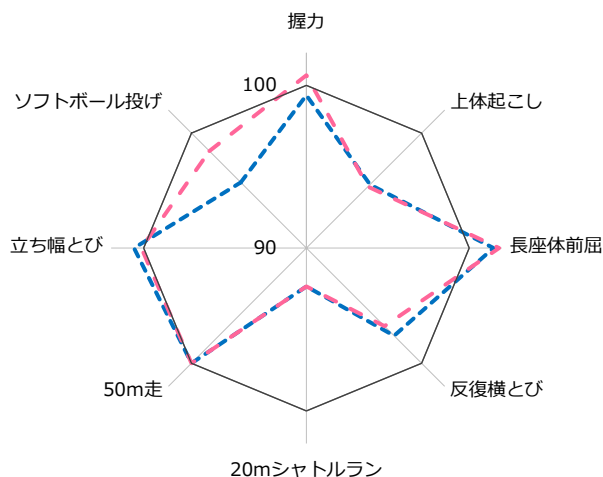
男子	R 1	R 3	差	比較
小1	29.4	29.2	-0.2	↘
小2	37.0	36.2	-0.8	↘
小3	43.2	42.1	-1.0	↘
小4	48.9	47.9	-1.1	↘
小5	54.1	53.3	-0.9	↘
小6	59.5	59.0	-0.6	↘
中1	32.7	32.4	-0.3	↘
中2	40.9	40.1	-0.7	↘
中3	47.8	47.2	-0.6	↘
高1	49.2	47.5	-1.7	↘
高2	52.4	51.4	-1.0	↘
高3	54.2	53.7	-0.4	↘

女子	R 1	R 3	差	比較
小1	29.3	29.3	0.0	→
小2	37.2	36.7	-0.5	↘
小3	43.6	42.7	-0.9	↘
小4	50.0	49.0	-1.0	↘
小5	55.9	55.1	-0.8	↘
小6	61.1	60.0	-1.1	↘
中1	44.3	42.5	-1.7	↘
中2	49.6	47.6	-1.9	↘
中3	51.8	50.6	-1.2	↘
高1	51.1	49.8	-1.3	↘
高2	51.4	51.0	-0.4	↘
高3	51.6	51.6	0.0	→

<種目別の傾向（令和元年度との比較）>

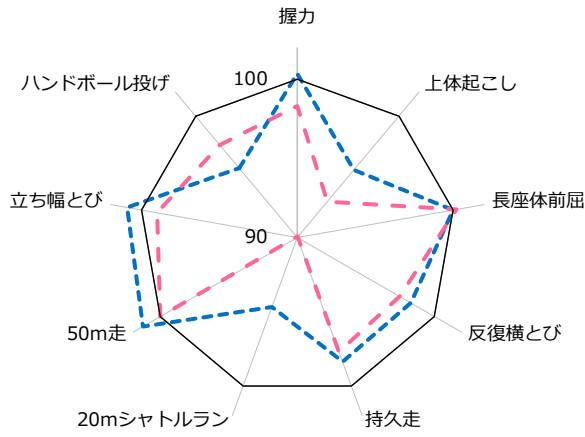
体力・運動能力調査種目別傾向 令和元年度東京都統一体力テストとの比較
 令和元年度東京都統一体力テストの平均値を100とした場合の令和3年度の値
 男子 ----- 女子 - - - -

小学校5年



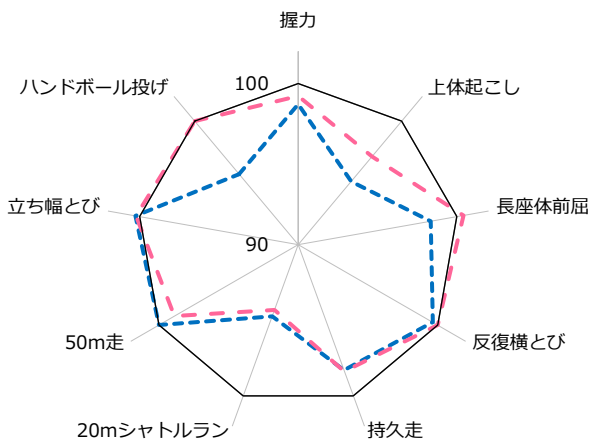
	男子	女子
握力	↘	↗
上体起こし	↘	↘
長座体前屈	↗	↗
反復横とび	↘	↘
20mシャトルラン	↘	↘
50m走	→	→
立ち幅とび	↗	→
ソフトボール投げ	↘	↘

中学校 2年



	男子	女子
握力	➡	↘
上体起こし	↘	↘
長座体前屈	➡	➡
反復横とび	↘	↘
持久走	↘	↘
20mシャトルラン	↘	↘
50m走	➡	➡
立ち幅とび	➡	↘
ハンドボール投げ	↘	↘

高等学校 2年 (全日制)



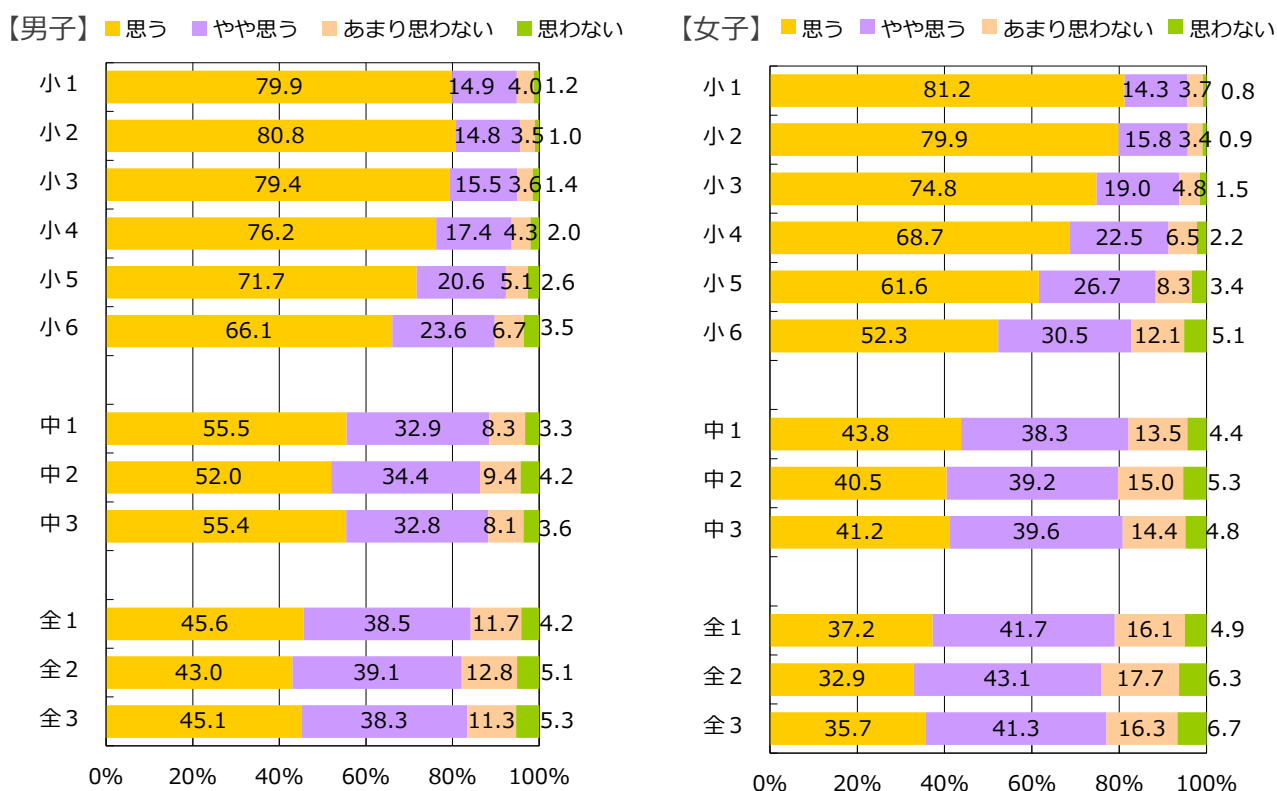
	男子	女子
握力	↘	↘
上体起こし	↘	↘
長座体前屈	↘	➡
反復横とび	↘	➡
持久走	↘	↘
20mシャトルラン	↘	↘
50m走	➡	↘
立ち幅とび	➡	➡
ハンドボール投げ	↘	➡

(2) 分析・課題

ア 体育（保健体育）の授業の受け止めについて

- これまでの調査によると、体育（保健体育）の授業は楽しいと思う子供は、卒業後の運動への意欲も高い傾向がある。
- 体育（保健体育）の授業は楽しいと思う子供が学年が上がるにつれて減少している。
- 年齢が上がるにつれて、技能の差が大きくなる。体育（保健体育）の授業において個に応じた指導の質を更に高める必要がある。

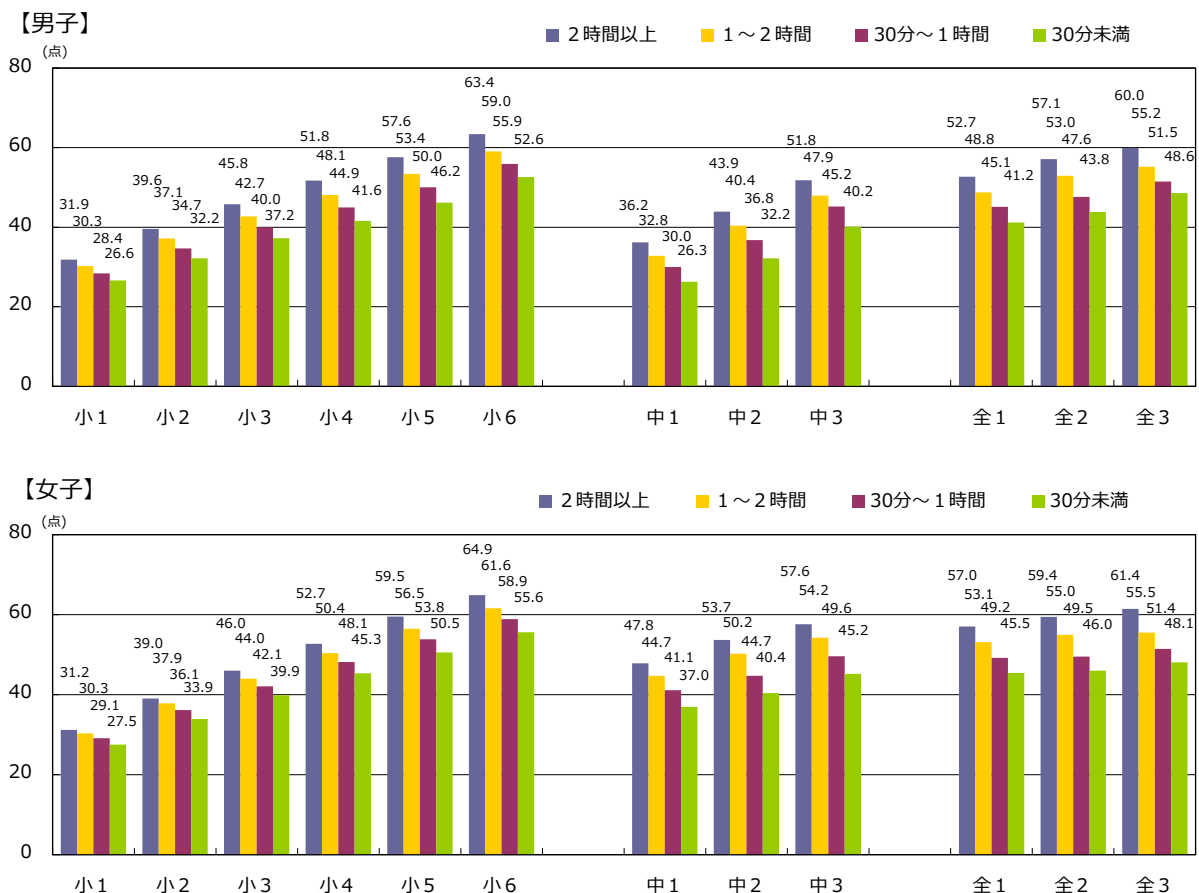
<体育（保健体育）の授業は楽しいと思いますか。（令和3年度）>



イ 運動・スポーツの実施時間について

- 運動・スポーツの実施頻度・時間（運動時間）が多いほど、体力合計点は、高い傾向が見られる。
- 令和3年度の子供たちの運動・スポーツの実施頻度及び1日の運動・スポーツ時間が減少している。
- コロナ禍において、様々な活動の制限された。運動やスポーツをする時間が減少したままのスタイルが定着することは避ける必要がある。

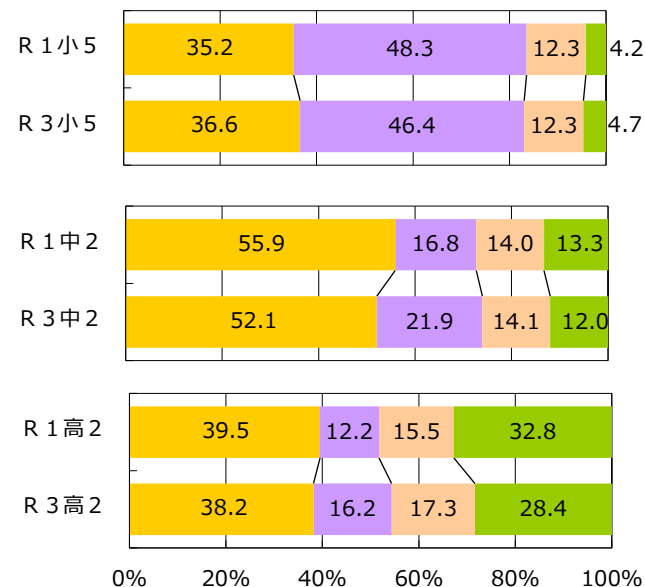
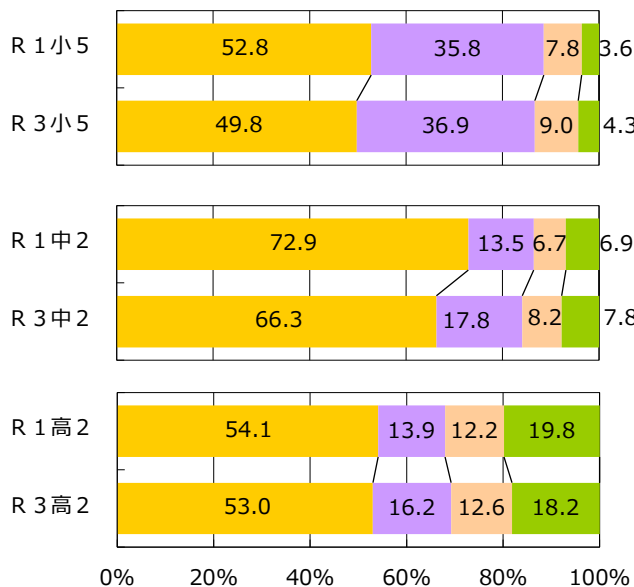
< 1日の運動時間と体力合計点の平均（令和3年度） >



<運動・スポーツの実施頻度 ※学校の体育（保健体育）の授業を除く。>

【男子】 ■ 毎日 ■ ときどき ■ ときたま ■ しない

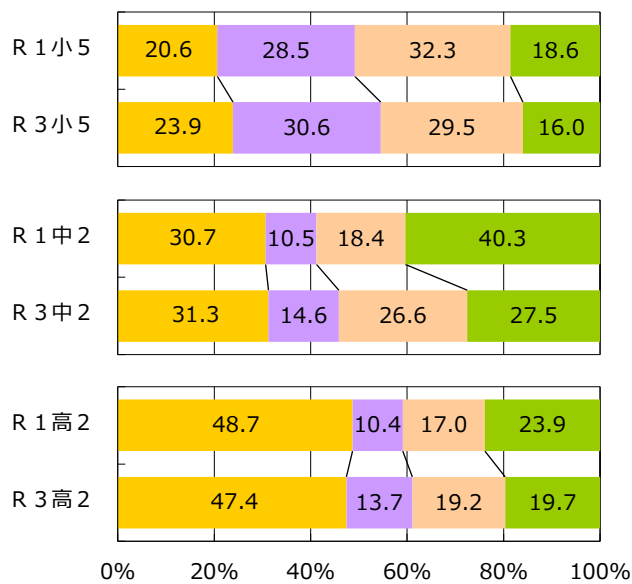
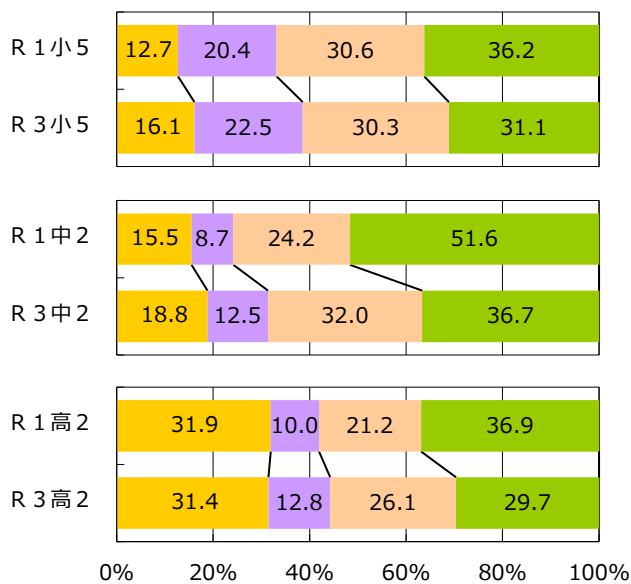
【女子】 ■ 毎日 ■ ときどき ■ ときたま ■ しない



<1日の運動・スポーツ実施時間 ※学校の体育（保健体育）の授業を除く。>

【男子】 ■ 30分未満 ■ 30分-1時間 ■ 1-2時間 ■ 2時間以上

【女子】 ■ 30分未満 ■ 30分-1時間 ■ 1-2時間 ■ 2時間以上

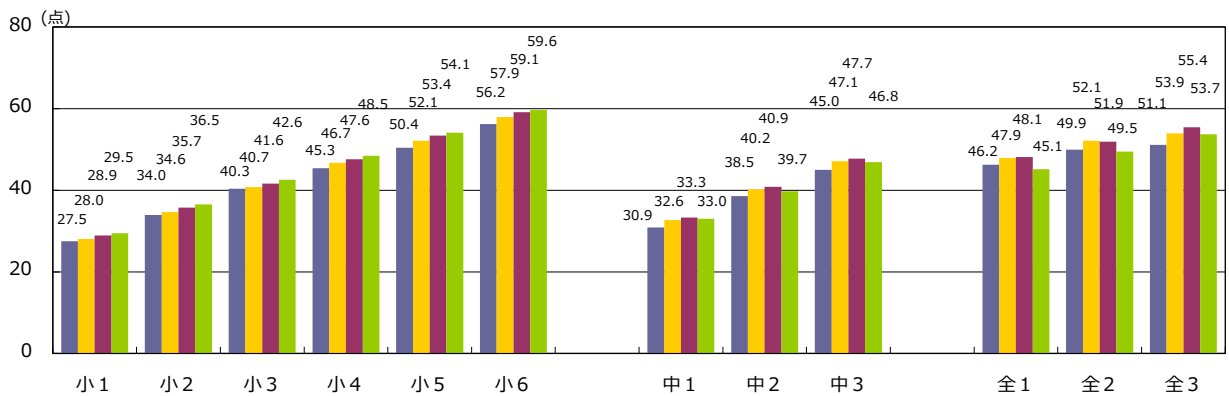


ウ 生活習慣について

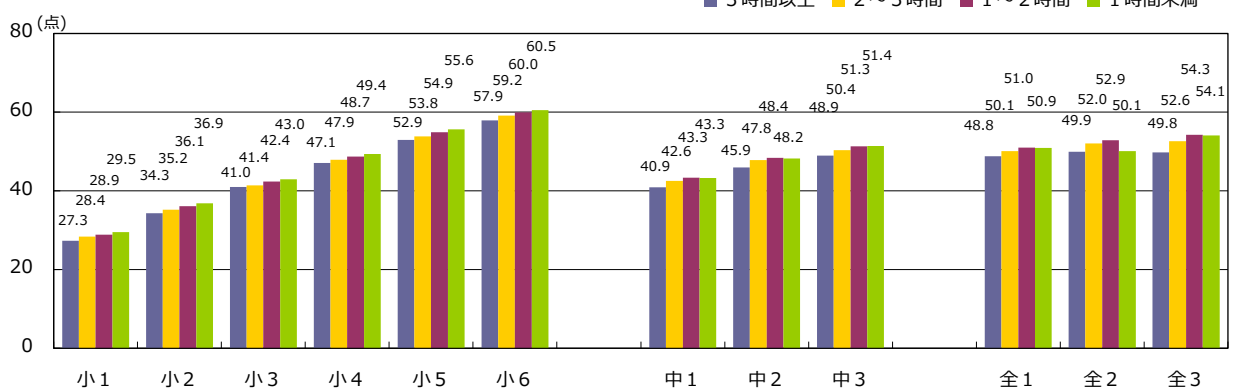
- スクリーンタイムが長くなるほど、体力合計点が低くなる傾向にある。
- 子供たちのスクリーンタイムは令和元年度と比較して顕著に増加している。また、学年が進むにつれ増加している。

<携帯電話等の使用時間と体力合計点の平均（令和3年度）>

【男子】

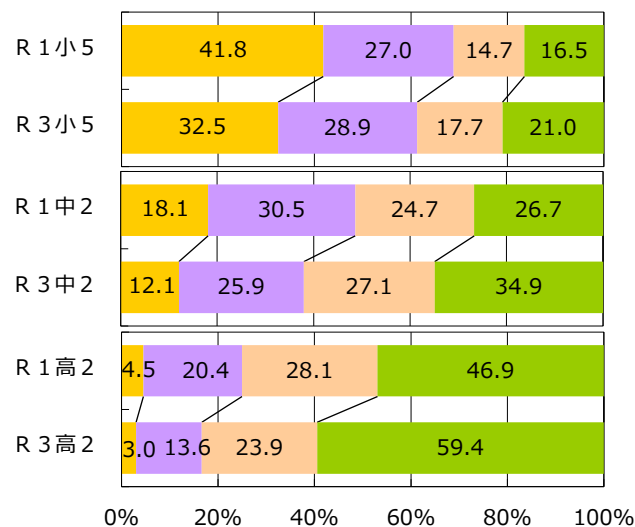


【女子】

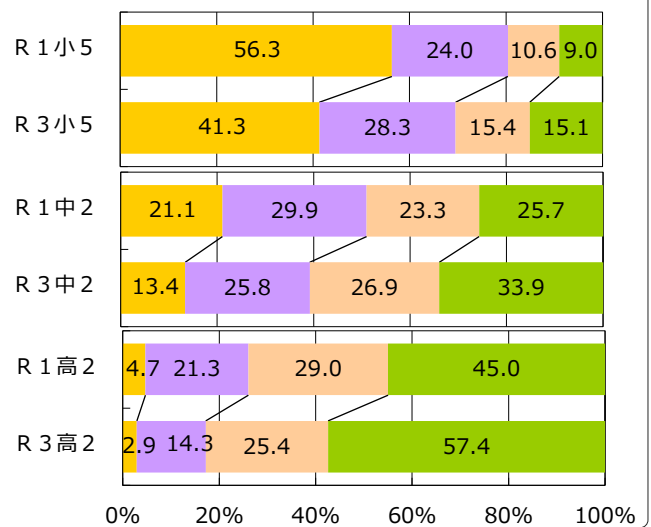


<1日の携帯電話（スマートフォン）等の使用時間>

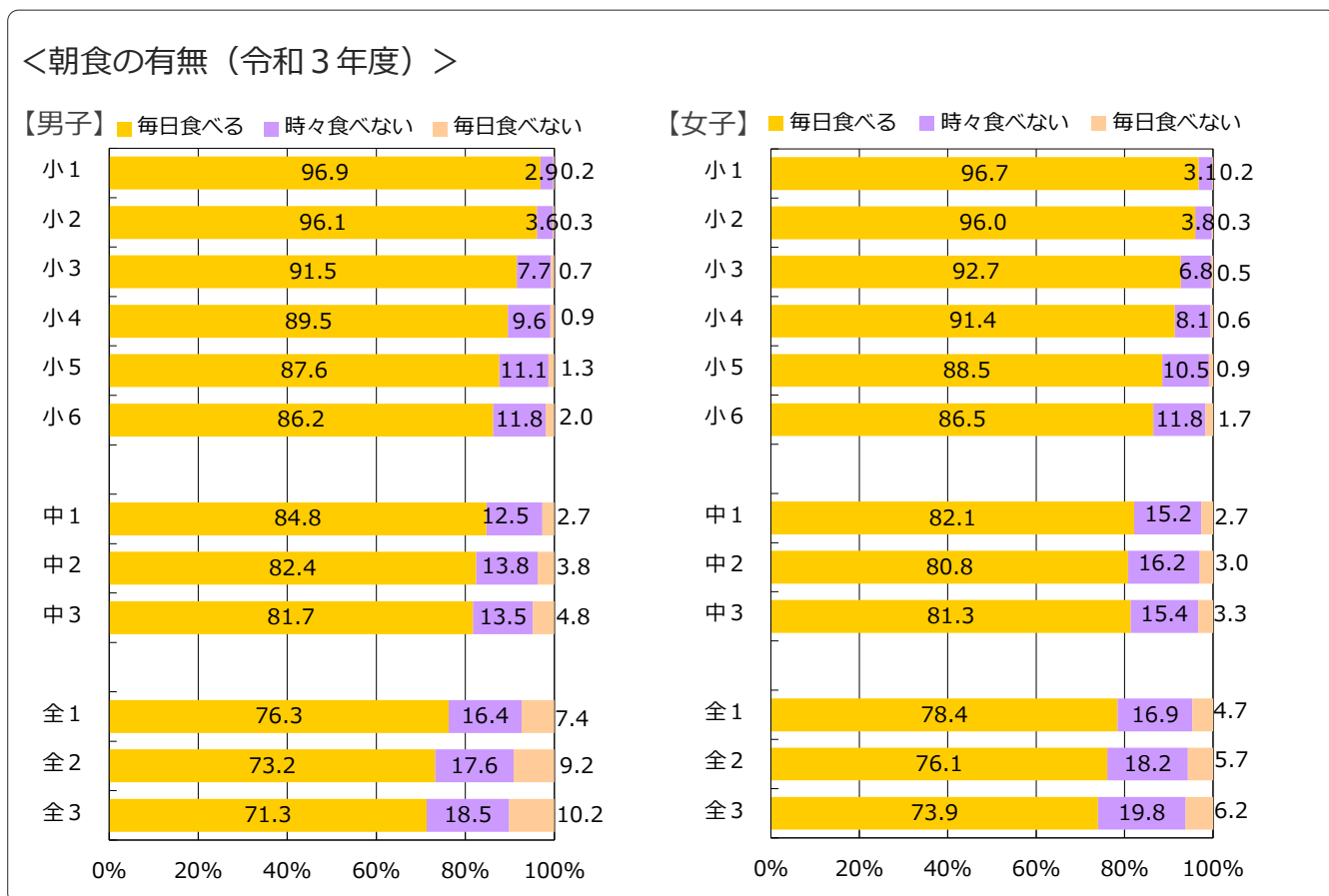
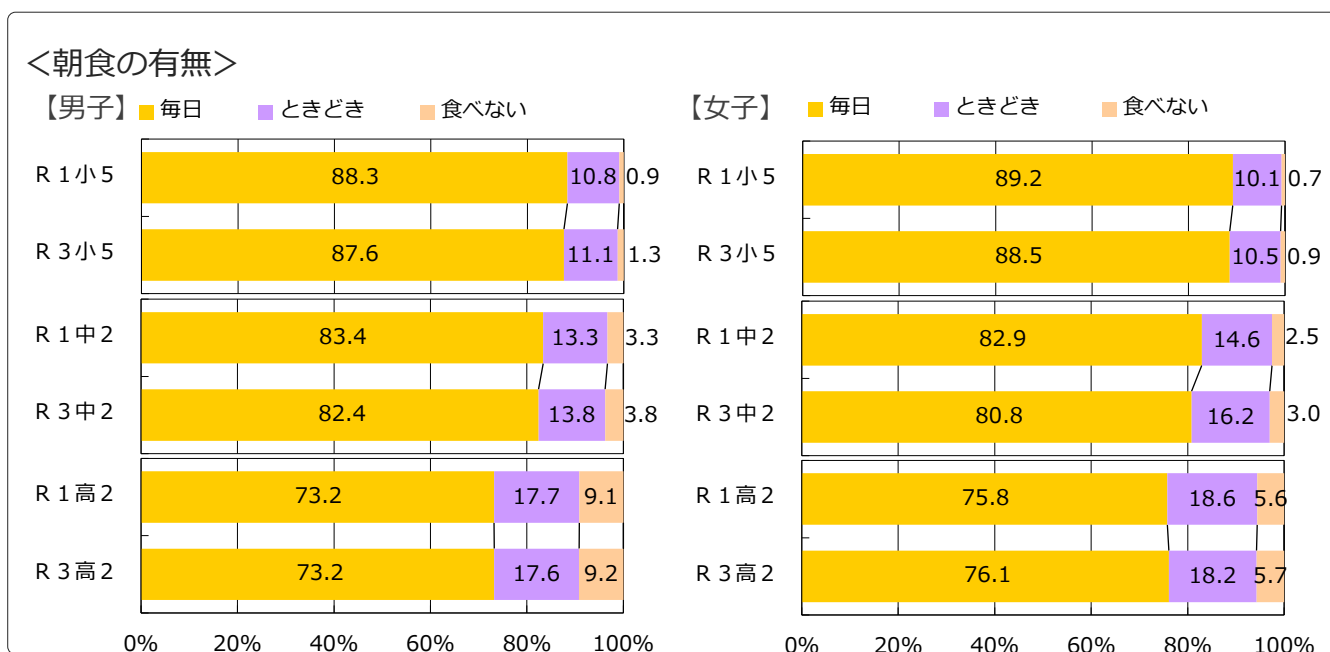
【男子】



【女子】



- 朝食を毎日食べる子供の割合は、令和元年度と比較して顕著な違いは見られない。
- 朝食を毎日食べる子供が学年が上がるにつれて減少している。
- 年齢が上がるにつれて生活スタイルが変化する。健康的な生活習慣が定着する取組を実行する必要がある。

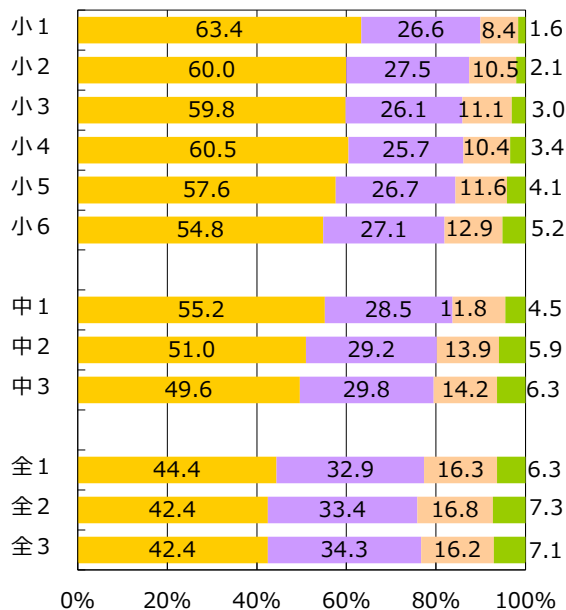


エ 運動・スポーツへの意欲について

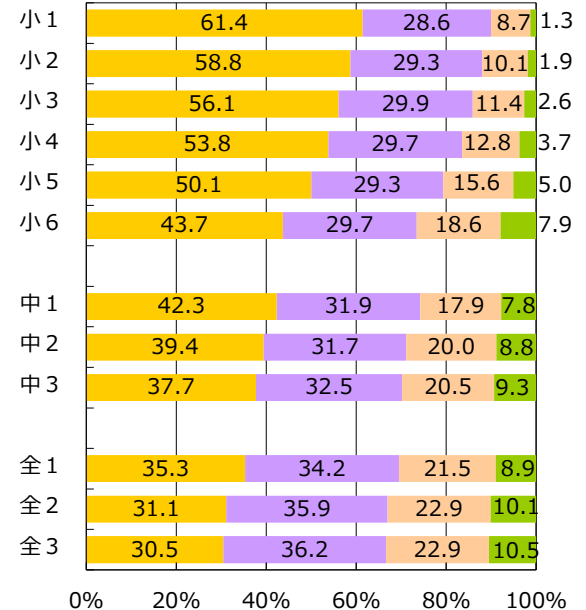
- 運動やスポーツをもっとしたいと思う子供が学年が上がるにつれて減少する傾向にある。
- 一人一人の実態に応じた運動の機会が限られている。多様なニーズに対応する必要がある。

<運動やスポーツをもっとしたいと思いますか。(令和3年度)>

【男子】 ■ 思う ■ やや思う ■ あまり思わない ■ 思わない

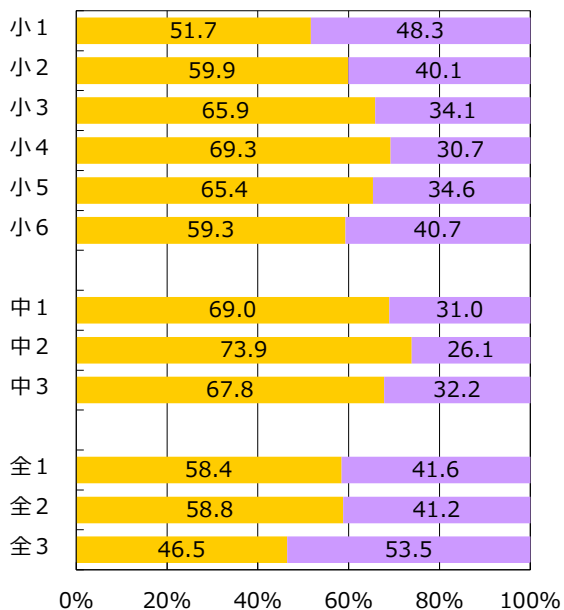


【女子】 ■ 思う ■ やや思う ■ あまり思わない ■ 思わない

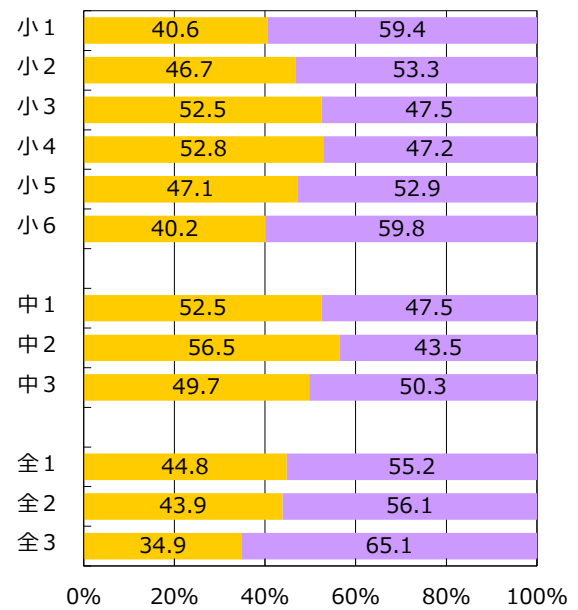


<運動部や地域スポーツクラブ等への所属状況(令和3年度)>

【男子】 ■ 入っている ■ 入っていない



【女子】 ■ 入っている ■ 入っていない

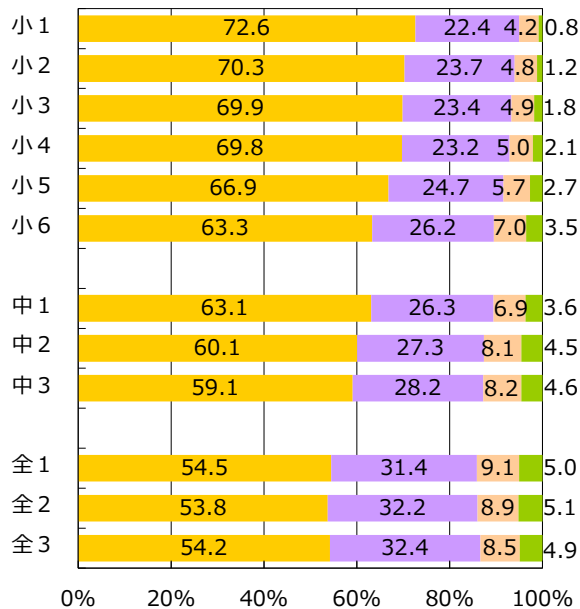


オ 運動・スポーツの好き嫌いについて

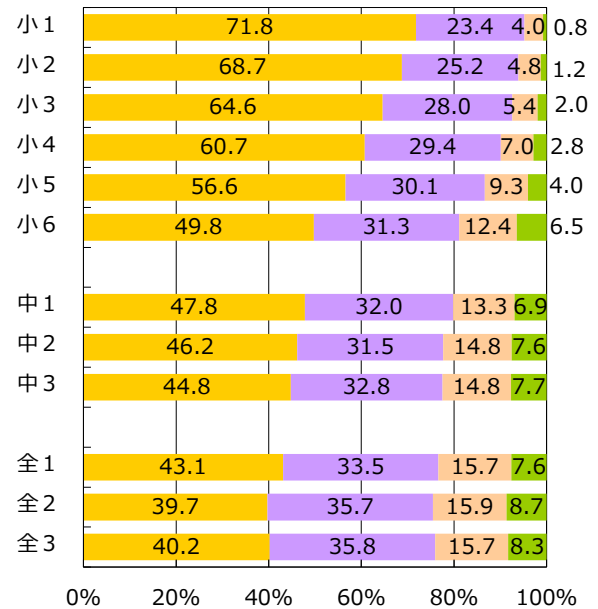
- 運動やスポーツをすることが好きと思う子供が学年が上がるにつれて減少している。
- ▶ 運動やスポーツとの関わり方が「する」（技能の向上）に偏り、楽しさや魅力を十分に実感できていない。運動やスポーツとの多様な関わり方を広めていく必要がある。

<運動やスポーツをすることは好きですか。 (令和3年度) >

【男子】 ■好き ■やや好き ■やや嫌い ■嫌い



【女子】 ■好き ■やや好き ■やや嫌い ■嫌い



参考

東京都教育委員会 HP

子供の体力向上の推進

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



3 体力向上施策の方向性

- 分析・課題の結果から、「未来の東京」に生きる子供の姿を実現するには、以下の五つの視点から、学校の教育活動において子供たちにアプローチする環境を整備する必要がある。

① 個に応じて、運動やスポーツの多様な楽しみ方を学ぶことができる体育（保健体育）の授業を実践

- ・ 体育（保健体育）は、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目標としている。
- ・ 豊かなスポーツライフを継続していくためには、運動の技能を高めていくことのみならず、体力や技能の程度、性別や障害の有無、目的等の違いを超えて、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践することが求められる。
- ・ 多様な子供たちを誰一人取り残すことのない個別最適な学びの実現や、その学びを支えるための質の高い教育活動を実施可能とする環境の整備をすることが必要である。
- ・ 体育（保健体育）の授業における個別最適な学びを実現する授業が実践される施策を行う。

② スポーツの関係団体等と連携し、運動習慣が定着する取組を推進

- ・ 体力は、活発に体を動かして遊ぶ習慣やスポーツをする習慣を積み重ねて徐々に向上していく。
- ・ 科学技術の進展、経済の発展で、生活が便利になり、子供の生活全体が歩いたり、外で遊んだりするなどの日常的な身体運動が減少している。また、スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間、空間、仲間の三つも減少している。
- ・ 地域や子供たちの実態に応じた運動機会の充実を図るなど、地域の課題に応じた環境の整備が必要である。
- ・ 子供の頃から豊かなスポーツライフを送ることができる施策を行う。

③ 専門家等と連携し、運動、食事、休養及び睡眠等の生活習慣の大切さを伝える健康教育を推進

- ・ 生涯にわたり、健康を保持増進するためには、適切な運動、バランスの取れた食事、十分な休養・睡眠など規則正しい生活習慣等が大切である。
- ・ 深夜のテレビや24時間営業の店舗など人々の生活を夜型に導くものが世の中にあふれている。
- ・ 規則正しい生活習慣等の大切さについて、科学的根拠に基づく理解を深めるための専門的な内容を含む学習の充実を図ることが大切である。
- ・ 子供が自ら健康的な生活スタイルを確立することができる施策を行う。

④ 誰もが楽しめる、多様なニーズに応じた運動をする機会を創出

- ・ スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加する運動部活動では、スポーツとの生涯にわたる豊かな関わり方について指導していくことが大切である。
- ・ 技能や記録の向上等、生徒がそれぞれの目標を達成できるよう、科学的トレーニングの積極的な導入等により、短時間で効果が得られるような、より合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うことが求められている。
- ・ 競技志向だけでなくレクリエーション志向で行う活動や、体力づくりを目的とした活動等、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるものなど、様々な生徒の運動機会を創出することが大切である。
- ・ デジタル技術を活用するなど、生徒の多様なニーズに応じることができる施策を行う。

⑤ 多様なスポーツとの関わり方を学び、関心を高める取組を推進

- ・ 東京2020大会により、スポーツへの関心が大きく高まった。
- ・ オリンピアンやパラリンピアン最高のパフォーマンスが感動を呼び、スポーツの素晴らしさを伝えた。
- ・ 「する・みる・支える・知る」等の子供たち一人一人に合ったスポーツとの多様な関わり方を推進することが大切である。
- ・ オリンピック・パラリンピック教育で培ったレガシーを継続・発展させることができる施策を行う。

○ これらの施策により、子供たちの「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」が結果として高まっていく。

▶ 運動をするための体力

- ・ 運動をするための体力とは、調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のことを指している。これらの要素については、「体力・運動能力調査」により把握できるものである。

▶ 健康に生活するための体力

- ・ 健康に生活するための体力とは、体の健康を維持し、病気にならないようにする体力のことを指しており、具体的には、インフルエンザにかかりにくいなど、感染症をはじめとする病気に対する抵抗力としてとらえられている。



IV 具体的な方策

【PROJECT1】個別最適な学びを実現する授業の実践

- 新しい社会の在り方を自ら創造することができる資質・能力を子供たちに育むためには、教員自身が習得・活用・探究という学びの過程全体を見渡し、子供たちの変化を踏まえつつ教師自らの指導方法を常に見直し、改善していくことが求められている。
- また、DXの加速が求められている中で、「未来の東京」に生きる子供の姿を実現するためには、デジタル技術を活用し、子供たち一人一人の力を最大限に伸ばす個別最適な学びや協働的な学びを創出していくことが必要不可欠である。
- これらのことから、体育（保健体育）の授業においてもデジタル技術を活用し、一人一人に最適な学びを実現していく。



<成果指標>

▶ 環境の充実

- ・ 多様な動きを経験できる運動遊びの環境を工夫・改善している学校の割合の増加
(幼)
- ・ 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果を分析し、各教科等の年間指導計画の改善に反映している学校の割合の増加
(小・中・高・特)
- ・ 子供の実態を把握・分析し、エビデンスに基づいた体育（保健体育）の授業改善（※幼稚園は、運動的な遊びの環境改善）を行っている学校の割合の増加
(幼・小・中・高・特)

▶ 子供の姿

- ・ 体育（保健体育）の授業（運動的な遊び）は楽しいと思う子供の割合の増加
(幼・小・中・高・特)
- ・ 体育（保健体育）の授業で、自分の動きの質が向上している（例えば、ボール投げであれば、正しいフォームでボールを投げられるようになった）ことを実感したことがある子供の割合の増加
(小・中・高・特)
- ・ 運動（運動遊び）やスポーツは大切なものだと思う子供の割合の増加
(小・中・高・特)

<具体的な取組>

▶ **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子供たちに提供するとともに、蓄積されたデータを授業改善、教育施策へ反映・展開していく。また、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する。

(取組例)

◆ 結果の有効活用を推進する東京都統一体カテスト体力調査のデジタル化

体力調査のデジタル化により、体力と生活習慣の相関等の分析が高速かつ容易になり、エビデンスに基づく取組を推進する。さらに、体力の見える化（経年変化等）を可能とし、子供たちが端末で自分の体力の現状を把握・分析することを容易にする。

[東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査のデジタル化 等]

▶ **デジタル技術等の活用による「教え方」や「学び方」の充実**

- ・ 何をどのように教えるのか、という観点からデジタル技術を活用し、知識習得型の学びと探求型の学びのベストミックスを図り、教師の教え方や子供の学び方を改革していく。

(取組例)

◆ 個別最適な学びを保障する指導方法の開発

体育科・保健体育科等における一人1台端末の効果的な利活用等の推進により、個に応じた効果的・効率的な指導方法や評価方法、学習方法等を開発し、子供たちの個別最適な学びを保障する。

[体育健康教育推進校 等]

◆ 小学校における専門的指導の充実

モデル校を指定して、中学校教諭免許を保有する専科教員を小学校に配置することにより、専門的な指導や一人1台端末等を活用した指導を開発し、子供たちの自立性や主体性、課題解決能力を伸ばす授業を実践効果的に活用した授業を促進する。

[教科担任制 等]

◆ 好事例等を全都に広げる機会の設定

国や都、他道府県の先進的な指導方法や指導資料等をポータルサイト等で周知するとともに、情報共有する各種研修会等を設定することにより、各学校の実態に応じた子供たちの資質・能力を育む授業の質が更に向上する。

[ポータルサイト 等]

2 【PROJECT2】 スポーツライフの推進

- 生活全体が便利になったことにより、必ずしも高い体力や多くの運動量を必要としなくなっており、子供たちの体を動かす機会は減少している。また、都市化や少子化が進展したことにより、社会環境や人々の生活様式が大きく変化し、子供が遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少など体を動かして遊ぶ機会の減少を招いている。
- 生涯にわたって健康的な生活を営む上で、幼稚園から高等学校までの間に運動習慣を確立させ、体力を保持増進することは重要である。
- これらのことから、学校教育全体を通じた取組や家庭・学校・地域と連携した取組等により、確実に子供の運動習慣化を促進していく。



<成果指標>

▶ 環境の充実

- ・ 子供に多様な動きを経験させるように意識している保護者の割合の増加
(幼)
- ・ 子供の実態を把握・分析し、エビデンスに基づいた運動習慣の確立・定着・改善に係る取組（運動機会や場の創出等）を計画的に行っている学校の割合の増加
(幼・小・中・高・特)

▶ 子供の姿

- ・ 毎日、合計 60 分以上、運動（運動遊び）やスポーツをする子供の割合の増加
(授業は除く)
(幼・小・中・高・特)
- ・ 授業以外でも自主的に運動（運動遊び）やスポーツをする時間をもちたいと思う子供の割合の増加
(小・中・高・特)
- ・ 運動習慣について、自分なりの目標を立てている子供の割合の増加
(小・中・高・特)

<具体的な取組>

▶ **地域社会の力を活用した多様な運動機会の創出**

- ・ 子どもたちが日常的に体を動かすことができるようにするため、民間企業、大学、NPO等と連携し、子供が集まって、手軽にかつ安全にスポーツや外遊びができる子供たちの多様な運動機会を創出する。

(取組例)

◆ 多様な運動機会を創出する関係団体等と連携した取組

指定した地域において、地域の実態に応じた関係団体等と連携して、スポーツ大会を開催するなど、子供たちが運動する時間、空間、仲間が確保される環境を整備することにより、多様な運動の機会を得られるようにする。

[TOKYO スポーツライフ推進指定地区 等]

▶ **子供自らが運動習慣の定着を図る取組の充実**

- ・ 専門家等と連携し、外遊びや運動・スポーツを行うのに必要な要素である「時間」「空間」「仲間」を地域の実態に応じた方法で確保し、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させていく。

(取組例)

◆ 運動習慣の確立・定着・改善に効果のある取組の開発

各校の子供たちの課題を明らかにし、大学やクラブチームなどの専門家等と課題を共有し、連携して取り組むことで、休み時間や放課後などに多様な運動機会を創出する。

[体育健康教育推進校（再掲） 等]

- 睡眠や食生活などの子供の生活習慣の乱れは、健康の維持に悪影響を及ぼすだけではなく、生きるための基礎である体力の低下、ひいては気力や意欲の減退、集中力の欠如など精神面にも悪影響を及ぼすと言われている。
- また、生活スタイルと体力の関連性は、睡眠時間、朝食摂取、テレビ等視聴時間等を改善すれば体力が向上するという直接的なものではなく、これらを改善することは、体調の良い健康的な生活を送ることを可能にし、体調が良いからこそ「よく体を動かす」ことができ、結果として子どもの体力の向上につながる。
- これらのことから、健康に関する知識を身に付け、子供たちが自分の生活の中でその認識を深めていくことができる取組を実践していく。



<成果指標>

▶ 環境の充実

- ・ 子供の実態を把握・分析し、エビデンスに基づいた生活習慣の確立・定着・改善に係る取組（健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを伝える取組等）を計画的に行っている学校の割合の増加

(幼・小・中・高・特)

▶ 子供の姿

- ・ 朝食を毎日食べる子供の割合の増加
- ・ 学習以外で、1日に2時間以上、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見る子供の割合の減少
- ・ 定刻に寝ている子供の割合の増加
- ・ 現在の睡眠時間は、十分だと感じている子供の割合の増加

(幼・小・中・高・特)

(幼・小・中・高・特)

(幼・小・中・高・特)

(小・中・高・特)

<具体的な取組>

▶ 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

- ・ 医師や学識経験者等、専門的な外部指導者等との連携により、社会の変化に伴う現代的な健康に関する課題を踏まえながら、子供が生涯にわたって課題解決に役立つ健康情報を選択するとともに、課題を適切に解決することができる取組を推進する。

(取組例)

◆ 健康教育の充実に向けた外部指導者等との連携

最新の知見を学ぶ教師対象の講習会や、子供たちが健康に関する正しい知識等の理解を深める外部指導者等と連携した授業などにより、健康に関する授業の質が更に向上し、子供たちの健康的な生活スタイルを定着しようとする姿勢を高める。

[健康教育に関する講演会 等]

▶ 子供が自ら健康的な生活習慣の定着を図る取組の充実

- ・ 子供たちの発達段階の状況を踏まえた課題を明らかにし、その解決に向け、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させていく。

(取組例)

◆ 健康的な生活習慣の確立・定着・改善に効果のある取組の開発

子供たちの発達段階を踏まえ、体育科・保健体育科のみならず、様々な教科等を横断的・効果的に関連させた取組等の開発・推進することにより、子供たちが自ら健康的な生活を送ろうとすることができるようにする。

[体育健康教育推進校（再掲） 等]

- 部活動の実施に当たっては、勝利至上主義に陥らず、スポーツの楽しさを実感できるようにするため、生徒の成長や成果を褒める指導を通して、自主的・自発的な参加となるよう工夫する。また、休養日や活動時間を適切に設置し、合理的でかつ効率的・効果的な活動に改善し生徒のバランスのとれた心身の成長や学校生活に配慮する必要がある。
- また、近年、スポーツ指導では、スポーツ医・科学の視点から、個人の状態を客観的に把握・分析し、指導上の課題を発見・解決していくことを重視するようになってきている。
- これらのことから、医・科学的な知見を生かしたトレーニングを導入し、短時間でより効率的・効果的に技能の向上につなげるなど、デジタルを活用した運動部活動を創出し、生徒の多様なニーズに応じていく。



<成果指標>

▶ 環境の充実

- ・ 多様なニーズに応える運動部活動を設置する学校の割合の増加
(中・高・特)
- ・ 専門的な技術指導ができる指導者が不在の運動部活動の割合の減少
(中・高・特)
- ・ 科学的なトレーニングを積極的に取り入れ、合理的かつ効率的・効果的な活動をしている部活動の割合の増加
(中・高・特)

▶ 子供の姿

- ・ 所属している部活動（運動部活動）が自分にとって充実した活動になっていると感じている生徒の割合の増加
(中・高・特)

<具体的な取組>

▶ **関係団体等と連携した誰もが楽しめるスポーツを実施**

- 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として、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する。

(取組例)

◆ 多様なニーズに対応した運動部活動の推進

専門的な知見を有する外部機関等と連携し、子供の多様なニーズに応える運動機会を設定することにより、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、豊かなスポーツライフに向けた資質・能力を高める。

[エンジョイスポーツプロジェクト 等]

◆ 専門家等との連携や段階的な地域移行

部活動指導員や外部指導者の配置促進、及び学校と地域のスポーツクラブ等が協働・融合した部活動に関する実践研究等により、全ての子供に望ましい持続可能な環境を構築するとともに、学校の働き方改革を考慮した部活動の改革を実現する。

[外部人材配置促進事業 等]

▶ **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、運動やスポーツの効果の「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し、運動部活動の質の向上と教員の働き方改革を推進する。

(取組例)

◆ デジタル技術を活用した運動部活動の実施

コンディショニングやトレーニングのデータが見える化し、エビデンスベースの分析や合理的な活動を推進するとともに、生徒がGPSを活用した自身の動きを把握した戦術立案により、競技力の向上につなげる。

[GPSパフォーマンス分析 等]

◆ 合理的でかつ効率的・効果的な活動を推進する部活動の指定

指定した運動部活動において、スポーツアナリストや栄養士等と連携した科学的トレーニングの導入等を行い、その成果を全都に広げることにより、子供たちが、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うことができるようにする。

[Sport-Science Promotion Club 等]

- これまで、東京 2020 大会の経験をかけがえのない財産として残すことができるよう、都内全ての公立学校で、オリンピック・パラリンピック教育を展開し、「ボランティアマインド」「障害者理解」「スポーツ志向」「日本人としての自覚と誇り」「豊かな国際感覚」の五つの資質を重点的に育成してきた。
- その結果、学校においては、「体験活動の拡がり」「新たなネットワークの構築」「地域と一体となった教育の展開」等のレガシーが創出されている。
- このことを踏まえ、各学校で創出してきたレガシーが、引き続き、子供たちの日常の中での学びを支える重要な役割を担うことができる取組を実践していく。



<成果指標>

▶ 環境の充実

- ・ 子供の生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上のための学校の取組における PDCA サイクルのシステムを組織として確立し、運用している学校の割合の増加
(幼・小・中・高・特)
- ・ 子供の生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上に関する学校内外の研修等に学校として意図的、計画的に代表の教員等が参加し、自校の体力・運動能力の向上に係る取組に反映している園・学校の割合の増加
(幼・小・中・高・特)
- ・ 子供の生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上のための取組について ICT 等を活用して積極的に広報（ホームページ、保護者会等）している学校の割合の増加
(幼・小・中・高・特)
- ・ 生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上に関して、教師の関心が高い学校の割合の増加
(幼・小・中・高・特)
- ・ 生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上に関して、家庭の関心は高いと思う学校の割合の増加
(幼・小・中・高・特)

<具体的な取組>

▶ **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し、スポーツなどの体験等を通じて子供たちの自己実現に向けて努力しようとする態度を育成するとともに、障害のある方への理解を促進し、共生社会の実現を図るための取組を推進する。

(取組例)

◆ 東京 2020 大会出場選手等の派遣等

オリンピックやパラリンピアン等を学校に派遣し、子供たちとの交流や実技指導及び教員等の研修の充実を図ることにより、子供たちが運動・スポーツの特性や楽しさを味わうことができるようにする。

[アスリート派遣 等]

▶ **パラスポーツ等の取組を推進**

- ・ 共生社会を実現し、障害の有無、年齢等にかかわらずスポーツを楽しむことができるよう、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する。

(取組例)

◆ パラスポーツの指導力の向上を図る取組の設定

講習会等により、教員がパラスポーツに関する歴史・意義・ルール・指導法等を学び、指導を行うことができる資質・能力を身に付け、学校でパラスポーツを実践することにより、子供たちがパラスポーツの楽しさに触れることができるようにする。

[パラスポーツ指導者講習会 等]

▶ **運動・スポーツを大切にする気運醸成を図る取組を推進**

- ・ 現在、日常生活における身体活動が減少していることから、一人一人が主体的に運動に取り組む必要性はこれまで以上に高まっている。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する。

(取組例)

◆ 体力向上の取組を強化する月間の設定

子供とともに教師や保護者等においても体力・運動能力、生活・運動習慣等を見つめ直し、各種取組を重点的に強化する期間を設定することにより、気運を醸成し、子供たちが運動・スポーツを楽しむことができるようにする。

[体力向上努力月間 等]

参考資料

<成果指標一覧>

	対象	環境の充実
基盤となる環境の充実	全校種	効果的に ICT を利活用して、子供の実態把握のための分析を行っている学校の割合の増加
	幼以外	効果的に ICT を利活用して、指導方法等の工夫をしている学校の割合の増加
【PROJECT 1】 個別最適な学びを実現する授業の実践	幼のみ	多様な動きを経験できる運動遊びの環境を工夫・改善している学校の割合の増加
	幼以外	東京都児童・生徒体力・運動力、生活・運動習慣等調査の結果を分析し、各教科等の年間指導計画の改善に反映している学校の割合の増加
	全校種	子供の実態を把握・分析し、エビデンスに基づいた体育（保健体育）の授業改善（運動的な遊びの環境改善）を行っている学校の割合の増加
【PROJECT 2】 スポーツライフの推進	幼のみ	子供に多様な動きを経験させるように意識している保護者の割合の増加
	全校種	子供の実態を把握・分析し、エビデンスに基づいた運動習慣の確立・定着・改善に係る取組（運動機会や場の創出等）を計画的に行っている学校の割合の増加
【PROJECT 3】 健康的な生活スタイルの確立	全校種	子供の実態を把握・分析し、エビデンスに基づいた生活習慣の確立・定着・改善に係る取組（健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを伝える取組等）を計画的に行っている学校の割合の増加
【PROJECT 4】 多様なニーズに応じた運動部活動の充実	幼小以外	多様なニーズに応える運動部活動を設置する学校の割合の増加
		専門的な技術指導ができる指導者が不在の運動部活動の割合の減少
		科学的なトレーニングを積極的に取り入れ、合理的かつ効率的・効果的な活動をしている部活動の割合の増加
【PROJECT 5】 東京 2020 大会レガシーの浸透	全校種	子供の生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上のための学校の取組における PDCA サイクルのシステムを組織として確立し、運用している学校の割合の増加
		子供の生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上に関する学校内外の研修等に学校として意図的、計画的に代表の教員等が参加し、自校の体力・運動能力の向上に係る取組に反映している学校の割合の増加
		子供の生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上の取組について積極的に広報（ホームページ、保護者会等）している学校の割合の増加
		生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上に関して、教師の関心が高い学校の割合の増加
		生活・運動習慣の確立・定着・改善、体力・運動能力の向上に関して、家庭の関心は高いと思う学校の割合の増加
結果として高まる子供の姿	—	—

対象	子供の姿
—	—
全校種	体育（保健体育）の授業（幼は、運動的な遊び）は楽しいと思う子供の割合の増加
幼以外	体育（保健体育）の授業で、自分の動きの質が向上している（例えば、ボール投げであれば、正しいフォームでボールを投げられるようになった）ことを実感したことがある子供の割合の増加
	運動（運動遊び）やスポーツは大切なものだと思う子供の割合の増加
全校種	毎日、合計 60 分以上、運動（運動遊び）やスポーツをする子供の割合の増加（授業は除く）
幼以外	授業以外でも自主的に運動（運動遊び）やスポーツをする時間をもちたいと思う子供の割合の増加
	運動習慣について、自分なりの目標を立てている子供の割合の増加
全校種	朝食を毎日食べる子供の割合の増加
	学習以外で、1日に2時間以上、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見る子供の割合の減少
	定刻に寝ている子供の割合の増加
幼以外	現在の睡眠時間は、十分だと感じている子供の割合の増加
幼小以外	所属している部活動（運動部活動）が自分にとって充実した活動になっていると感じている子供の割合の増加
—	—
全校種	運動（運動遊び）やスポーツをすることが好きな子供の割合の増加
幼以外	運動（運動遊び）やスポーツをみることが好きな子供の割合の増加
	運動（運動遊び）やスポーツを支えること（教え合いなど）が好きな子供の割合の増加
	運動（運動遊び）やスポーツを知ること（話を聞く、調べるなど）が好きな子供の割合の増加
	体力合計点・総合評価の向上（身体的要素 行動体力）
	難しいことでも、失敗をおそれないで挑戦している子供の割合の増加（精神的要素 行動体力）
	疲れにくいと感じている子供の割合の増加（防衛体力）

<参考文献等>

「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」	中央教育審議会	平成 14 年 9 月
「総合的な子供の基礎体力向上方策（第 1 次推進計画）」	東京都教育委員会	平成 22 年 7 月
「幼児期運動指針ガイドブック～毎日、楽しく体を動かすために～」	文部科学省 幼児期運動指針策定委員会	平成 24 年 3 月
「総合的な子供の基礎体力向上方策（第 2 次推進計画）」	東京都教育委員会	平成 25 年 2 月
「アクティブプラン to 2020 - 総合的な子供の基礎体力向上方策（第 3 次推進計画） -」	東京都教育委員会	平成 28 年 1 月
「小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説体育編」	文部科学省	平成 29 年 7 月
「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説保健体育編」	文部科学省	平成 29 年 7 月
「高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説保健体育編 体育編」	文部科学省	平成 30 年 7 月
「『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと協働的な学びの実現～（答申）」	中央教育審議会	令和 3 年 1 月
「『未来の東京』戦略」	東京都	令和 3 年 3 月
「大会後のレガシーを見据えた東京都の取組-2020 のその先へ-」	東京都	令和 3 年 7 月
「令和 3 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 報告書」	スポーツ庁	令和 3 年 12 月
「第 3 期スポーツ基本計画（中間報告）」	スポーツ庁	令和 3 年 12 月
「東京都教育施策大綱」	東京都	令和 3 年 3 月
「TOKYO スポーツレガシービジョン」	東京都	令和 4 年 1 月
「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」	東京都教育委員会	令和 4 年 1 月
「『未来の東京』戦略 version up 2022」	東京都	令和 4 年 2 月
「第 3 期スポーツ基本計画について（答申）」	スポーツ審議会	令和 4 年 3 月

<「児童・生徒から意見の聞き取り」の結果について>

○ TOKYO ACTIVE PLAN for students の策定に当たり、東京の子供たちの意見を施策に反映させるため、子供たちから意見の聞き取りを行った。

1 実施期間

令和3年11月30日から同年12月8日までの期間 各校1日

2 方法

各学校を訪問し、代表児童・生徒に体力向上の必要性や社会の状況を説明した上で、体力向上に資する取組の意見を聴取

3 対象校

都内公立の小学校1校、中学校1校、高等学校1校、特別支援学校1校

4 意見

校種	主な意見
小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育の授業で男女混合のチーム対抗の試合をした方がいい。 ・ 地域の運動クラブの方にも、運動を教えてもらいたい。 ・ スマホを見る時間は〇時間、寝るのは〇時と決め、結果を振り返る取組が必要だと思う。 ・ スポーツ選手を訪ねて、どのような練習を行っているのか聞いてみたい。
中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動が得意な人も苦手な人も楽しめるおにごっこなどを学校ですることが必要だと思う。 ・ みんなとオンラインを使って運動できるようにすると思う。 ・ アプリを使って、自分の睡眠時間と健康な睡眠時間を比べたい。 ・ 中高生向けの新しいスポーツを取り入れることが大切だと思う。 ・ オリンピックやパラリンピックの選手から教わりたい。
高等学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 授業内の活動を数値化してほしい。 ・ 学校の階段に何段で何kcal消費したと書くなどの工夫があるとよいと思う。 ・ 先生と外部の専門家共同で健康教育をするとよいと思う。 ・ 部活まではいかない運動同好会的な場を作ってほしい。 ・ スペシャリストから教えてもらう機会が欲しい。
特別支援学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育の授業でデジタルを使ってほしい。 ・ 障害など関係なくスポーツは楽しめるものだと伝えることが大切だと思う。 ・ がんに罹患されている方の話を聞きたい。 ・ 部活で変わった運動（ヨガなど）をしてみたい。 ・ オリパラの会場に行って、競技の楽しさや魅力を肌で感じたい。

<「TOKYO ACTIVE PLAN for students（中間まとめ）に対する都民への意見募集」の結果について>

○ 意見募集の結果の概要

1 募集期間
令和4年2月3日（木）から
同年2月24日（木）まで

2 提出方法
電子メール又は郵送

3 意見の総数等
合計57件

5 属性と意見の数

属性	件数
ア 児童・生徒	25
イ 学生	5
ウ 保護者	3
エ 学校関係者	6
オ その他（個人・団体）	18
合計	57

4 項目と件数

項目	件数
I 策定の意義	
1 計画の目的	2
2 大会開催としての東京	-
3 東京の姿と子供たち	-
II 子供たちの体力向上に向けた具体的な考え方	
1 育てたい子供の力	-
2 東京型体力向上モデル	-
III 体力向上のための今後の方向性	
1 これまでの取組	-
2 現状・課題	11
3 体力向上施策の方向性	6
IV 具体的な方策	
PROJECT 1 個別最適な学びを実現する授業の実践	6
PROJECT 2 スポーツライフの推進	8
PROJECT 3 健康的な生活スタイルの確立	4
PROJECT 4 多様なニーズに応じた運動部活動の充実	7
PROJECT 5 東京 2020 大会レガシーの浸透	12
その他	
その他	1
合計	57

6 「TOKYO ACTIVE PLAN for students (中間まとめ)」についての御意見

章	分野	主な意見 (要旨)	東京都教育委員会の考え方
I	1 計画の目的	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しみながら運動・スポーツに参画することにより、結果として体力が高まることを目指していると理解した。子供の体力向上については、この考え方を中核に置くことに賛同する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本 PLAN において、子供たちが運動やスポーツを楽しむことを大切にしていきます。
		<ul style="list-style-type: none"> ・このプランで TOKYO という都市は何を得たいか？言い換えると VISION は何か？体育等を通して「TOKYO がどういう都市として世界から認知されたいのか？」を徹底的に考えることが大切。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ I 「TOKYO ACTIVE PLAN for students」策定の意義に記載しました。
	2 大会開催としての東京		
	3 東京の姿と子供たち		
II	1 育てたい子供の力		
	2 東京型体力向上モデル		
III	1 これまでの取組		
	2 現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・運動時間や生活習慣、運動への愛好度などが課題に挙げられており、この問題の本質を理解されている内容であると感じている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・実態を把握し、課題を分析した上で、効果的な取組を実施することを大切にします。 ・ III 3 体力向上施策の方向性に環境整備の視点、IV「具体的な方策」の PROJECT 1 から 5 に取組例として記載しました。
		<ul style="list-style-type: none"> ・「どうして体育の授業が楽しくない」のか「楽しくない子ども」の回答をもとに分析した後、改善すれば「楽しくない→楽しい」に転換するのではないか。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・課題として「学年が上がるにつれてスポーツをする、したいと思う人が減少」など書いてあったが、この原因は「スマートフォンの使用」などの自分の楽しみのために時間を使っていることだけではないと思う。私は学年が上がるにつれて、学習塾や宿題などの学習時間が増えていくことによって、スポーツをする時間が減っているのだと考えた。このことから学習時間との関係も考える必要があると思う。 			

Ⅲ	3 体力向上施策の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・私の学校では、一人1台端末を利用している。レポートを提出した際には、先生から「その方向性は正しい」や、「もっと〇〇するとよい」などと返信してもらえると、新たな発見ができると思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・デジタル技術を効果的に活用することを大切にしていきます。 ・Ⅱ 2 東京型体力向上モデルに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」について記載しました。
		<ul style="list-style-type: none"> ・パソコンなどを使って体育をすると、自分が見えないもの(動きなど)が見え、よいと思う。運動が嫌いな人でも好きになれるような授業ができる日がくるといい。 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・「地域社会の力を活用した多様な運動の機会の創出」「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」「関係団体等と連携した誰もが楽しめるスポーツを実施」については、現在スポーツ庁が来年度の実施に向けて議論を進めている、「運動部活動の地域移行」ともリンクさせて考えていかなければならない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ⅳ PROJECT 4 の取組例として記載しました。
Ⅳ	PROJECT 1 個別最適な学びを実現する授業の実践	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しみながら体力を高める、1 端末で管理し合理的な運動を行う等の理念に賛成する。時代に合わせて運動も合理的に行う、素晴らしい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビデンスベースの最適化された学びの提供、教師の教え方や子供の学び方の改革を推進していきます。
		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の学びを最適化でき効率的に学べるのは納得感が強い。 ・先生の実力や知見、専門性に左右されない客観性がよい。 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・「個別最適な学び」について、デジタルの進化により可能だから出来るという設定は理解できるが、肝心の「なぜ必要なのか」の考察がない為、具体的に何をなそうとしているのかが不明瞭になっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「未来の東京」に生きる子供の姿を実現するためには、子供たち一人一人の力を最大限に伸ばす学びが必要です。 ・Ⅳ PROJECT 1 に記載しました。
	PROJECT 2 スポーツライフの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・学校外に目を向けると、ボール遊び禁止といった制限が掛かっている公園も多いため、子供が自由かつ多様な外遊びができない現実がある。公園周辺に住む地域住民の意識の変化も含め、新設だけでなく、既存の設備も生かして、昔のように子供がのびのび遊べるハード面の充実もお願いしたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びや運動・スポーツを行うには、「時間」「空間」「仲間」を地域の実態に応じた方法で確保することが必要です。 ・取組例として記載しました。

IV	PROJECT 2 スポーツライフの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・民間企業、大学、NPOなどと連携することにより、最新の技術や考えを取り入れることができ、将来やりたいことの夢を抱くチャンスにもなると思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・東京には、多様な専門家や最先端の企業、研究機関など、豊富な社会的資源が集積しています。 ・子供たちが主体的に学び続ける力等を育むためにも地域や子供たちの実態に応じ、専門家や企業などと連携することを大切にしていきます。
		<ul style="list-style-type: none"> ・「地域社会の力を活用」とあり、民間企業や大学等との連携とありましたが、まさに子供たちにとっての「先生」を学校以外で多く作って、スポーツの楽しさを伝えていく機会があるとよいと思う。 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・外部人材はどんな人なのか。スポーツクラブのコーチなどか。 	
	PROJECT 3 健康的な生活スタイルの確立	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちが運動すれば健康的な生活習慣に自らの取組でなれるなんて知らなかった。私は、運動しなくても、健康になれると思っていたが、運動をしなければ体力もつかないし、脳も発達しにくくなるので、なるほどなと思った。だから、この方策はとてもよいと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する知識を身に付け、子供たちが自分の生活の中でその認識を深めていくことができる取組を大切にしていきます。
		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣を整えたい理念には賛成する。 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・自発的に何かをアクションするイメージがわからない。 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・体育以外の場で、体育とかかわりのある健康的な生活スタイルを学ぶことができることは、よいと思う。 	
	PROJECT 4 多様なニーズに応じた運動部活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・関係団体とは具体的にどのような団体が考えられるのか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教科等横断的な視点等を踏まえた指導により、子供が自ら健康的な生活を習慣を送ることができるようになる取組を大切にしていきます。 ・地域のスポーツクラブ等と学校が協働した取組を大切にしていきます。
		<ul style="list-style-type: none"> ・妹は、近所のボルダリングのジムにたまに通っている。市内のスポーツクラブなどと学校が連携し、部活動の選択肢を広げるというのがあったらいいと思った。これだと、学校内にそれぞれのスポーツに必要な施設・設備がいないのに加え、市内なので気軽に行くことができる。 	

IV	PROJECT 4 多様なニーズに応じた 運動部活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> 例えば 50m走を今より速く走るための指導をしてもらおうとした時に、具体的にどういう理屈で速くなるのかが分かると嬉しい。 	<ul style="list-style-type: none"> 医・科学的な知見を生かしたトレーニングを導入し、短時間でより効率的・効果的に技能の向上につなげる取組を大切にしていけます。
		<ul style="list-style-type: none"> 私はそもそも、スポーツというと、サッカー、野球、バスケットボールなどの誰でも聞いたことがあるようなものしか知りません。だから、スポーツの種類には、どんなものがあるのかという段階から学びたいと思った。オリンピック・パラリンピックを見て、初めて知ったスポーツもあった。子供の頃からスポーツの種類を知ること、興味をもてるスポーツを見付けることができ、スポーツの活動の推進につながると思う。 	<ul style="list-style-type: none"> 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として、運動やスポーツを持続可能なものとするため、子供の多様なニーズに応じた運動部活動を創出していけます。
	PROJECT 5 東京 2020 大会 レガシーの浸透	<ul style="list-style-type: none"> 東京 2020 大会レガシーの浸透の取組を計画していることには、素晴らしいと思う。これは都が全国をリードして取り組んでいただくとともに、成果を全国に発信していただきたい取組である。 	<ul style="list-style-type: none"> 東京 2020 大会の経験をかけがえのない財産としてのごすことができるよう、これまでオリンピック・パラリンピック教育を展開してきました。 各学校で創出してきたレガシーが引き続き、子供たちの学びを支える重要な役割を担うことができるようにしていきます。
		<ul style="list-style-type: none"> オリンピック、パラリンピックで活躍した人が学校に訪問をすることで、そのスポーツへの興味も高まると思うし、体育への興味も高まると思う。 生でオリンピック、パラリンピアン等の技術を見たら、体育をするだけの意欲だけでなく、観る、支える方の意欲も高められるのではないかと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> オリンピックやパラリンピアン等の学校教育への参画を推進し、子供たちが運動・スポーツの特性や楽しさを味わうことができるようになる取組を大切にしていきます。
<ul style="list-style-type: none"> 最近小学校体育で実際に逆立ちの動画を各自撮影したがそれを見てどこが悪いかを、体操選手が指導してくれるとかならとても嬉しい。 学校に来てもらうだけでなく、自分たちで行くのもあるとよいと思う。（そういう選手たちの競技や練習を実際に見る） 			
その他	<ul style="list-style-type: none"> 具体的な方策について、大変充実している印象がある。一方、何を、どこまで、いつまでにという具体的な指標が示されていないことから、フォローアップをどのように考えているのかが気になった。 	<ul style="list-style-type: none"> IV PROJECT 1～5 及び参考資料に成果指標を掲載しました。 	

総合的な子供の基礎体力向上方策（第4次推進計画）作成委員会設置要項

令和2年8月20日
指導推進担当部長決定

（設置）

第1 長期的に子供の体力が低下している状況を踏まえ、平成21年、東京都教育庁（以下「教育庁」という。）に「子供の体力向上推進本部」を立ち上げ、学校、家庭や地域、関係団体とともに、東京都の子供の体力向上に関わる施策及び具体的取組について検討し、平成22年「総合的な子供の基礎体力向上方策（第1次推進計画）」、平成25年「同（第2次推進計画）」、平成28年「同アクティブプラン to 2020（第3次推進計画）」を策定した。

その結果、子供の体力は向上傾向を示すなど一定の成果がみられるものの、運動する子供とそうでない子供の二極化や、学年が上がるにつれて運動やスポーツをしない生徒の割合が増加するなどの課題がある。

そのため、豊かなスポーツライフに向けた子供の資質・能力を高める施策及び具体的取組を検討し、第4次推進計画を策定することを目的として、教育庁に「総合的な子供の基礎体力向上方策（第4次推進計画）作成委員会」（以下「委員会」という。）を設置する。

（所掌事項）

第2 委員会は、東京都の子供の体力向上推進に関する次に掲げる事項について、検討及び取組を行うものとする。

- （1）子供の体力分析・成果検証
- （2）施策の方向性、具体的取組の検討
- （3）その他必要な事項

（構成）

第3 委員会は、委員長、副委員長及び委員により構成する。

2 委員長は、委員の互選により、学識経験者から選任する。

3 副委員長は、東京都教育庁指導推進担当部長の職にある者をもって充てる。

4 委員は、学識経験者、学校管理職、区市町村教育委員会関係者、東京都教育庁指導部指導企画課長、東京都教育庁指導部義務教育指導課長、東京都教育庁指導部高等学校教育指導課長、東京都教育庁指導部特別支援教育指導課長、東京都教育庁地域教育支援部義務教育課長をもって構成する。

5 委員のうち、学識経験者、学校管理職、区市町村教育委員会関係者については、東京都教育委員会が委嘱又は任命する。

6 その他の委員については、これらの職にある者をもって充てる。

（委員会）

第4 委員長は、会議を招集し、主催する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長不在の時は、その職務を代理する。

（意見聴取）

第5 委員会は、必要に応じて関係者又は関係職員の出席を求め、その意見を聴取することができる。

(会議の公開)

第6 委員会の会議は、原則として公開とする。ただし、委員会の決定により非公開とすることができる。

(設置期間)

第7 委員会の設置期間は、作成委員会が設置された日から令和4年3月31日までとする。

(事務局)

第8 委員会の事務を処理するため、教育庁に事務局を置く。

2 事務局長は、東京都教育庁指導部体育健康教育担当課長の職にある者をもって充てる。

3 委員会の庶務は、東京都教育庁指導部指導企画課が行う。

(その他)

第9 この要項に定めるもののほか、作成委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要項は、令和2年8月20日から施行する。

令和2年度「総合的な子供の基礎体力向上方策（第4次推進計画）」作成委員会委員

		職	氏名
1	学識経験者	日本女子体育大学体育学部 教授<委員長>	高橋 修一
2		十文字学園女子大学教育人文学部 教授	鈴木 康弘
3		順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授	荻原 朋子
4		日本体育大学体育学部 教授	野井 真吾
5	学校関係者	東京都公立高等学校長協会（都立富士高等学校・附属中学校 統括校長）	野村 公郎
6		東京都立特別支援学校長会（都立永福学園 統括校長）	伏見 明
7		東京都中学校長会（江戸川区立小岩第一中学校 校長）	川崎 純一
8		東京都小学校長会（大田区立東調布第三小学校 校長）	本田 幸彦
9	区市町村 教育委員会 関係者	特別区指導室課長会（荒川区教育委員会指導室長）	津野 澄人
10		東京都市管理指導室課長会（東大和市教育委員会学校教育部参事）	佐藤 洋士
11	教育庁関係者	東京都教育庁指導推進担当部長 <副委員長>	瀧沢 佳宏
12		東京都教育庁総務部企画担当課長	森川 比呂志
13		東京都教育庁都立学校教育部学校健康推進課長	吉田 敦
14		東京都教育庁地域教育支援部義務教育課長	西山 公美子
15		東京都教育庁指導部指導企画課長	小寺 康裕
16		東京都教育庁指導部義務教育指導課長	中嶋 富美代
17		東京都教育庁指導部高等学校教育指導課長	佐藤 聖一
18		東京都教育庁指導部特別支援教育指導課長	丹野 哲也

【事務局】

	東京都教育庁指導部体育健康教育担当課長 <事務局長>	堀川 勝史
	東京都教育庁指導部主任指導主事（体育健康教育担当）	田村 砂弥香
	東京都教育庁指導部主任指導主事（オリンピック・パラリンピック教育推進担当）	守屋 光輝
	東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事	中村 美咲
	東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事	升屋 友和
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	楠本 祐也
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	靱 健治
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	濱島 浩二
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	丹野 雄二
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	谷川 圭
	東京都教育庁指導部指導企画課課長代理（課務担当）	田中 茂樹
	東京都教職員研修センター研修部授業力向上課指導主事	大川 美紀子

令和3年度「総合的な子供の基礎体力向上方策（第4次推進計画）」作成委員会委員

		職	氏名
1	学識経験者	日本女子体育大学体育学部 教授<委員長>	高橋 修一
2		十文字学園女子大学教育人文学部 教授	鈴木 康弘
3		順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授	荻原 朋子
4		日本体育大学体育学部 教授	野井 真吾
5	学校関係者	東京都公立高等学校長協会（都立富士高等学校・附属中学校 統括校長）	野村 公郎
6		東京都立特別支援学校長会（都立永福学園 統括校長）	伏見 明
7		東京都中学校長会（三鷹市立第三中学校 校長）	宮城 洋之
8		東京都小学校長会（大田区立田園調布小学校 統括校長）	本田 幸彦
9		東京都国公立幼稚園・こども園長会（江東区立豊洲幼稚園 園長）	高橋 由美子
10	区市町村 教育委員会 関係者	特別区指導室課長会（荒川区教育委員会指導室長）	津野 澄人
11		東京都市管理指導室課長会（狛江市教育委員会教育部理事）	小嶺 大進
12	教育庁関係者	東京都教育庁指導推進担当部長 <副委員長>	瀧沢 佳宏
13		東京都教育庁総務部企画担当課長	岐下 英男
14		東京都教育庁都立学校教育部学校健康推進課長	中坪 直樹
15		東京都教育庁地域教育支援部義務教育課長	北澤 多美
16		東京都教育庁指導部指導企画課長	栗原 健
17		東京都教育庁指導部義務教育指導課長	中嶋 富美代
18		東京都教育庁指導部高等学校教育指導課長	堀川 勝史
19		東京都教育庁指導部特別支援教育指導課長	島添 聡

【事務局】

	東京都教育庁指導部体育健康教育担当課長 <事務局長>	伊東 直晃
	東京都教育庁指導部主任指導主事（体育健康教育担当）	大村 賢治
	東京都教育庁指導部主任指導主事（オリンピック・パラリンピック教育推進担当）	神田 恭司
	東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事	升屋 友和
	東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事	小宮山 詠美
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	楠本 祐也
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	靱 健治
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	濱島 浩二
	東京都教育庁指導部指導企画課指導主事	谷川 圭
	東京都教育庁指導部指導企画課課長代理（課務担当）	黒田 賢一

