

## 練馬区

【児童・生徒数】47,117名 【学校数】98校  
 【練馬区の特徴】

- ・都市部にありながら、農地や樹林・公園など多彩なみどりに包まれた自然豊かな地域である。
- ・中学校区別の小・中学校で連携し、小中一貫教育を推進している。
- ・推進拠点校および練馬区体力向上検討委員会を中心に、体力向上に向けた取組の推進を図っている。



### 【課題・改善】

- 拠点校においては、「授業以外でも運動やスポーツをもっとしたい」という運動習慣の割合が6月と比較して、約6ポイント減少した。体育的活動には意欲的に取り組めたが、運動の日常化までにはつながらなかった。
- ⇒体力向上検討委員会を中心に、運動の日常化を図るために、より手軽に取り組める運動遊びを開発・実践していく。
- ⇒各学校・園で行っている体育的活動や体育授業のウォーミングアップなどの取組を情報共有し、取組の深化を図る。
- ⇒「練馬区体力向上リーフレット」を作成し、推進拠点校及び体力向上検討委員会の取組を区内に広く発信する。

### 目標

- 児童・生徒の運動意欲の向上及び運動の日常化を通して、運動に対する意欲の向上を図る。
- 「する」「みる」「支える」「知る」視点からスポーツの楽しみ方を知り、多様な形での運動習慣の確立を図る。

### 【成果】

- ① 拠点校においては、スポーツクラブ「NAS（ナス）」と連携しながら取り組んだ「みんなハッピー！運動おもしろいぜタイム」について、92%の児童が「楽しかった」という肯定的な回答をしており、運動に取り組む児童の意欲が向上した。
- ② 体力向上検討会による取組においては、
  - ・運動習慣について  
小学校：事前 80%→事後 88%
  - ・運動に対する意欲について  
小学校：事前 82%→事後 83%  
中学校：事前 82%→事後 83%
 と、それぞれ事後において肯定的な回答をする児童・生徒が増加しており、今回の取組を通して、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現や、体力向上につながるきっかけとなった。

### 【実態・課題】

- 「令和3年度東京都統一体力テスト」の結果より
  - ・運動やスポーツをすることが「好き」「やや好き」と回答する児童・生徒の割合は、小学校全体で約91%、中学校全体で約83%である。
  - ・運動やスポーツをもっとしたいと「思う」「やや思う」と回答する児童・生徒の割合は、小学校全体で約83%、中学校全体で約76%である。
- ⇒児童・生徒の運動・スポーツへの興味・関心を高める。
- ⇒運動習慣を定着できるようにする。

### 【取組】

#### ○推進拠点校による取組

- ・スポーツクラブ「NAS（ナス）」との連携による教員研修を実施
- ・「みんなハッピー！運動おもしろいぜタイム」（全7回）の取組を実施

#### ○体力向上検討委員会による取組

- ・休み時間等を活用した運動遊びを自然としたいくなる仕掛けの工夫（小学校）
- ・誰もが楽しめる保健体育でのウォーミングアップの提案（中学校）
- ・体育実技研修会（体づくり運動及びコーディネーショントレーニング）の実施

## 【取組（詳細）】

### ○推進拠点校「練馬区立大泉学園小学校」による取組

#### ー スポーツクラブ「NAS（ナス）」と連携した取組 ー

子供たちの体力向上に向けての活動を考案している「NAS」と連携し、1学期より拠点校の取組の計画を立てた。夏休みには、日常生活で行うことができる運動や拠点校で取り入れたいと考えていた運動について教員の実技研修を行った。その後、協議を重ね、子供たちの体力の実態に応じた、よりよい運動を考案していった。



教員の実技研修



スポーツクラブ「NAS」による講演

#### ー 「みんなハッピー！運動おもしろいぜタイム！」（全7回）の取組 ー

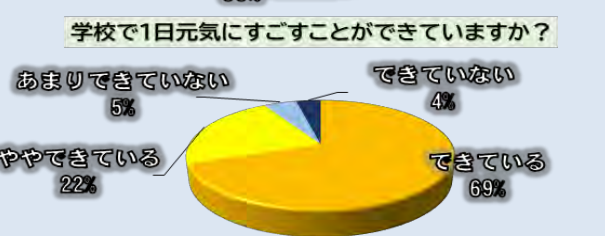
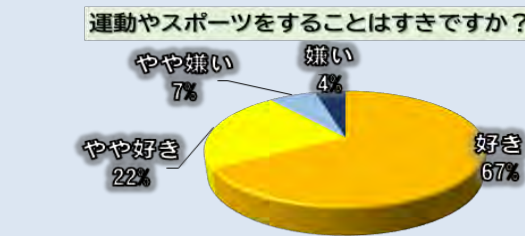
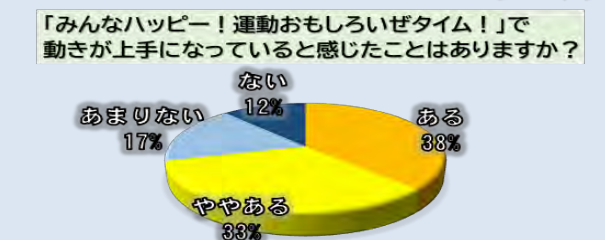
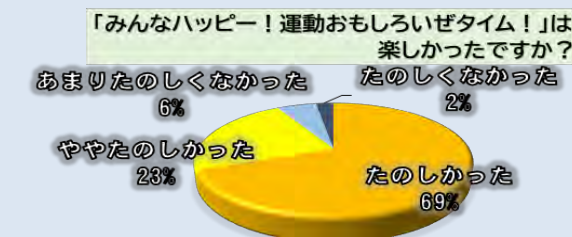
中休みを拡大（2、3校時間の30分間）し、全7回で「しっぽとり」「ストラックアウト・玉入れ」「ラダー」「紙でっぽう・めんこ」「サーキット」「学園小体操」「学園小マラソン」の7つの運動に全学年で取り組んだ。体力の各要素につながる動きを取り入れたことで、子供たちはバランスよく、そして楽しく運動に親しむことができた。さらに、多くの子供たちが体力の高まりを実感できるようになった。



「学園小体操」



「サーキット」



※実施時期：令和4年12月 対象：1～6年生 323名

### ○体力向上検討委員会による取組

#### ・休み時間等を活用した運動遊びを自然としたいくなる仕掛けの工夫

休み時間等に、児童が自らすすんで楽しく運動遊びを行えるように、8つの仕掛け（まと当て、ペットボトルタッチ等）を考案し、区内小学校2校で実施した。学校の休み時間以外にも運動遊びに取り組む児童の割合が増え、運動遊びに対する意欲の向上につながった。



#### ・誰もが楽しめる保健体育授業のウォーミングアップの提案

保健体育の授業の最初に必ず行われているウォーミングアップを、活動そのものが楽しく、かつ短時間でできる鬼遊び等を、区内中学校4校で実施した。小学校等で経験した運動遊びを取り入れることで、生徒自身の運動量を十分に確保することができ、前向きに学習に取り組む生徒の姿が見られた。

