

## 立川市

【児童・生徒数】  
12,164名

【学校数】  
28校



### 【立川市の特色】

・都内西部の都市として、多摩地域随一のにぎわいを見せる。利便性とにぎわいといった魅力と、中心市街地から離れば、自然豊かな環境の両面がある。

### 【課題・改善】

- 投力については、東京都統一体力テストの都平均との差が縮まるも、さらなる向上を目指し、指導の充実を図る。体育科の学習の準備運動を工夫し、継続的に投げる運動を行う。
- 「運動が楽しい」「活動自体が楽しい」といった要素をより一層強調・強化することで、“運動が好きで、継続的に取り組んだ結果、記録が向上した”という体験をもっと多くの児童にさせたい。

### 目標

- ・体をきたえ、運動習慣の定着を図れるよう取組の充実を図る。
- ・東京都統一体力テスト調査の結果における投力や走力の平均が伸長する。
- ・関係団体等との連携により、運動・スポーツへの意欲が向上する。

### 【成果】

- 東京都統一体力テスト（令和3年度と4年度の比較）では、20mシャトルランで3年生男子が約9ポイント、女子が約8ポイント向上した。50m走で2年生男子が約8ポイント、女子が約10ポイント向上した。ソフトボール投げで3年生女子が約5ポイント向上した。
- 「運動が好き」と回答する児童が増加（同体力テスト令和4年度より）し、校庭で体を動かしたり、運動したりする児童が増えた。また、運動頻度の増加は、運動習慣の確立にもつながった。

### 【実態・課題】

- コロナ禍において、児童の体力及び運動習慣の確立、体力テストの結果から投力や走力、俊敏性等に指導上の課題がある。
- 健康・安全意識をもった生活習慣の確立及び体力向上に向けた指導による多様な運動機会を創出する。  
⇒児童の運動・スポーツへの興味・関心を高める。  
⇒上達のための取組方法を知り、運動習慣を定着できるようにする。

### 【取組】

- 授業（体育科）の取組
  - ・地域のスポーツ支援事業を行うリーフラス（株）と連携して授業を実施。元アスリートと共に運動を行う機会を設定する。
- 大学と連携した学生と一緒に運動する機会の設定や、「校庭遊具検定」の実施により、運動機会の創出につなげる。
- 始業前・休み時間や、放課後の時間を活用し、学校の体育備品（ボール等）を貸し出したり、遊具を使用したりすることで運動量の確保を行う。

## 【取組（詳細）】

### ○ 体育科における地域企業との連携した取組

「ソフトボール投げ」について、元アスリート等をゲストティーチャーとして招き、授業を行った。指導者の模範演技を見た後に練習を行うことで、投げ方のコツをつかむ児童が多く見られた。教員間で実践方法を共有し、準備運動等で取り入れることを通じて、投力の伸長が図られた。

また、授業において、児童の運動時間を増やすために、運動用具の数を多くする等の学習環境の充実も図った。



投げ方のコツを教わってから、投げることに取り組んでいる様子

### ○ 児童の委員会活動の「校庭遊具検定」による取組の充実

のぼり棒検定			
級	内容		サイン
10級	5秒間棒にしがみつく		
9級	赤テープまでのぼる		
8級	鉄棒検定 ～鉄棒マスターになろう！！～ ※できるものからやりましょう！！		
7級	青	技の名前	サイン
6級	黄	技の名前	サイン
5級	赤	技の名前	サイン
		初級	
		中級	
		上級	

運動委員会の児童が考えた校庭遊具検定の検定カードの一部

「校庭遊具検定」は、運動委員会の活動で全校児童の体力アップのための活動として児童から出てきたアイデアである。

運動委員会の児童がカードを配布し、検定員となったことで、鉄棒や雲梯の稼働率が大幅に増加した。

参加児童は楽しんで基礎体力の向上に取り組むようになった。

### ○ サーキット（運動ドリル）での苦手な運動への継続的な挑戦

多様な運動を楽しむことを目的に、準備運動を兼ねてサーキット形式の運動プログラムに取り組んだ。

主体的に反復練習を行うことにつながり、結果として記録の向上が図られ、成果を児童に実感させることができた。「運動が好きだ」と回答する児童が増加した。



サーキットに取り組んでいる様子