

## 府中市

【児童・生徒数】  
19,149名

【学校数】  
33校

### 【府中市の特色】

今から1300年ほど前に武蔵野国の国府が置かれ、古くから政治、経済、文化の中心地として栄えてきた。令和6年度に市制施行70周年を迎える



### 【課題・改善】

- ・自分なりの目標を立てて運動に取り組む生徒の割合は50%程度であった。授業において運動と健康の関連に気付かせたり、目標を立てて課題解決に取り組ませたりする授業改善を図る。
- ・中学校においては、特に運動部活動やスポーツクラブ等に所属していない生徒の運動時間は少ない傾向にある。理学療法士を招いた講習会には、運動部に所属する生徒以外の参加も見られたことから、継続的に取り組みやすい運動の機会を創出し、運動習慣の定着を図る。

#### 目標

- 1日当たり平均、60分以上（体育の授業を除く）運動する児童・生徒の割合の増加
- 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

### 【成果】

- 1日の運動時間（体育の授業を除く）の平均が小学校では増加した。  
**【令和5年6月（65分）→12月（79分）】**
- 「体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。」に肯定的に回答した子供の割合は、小学校では男女ともに増加した。  
**【令和5年6月（男子71.1%・女子66.3%）→12月（男子73.5%・女子70.6%）】**
- 理学療法士を講師に招いた講習会に多くの生徒が参加した。また、普段あまり運動をしない生徒も参加した。（延べ266人）

### 【実態・課題】

- ・体力総合評価A・Bの割合を、令和3・4年度と比較すると、小学校では、男女とも約2%減少、中学校の男子は同程度、女子は約9%減少している。また、D・Eの割合は、小学校では同程度、中学校の男子が約4%、女子が約5%増加している。
- ・1週間の総運動時間（体育の授業を除く）「0分」の割合を、令和3・4年度と比較すると、小・中学校ともに増加している。特に中学校女子では、1割以上が「0分」となっている。
- ・授業以外の休み時間や放課後、家庭でも取り組める運動機会を創出し、児童・生徒の運動時間を確保していく必要がある。

### 【取組】

- ①地域のスポーツ関係団体等と連携した指導の充実
  - ・市立小学校の体育の授業に、外部講師による訪問授業等を実施
- ②児童・生徒のニーズに合わせた運動機会の創出
  - ・運動の基礎となるような体の使い方や姿勢を保持する運動等を体験する機会を、市立中学校の放課後に実施。
- ③体育・保健体育科以外の機会での体力向上の取組の充実
  - ・ふちゅうロープチャレンジの充実
  - ・体育健康教育推進校の取組を市内に還元。

## 【取組（詳細）】

### ① 地域のスポーツ関係団体等と連携した指導の充実

小学生の低学年を対象に、府中アスレティックフットボールクラブによる訪問授業を実施した。児童が楽しみながらボールの扱い方を身に付けられるような運動やゲーム形式の運動などを体験することで、ボールの扱い方が不得手な児童や運動があまり得意ではない児童も、楽しんでボール運動に取り組むことができる機会とした。また、体育のボールゲームの指導での工夫を教員が学ぶ機会にもなった。



府中アスレティック FC のコーチによるボール運動の出前授業

### ② 児童・生徒のニーズに合わせた運動機会の創出



理学療法士を講師に、ケガをしにくい身体をつくるための運動等の講習会

中学生を対象に、けがの予防、姿勢の保持等につながるトレーニングの方法を知り、運動に親しもうとする態度の育成や運動の習慣化を図ることなどを目的として、放課後に理学療法士を講師に招いて講習会を実施した。講習の様子を動画で保存し、児童・生徒のタブレット端末から見られるようにすることで、全ての児童・生徒が、いつでも、どこでも自分のペースで取り組むことができるようにしている。

### ③ 体育・保健体育科以外での体力向上の取組の充実

府中市では、児童が、グループで楽しみながら主体的に運動に取り組める活動として、長縄の8の字跳びに挑戦する「府中ロープチャレンジ」に継続的に取り組んでいる。令和5年度からは、ダブルダッチの8の字跳びを種目に加えることで、児童の意欲を高め、体育の授業以外での取組にもつなげている。また、教員を対象にした、ダブルダッチの講習会や児童を対象にした出前授業を実施した。



講師を招いた、ダブルダッチの跳び方等の講習会