

## 練馬区

【児童・生徒数】 46,985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。
- ・拠点校及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、スポーツクラブNASと連携し、様々な運動機会を設けたが、それらの内容を区内の小中学校に広げていく機会が十分に確保できなかった。
- ⇒体力向上検討委員会を中心とした、研修会を年度末だけでなく、夏季休業中等に設定し、取組を広げていく。
- ⇒各学校・園で行っている運動遊びや体育授業での実践事例等を情報共有し、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、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・生徒が様々な運動を経験し、運動の日常化を図ることを通して、運動意欲の向上を図る。
- ・保護者参加型の運動・スポーツの機会を実施し、保護者・地域における体力向上の啓発を図るとともに、地域や家庭での協力体制を確立する。

### 【成果】

- ①拠点校においては、スポーツクラブNASと連携しながら取り組んだ「走り方教室」「なわとび教室」、および地域人材との連携による「投げ方教室」等について、約95%の児童が「楽しかった」という肯定的な回答をしており、児童の運動意欲が向上した。
- ②体力向上検討会による取組については、
  - ・休み時間に外遊びをしたい児童の割合  
小学校：事前46%→事後61%
  - ・投運動に肯定的な意見を持つ児童の割合  
小学校：事前65%→事後71%
  - ・体の柔軟性を大切にしている生徒の割合  
中学校：事前85%→事後91%
 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契機となった。

### 【実態・課題】

- 「令和4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88%、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82%、中学校全体で約75%である。

- ⇒児童・生徒の運動・スポーツへの興味・関心を高める。
- ⇒運動習慣の日常化を図る。

### 【取組】

#### ○拠点校による取組

- ・スポーツクラブNASとの連携によるスポーツ教室を実施
- ・「走り方教室」「なわとび教室」(全3回)の取組を実施
- ・地域人材との連携による「投げ方教室」の実施(全3回)
- ・休み時間を活用した様々な種類の投げる遊びの体験

#### ○体力向上検討委員会による取組

- ・投能力向上のための運動遊びの提案(小)
- ・主体的に取り組める柔軟性を高める運動の提案(中)
- ・体育実技研修会(スポーツクラブNASによる講演及び実技研修「体カづくりのPDCAについて」)の実施

## 【取組(詳細)】

### ○拠点校「練馬区立大泉第六小学校」による活動

#### — スポーツクラブNASとの連携によるスポーツ教室 —

NASと連携し、スポーツ教室を開催した。「走り方教室」では、短距離走でより速く走るための動き方の指導を受けた。「なわとび教室」では、連続して長く跳ぶための動きを学び、意欲向上を目指した。どちらも遊びを交えて、楽しく学びながら合理的な体の動かし方を身に付けることができた。



#### — 地域人材との連携によるスポーツ教室 —

学校公開日を利用し、本校「おやじの会」「野球チームコーチ」をゲストティーチャーに招いて、「投げ方教室」を開催した。投げ方の指導を受けた後、後半は投げることを取り入れた4つのゲームをして楽しみながら運動した。打つ代わりにボールを投げて走るベースボール型の「スロー&ラン」では、保護者が守備についた。地域、保護者の体力向上に対する意識を高めることにつながった。



#### — 休み時間を活用した取組 —

投げることを取り入れた「ボウリング」「リングシュート」「ロングスロー」「バランスボール投げ」「チューブスロー」の5つの場を体育館に設定して取り組んだ。「投げ方教室」もあり、児童は楽しみながら運動し、「もっとやりたい」と意欲を高めた。校庭でボール遊びをする児童も増えた。



### ○体力向上検討委員会による取組

#### — 投能力向上のための運動遊びの提案(小学校) —

体育の授業や休み時間等に、児童が自らすすんで楽しく投運動遊びを行えるように、4つの運動遊び(筒形紙飛行機、ジャイロ飛行機、チューブスロー、ボール鬼)を考案し、区内小学校5校で実施した。学校の休み時間以外にも外遊びをしたいと思う児童の増加につながった。



#### — 主体的に取り組める柔軟性を高める運動の提案(中学校) —

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について、柔軟性を高めるためのボールストレッチやアニマルフロー(模倣運動)を、区内中学校4校で実施した。音楽を流して取り組むことで、生徒が主体的に柔軟運動を行い、結果として、柔軟性の向上も見られた。



#### — スポーツクラブNASによる講演および実技研修「体カづくりのPDCA」 —

1月29日(月)に区立幼稚園および小中学校の教員を対象に、「体カづくりのPDCA」について、講演および実技研修を実施した。参加した教員は、所属の学校で研修内容を周知し、今後の実践につながるようにした。

