

多摩市

【児童・生徒数】
9,735名

【学校数】
26校

【多摩市の特色】

- ・公園が多数あり、緑豊かな自然環境に恵まれている。
- ・近隣の企業や大学等と連携が取りやすい環境にある。



【課題・改善】

- 握力について、推進校では遊具や鉄棒の使用及び球技による握る機会の創出、ラケットスポーツの普及等を通じて、握力が上昇している学年・性別があったものの、1ポイント向上に届かない学年・性別等があった。
- 体育（保健体育）の授業に対しての肯定的な回答を増やすべく、運動やスポーツを「する」のみならず「みる・支える・知る」を意識した授業づくりを試みたが、目標値には届かない学年・性別があった。
- ⇒計画的な体力向上の取組の推進を図る。
- ⇒多様な運動やスポーツの機会を創出し、主体的な関わりから運動習慣の定着を図る。

目標 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に、多様な運動機会を創出することで、運動習慣の定着を図る。

【成果】

数値目標においては、以下の図表の黄色部分を達成することができた。「①握力」は前年度の市平均と比較した結果であり、体力得点の1ポイント向上を目指した。「②運動への肯定的意識」は「好き」と最上位の肯定的な回答をした割合である。「③授業への肯定的意識」は「楽しい」「やや楽しい」と肯定的な回答をした割合である。「④授業以外の運動頻度」は今年度を通じて、運動頻度が向上したと回答した割合である。

| | 小5 男子 | 小5 女子 | 中2 男子 | 中2 女子 |
|------------|----------|----------|----------|----------|
| ①握力 | -0.7kg | +0.3kg | +1.8kg | +1.0kg |
| ②運動への肯定的意識 | 81% | 58% | 67% | 55% |
| ③授業への肯定的意識 | 95% | 80% | 90% | 91% |
| ④授業以外の運動頻度 | 52% | | 53% | |

【実態・課題】

- 個々の運動習慣の確立に向けた取組を継続させていくことが課題である。
- また、令和4年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、本市は小5・中2、男女ともに握力が低かった。
- ⇒小5・中2の握力について、男女ともに体力調査の得点を1ポイント向上させる。
- ⇒「体育（保健体育）の授業は好きですか」の質問に対して肯定的な回答をする割合を小5・男子95%、小5・女子90%、中2・男子95%、中2・女子90%を目指す。

【取組】

- 授業（体育科・保健体育科）の取組
 - ・外部講師と連携した「Baseball 5」、「スポーツリズムトレーニング」の授業を実施。
 - ・国土館大学と連携した「走り方教室」、読売ジャイアンツと連携した「投げ方教室」の授業を実施。
- 健康安全・体育的行事の取組
 - ・都立多摩桜の丘学園と連携し、マラソン大会を実施。
- 休み時間・放課後活動の取組
 - ・国土館大学と連携したトレーニング動画の作成及び「enjoy!スポーツ部」の実施。
 - ・休み時間におけるドッチビー等の貸出。
- 親子スポーツ体験の取組
 - ・保護者参加型のスポーツ体験を実施。

【取組（詳細）】

○ 外部講師と連携した取組の充実

- ・中学校の保健体育において、「Baseball 5」の日本代表選手を招聘し、授業を実施した。また、「スポーツリズムトレーニング」のインストラクターを招聘し、授業を実施した。性別や技能の差を超えて、誰もが運動やスポーツを楽しむことができた。
- ・小学校の体育において、国土館大学と連携した「走り方教室」の授業を実施した。また、読売ジャイアンツと連携した「投げ方教室」の授業を実施した。基本的な動作を反復練習し、効率的に走る・投げる動きを身に付けることができた。



道具はボールだけ「Baseball 5」

○ ICTを活用したトレーニング動画の市内全校での共有



握力を使いながら腹筋を使うトレーニング動画

- ・体力向上を図るべく、国土館大学と連携し、トレーニング動画を作成。学校にある遊具や自らの体重を利用した全7種類のトレーニングを考案した。
- ・市内全校の教職員が閲覧できる共有フォルダに保存することで、体力に関する自校の課題に応じたメニューに取り組みむことが可能となった。

○ 多様な運動機会の創出

- ・都立多摩桜の丘学園と連携し、合同によるマラソン大会を実施。生徒同士で速さを競い、応援し、大会を支え、交流した。
- ・いつもと違う大きさ、柔らかさ、ゆっくりとした動きをする道具を貸し出すことで、休み時間に外で遊ぶ生徒が増えた。
- ・学校公開日に合わせて、親子スポーツ体験を実施した。世代の異なる相手とスポーツに親しむことで、家庭や地域における運動やスポーツの機会創出となるとともに、誰もが楽しめる運動やスポーツの在り方について、体験的に学ぶことができた。



大きくて柔らかい素材の道具



親子スポーツ教室のチラシ