

## 「体力向上プログラムガイドライン」の改訂について

令和7年3月の本委員会にて、現行の「体力向上プログラムガイドライン」を見直すことを報告したところである。中野区の幼児・児童・生徒が心身の健康の保持増進を図り、豊かなスポーツライフを実現するため、来年度に向けて、改訂の方向性をとりまとめたので報告する。

### 1 現行の「体力向上プログラムガイドライン」の成果と課題

#### (1) 成果

- ・体力向上の目標値（中野スタンダード※）を設定したところ、教員が目指すべき全体の目標を明確に意識して授業改善等に取り組むことで一定の体力向上の成果が見られた。
- ・誰もが取り組みやすいフラッグフットボールに小・中学校共通で取り組み、子どもたちの運動機会の創出及び運動の日常化に向けた取組を行った。

#### (2) 課題

- ・学習指導要領では、子どもたち一人ひとりに合った目標値の設定や自己の成長や記録の向上を実感させていくことが求められている。
- ・すべての子どもたちの豊かなスポーツライフの実現を目指し、体育的行事や授業改善の方向性、関係機関との連携を示す必要がある。
- ・生涯に渡って心身ともに健康な生活を送るために、運動だけではなく、生活習慣の改善や心の教育などの健康教育も充実させていく必要がある。

※中野スタンダードとは（詳細は別紙2を参照）

「平成18年度東京都児童・生徒の体力テスト」において、各学年の児童・生徒の70%が到達した数値を目標値として設定

### 2 ガイドラインの改訂の目的

- (1) 生涯にわたって運動に親しみ、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成するための方針や取組を示し、体育健康教育の指導の充実を図る。
- (2) 教職員、保護者、関係機関、区がガイドラインを共有し、それぞれの立場、役割を意識し、体育健康教育の内容や取組について理解を深める。

### 3 検討経過

令和5年	12月	体力向上検討委員会（第1回）にて協議
令和6年	2月	体力向上検討委員会（第2・3回）にて協議
	3月	体力向上検討委員会（第4回）にて協議
	10月	体力向上検討委員会（第1・2回）にて協議
令和7年	2月	体力向上検討委員会（第3回）にて協議
	3月	体力向上検討委員会（第4回）にて協議
	5月	児童・生徒の実態調査
	9月	指導教諭の授業視察

#### 4 体力向上検討委員会の構成

外部有識者	鈴木 聡 教授（東京学芸大学 副学長）
学校関係者	区立幼・小・中学校（園）長会代表者 3 名 区立小学校副校長会代表者 1 名 区立小学校教諭代表者 2 名 区立中学校教諭代表者 2 名
事務局	指導室統括指導主事、指導主事

#### 5 基本理念

体育健康教育を通じて、すべての子どもが生涯にわたって心身ともに健やかに成長し、一人ひとりに合った豊かなスポーツライフを実現するための基盤を育む。

#### 6 基本方針

##### （1）体育科の授業改善及び環境改善

- ・技能の習得だけに偏らず、運動との多様な関わり方である「する」「みる」「支える」「知る」視点を通して、運動意欲が向上するように授業改善を図る。
- ・一人 1 台端末を活用して、学習ログを蓄積し、体力テストに限らず、日常の体育学習においても自己の成長や伸びを実感できるようにする。
- ・保幼小中連携を生かし、教師の授業力向上の実現を目指す。
- ・幼児・児童・生徒の自発的な運動を誘発する環境や遊具、設備等を工夫する。
- ・一人ひとりの特性に応じた体育学習や体力向上の取組の充実を図る。

##### （2）基本的な生活習慣を確立するための取組

- ・「食事」「運動」「休養及び睡眠」の調和のとれた生活の必要性について、幼児・児童・生徒の発達段階に応じた指導を行うとともに保護者への啓発を行う。

##### （3）体と心の健康教育の推進

- ・運動が病気の予防や心の健康を保つために必要であることを体育と保健を関連させて指導し、児童・生徒が運動と健康が密接に関連していることについて理解を深める。
- ・心の健康についた取組を充実させるため、養護教諭やスクールカウンセラーと連携して授業を実施する。
- ・養護教諭やスクールカウンセラー、心の教室相談員、スクールソーシャルワーカー、SNS 相談窓口など相談体制の充実及び相談方法を周知することで、児童・生徒が安心して相談できる環境を整え、適切なサポートにつなげる。

##### （4）外部との連携及び運動の日常化

- ・アスリート、学校医などの専門家や地域と積極的に連携を図ることで、子どもたちが心身共に健康な体づくりに向けた知識や技能を獲得できるようにする。
- ・子どもの意見を取り入れながら、体力向上月間における取組内容を決めたり、休み時間に体を動かして遊ぶ機会を意図的に提供したりするなど、運動の日常化を図る取組を工夫する。

## 7 成果指標（案）

基本方針	指標
(1) 体育科の授業改善及び環境改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「体育の授業は楽しい」と答える児童生徒の割合</li> <li>・「する」「みる」「支える」「知る」視点を通した運動意欲に関する児童生徒の肯定的回答の割合</li> <li>・体力調査において児童生徒が自己設定した目標の達成率</li> <li>・保幼小中連携による教職員研修の満足度</li> </ul>
(2) 基本的な生活習慣を確立するための取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食事・運動・休養・睡眠」に関する適正な習慣の定着率</li> <li>・学習を除く ICT 機器利用時間の減少</li> </ul>
(3) 体と心の健康教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「運動やスポーツは大切だ」と答える児童生徒の割合</li> <li>・「毎日、運動をしている」と答える児童生徒の割合</li> <li>・「失敗を恐れなくて挑戦している」と答える児童生徒の割合</li> </ul>
(4) 外部との連携及び運動の日常化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外部講師（アスリート・学校医等）による授業・講話や地域と連携したイベント等の児童生徒の満足度</li> <li>・授業外の自発的な運動時間</li> </ul>

## 8 ガイドラインの構成

章立て	章の概要
1 現状と課題	体力調査の結果分析など
2 作成の背景	現行の「中野区体力向上プログラムガイドライン」の改訂の背景など
3 基本理念・方針	基本理念、基本方針など
4 具体的な方策	4つの基本方針を具現化するための方策と成果指標
5 体育健康教育プログラム全体計画	各校が作成する全体計画の雛形と作成の手順
6 事例の紹介	4つの具体的な方策に関する事例の紹介
7 参考情報	参考資料

## 9 今後のスケジュール（案）

令和7年10月以降	事例収集
11月	体力向上検討委員会（第1回）にて協議
12月	体力向上検討委員会（第2回）にて協議
令和8年 1月	体力向上検討委員会（第3回）にて協議
2月	体力向上検討委員会（第4回）にて協議
3月	ガイドラインの策定
4月	校・園長会で説明、学校へ通知、区ホームページへ掲載

## 別紙1 令和7年度児童・生徒の実態調査の結果

### 1 中野区体力にかかわる調査（以下、体力テストと称する）について

#### （1）趣旨

- 中野区立小・中学校において、体力テストの結果から個人及び集団の体力水準や傾向を把握する。
- 体力テストの結果を基に、児童・生徒が自分自身の体力の現状や課題を把握し、自分にあった運動や運動遊びを楽しみながら継続して行えるよう実践力を育てる。
- 児童・生徒の体力の現状及び体力向上プログラムの成果と課題を明らかにする。

#### （2）調査の実施概要

##### ①対象学年

中野区立小・中学校に在籍する全児童・生徒

##### ②調査事項

ア 体力・運動能力に関する調査（小学校8種目、中学校8～9種目）

##### 【小・中学校共通種目】

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| ・握力（筋力）           | ・上体起こし（筋力・筋持久力）       |
| ・長座体前屈（柔軟性）       | ・反復横跳び（敏捷性）           |
| ・20mシャトルラン（全身持久力） | ・50m走（スピード）           |
| ・立ち幅跳び（筋パワー＜瞬発力＞） | ・ボール投げ（巧緻性・筋パワー＜瞬発力＞） |

##### 【中学校種目】

- ・20mシャトルランに替えて、持久走〔男子1500m、女子1000m〕（全身持久力）を実施、又は、両種目実施することができる。

イ 生活・運動習慣等の実態に関する調査（質問紙調査）

##### ③実施時期

令和7年5月1日（木）から6月30日（月）まで

# (1) 都平均との比較

## ア 過去8年間の推移

東京都平均と比較して中野区平均が ○1%を超えて都平均を上回ったもの  
▼1%を超えて都平均を下回ったもの ≡都平均との差が1%以下のもの

	○(1%を超えて上回ったもの)	≡(差が1%以下のもの)	▼(1%を超えて下回ったもの)	合 計
平成30年度	44項目(29%)	59項目(39%)	47項目(32%)	150
令和元年度	41項目(27%)	42項目(28%)	67項目(45%)	150
令和2年度	68項目(46%)	41項目(27%)	41項目(27%)	150
令和3年度	64項目(43%)	55項目(37%)	31項目(20%)	150
令和4年度	68項目(46%)	53項目(35%)	29項目(19%)	150
令和5年度	76項目(51%)	48項目(32%)	26項目(17%)	150
令和6年度	71項目(47%)	47項目(31%)	32項目(22%)	150
令和7年度	73項目(49%)	60項目(40%)	17項目(11%)	150

## イ 令和7年度の詳細

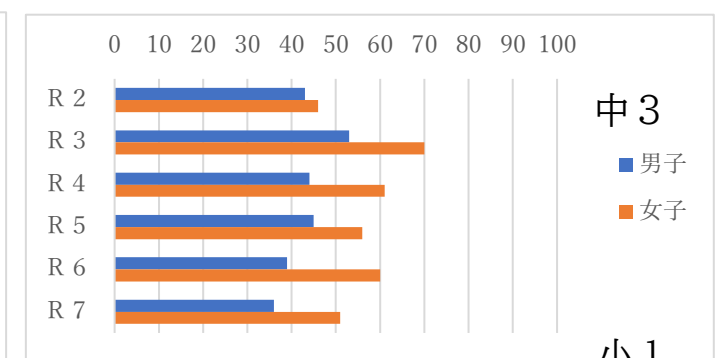
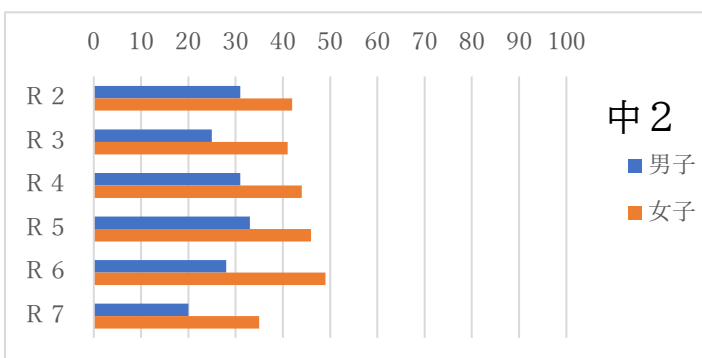
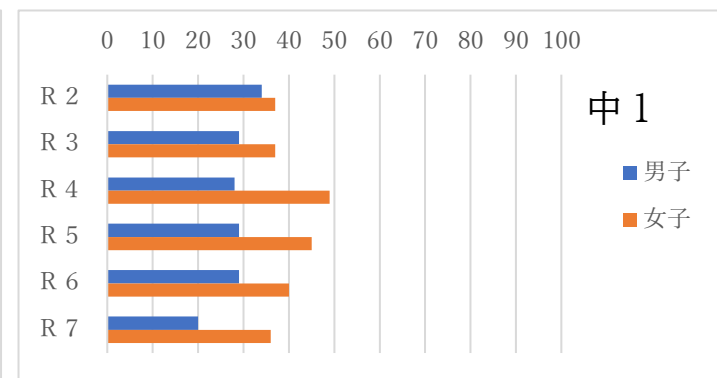
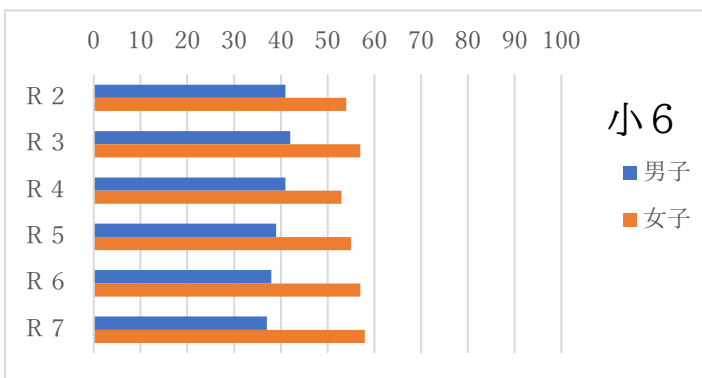
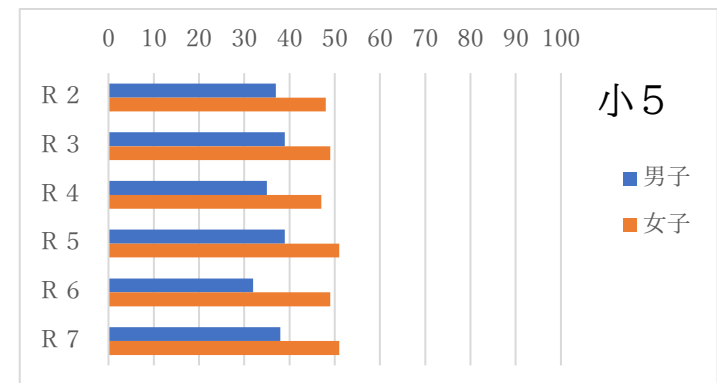
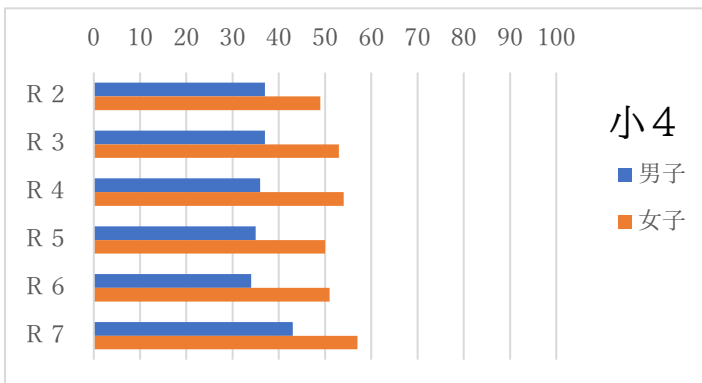
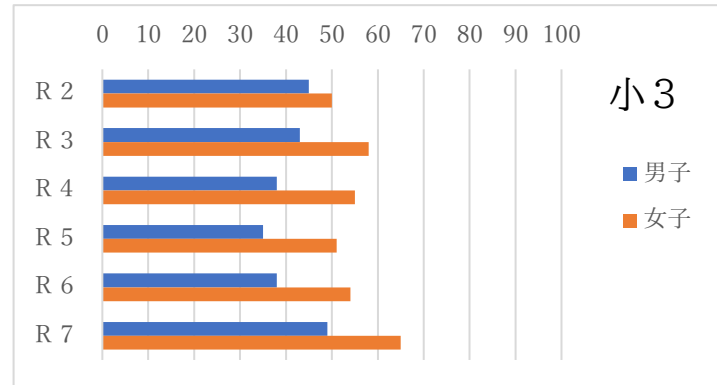
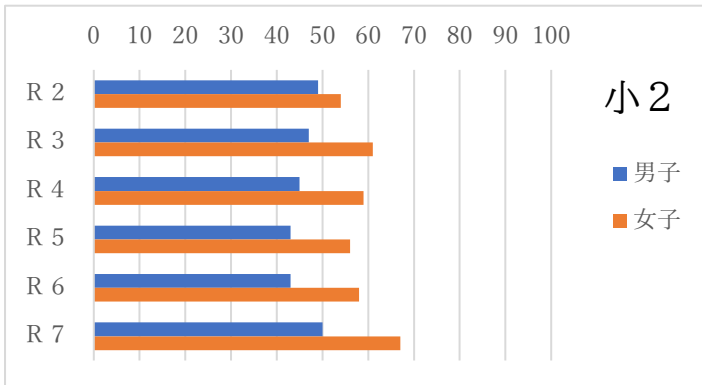
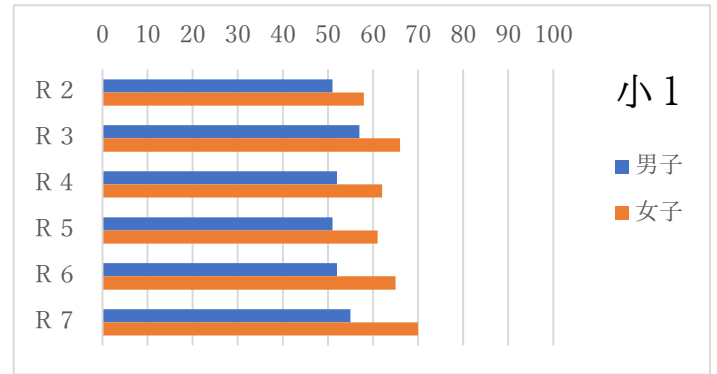
		男子									女子								
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走
小学生	1年	▼	▼	○	○	○	≡	○	○		≡	▼	≡	○	≡	≡	○	≡	
	2年	≡	○	○	○	○	≡	○	○		≡	≡	○	○	○	≡	○	≡	
	3年	▼	○	○	○	○	≡	○	○		▼	○	≡	○	○	≡	○	≡	
	4年	≡	○	≡	○	▼	≡	○	≡		≡	≡	○	○	▼	≡	○	≡	
	5年	○	○	○	○	○	≡	○	○		○	≡	○	○	○	≡	○	≡	
	6年	≡	≡	○	○	▼	≡	○	≡		≡	≡	○	○	≡	≡	○	≡	
中学生	1年	○	○	○	≡	▼	≡	○	▼	≡	○	○	≡	≡	▼	≡	○	▼	▼
	2年	○	≡	○	○	○	≡	○	≡	≡	○	○	▼	≡	○	≡	○	≡	≡
	3年	○	≡	○	≡	○	≡	≡	▼	▼	○	○	○	○	○	≡	≡	≡	▼

### 3 生活・運動習慣等の実態に関する調査

#### (1) 1日の運動・スポーツ実施時間が1時間未満の児童・生徒の割合（単位：％）

質問内容：運動やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間しますか。（学校の体育の授業をのぞきます。）

- 1 30分未満
- 2 30分以上1時間未満
- 3 1時間以上2時間未満
- 4 2時間以上

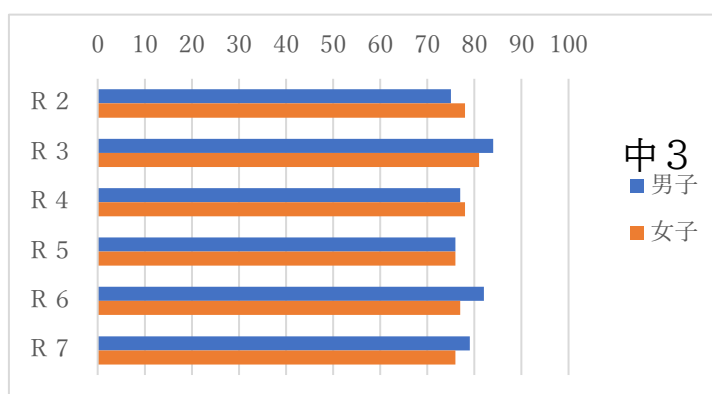
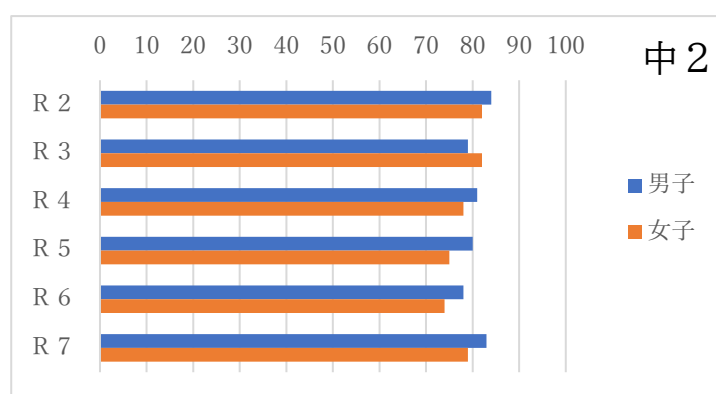
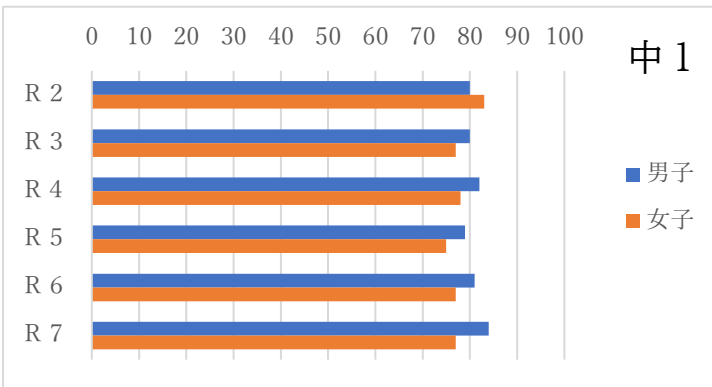
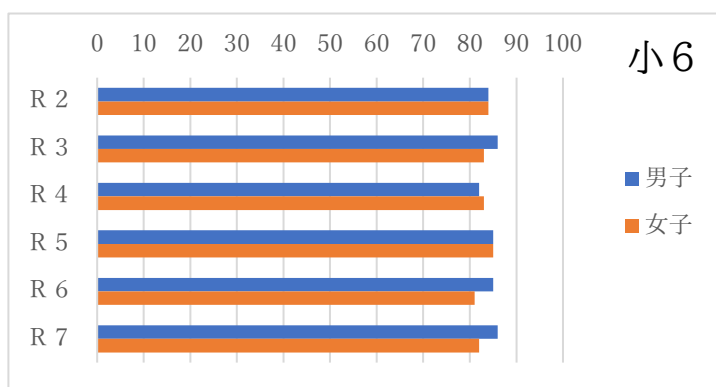
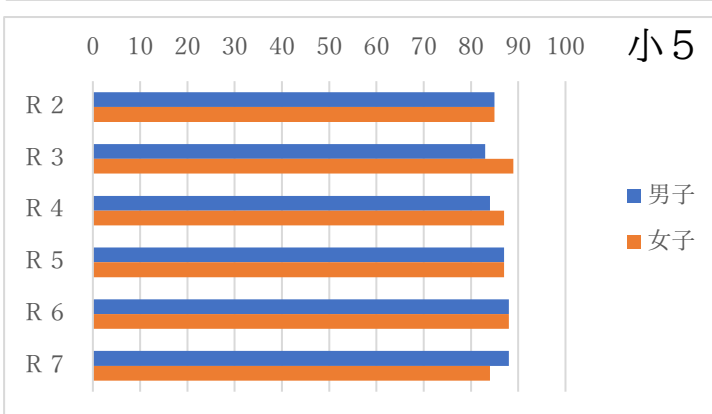
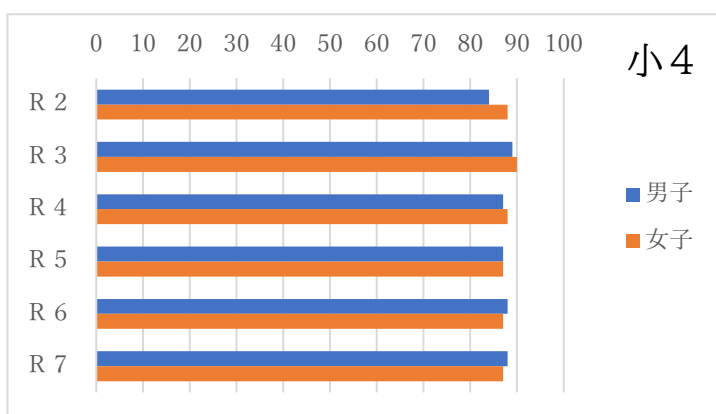
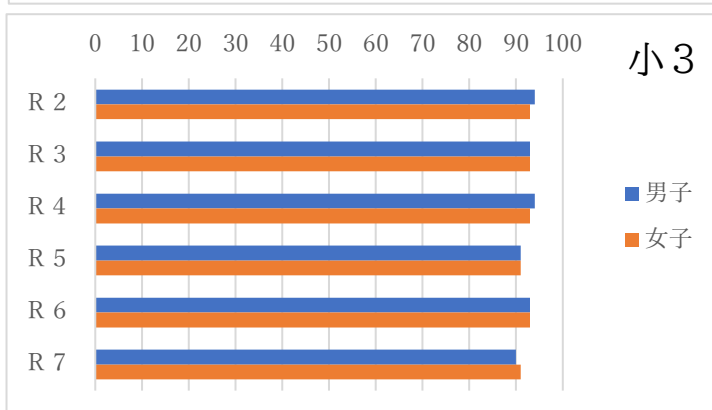
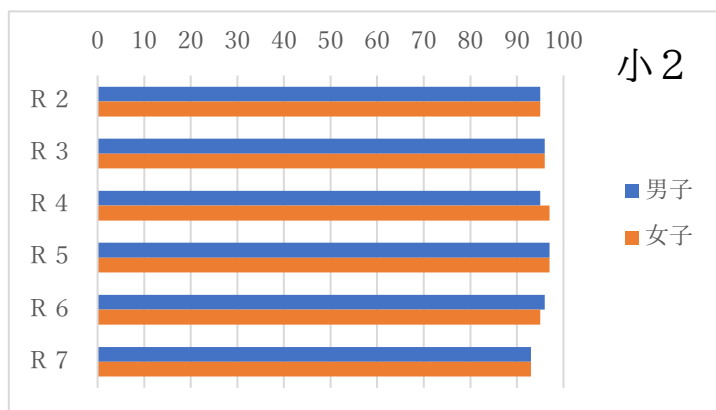
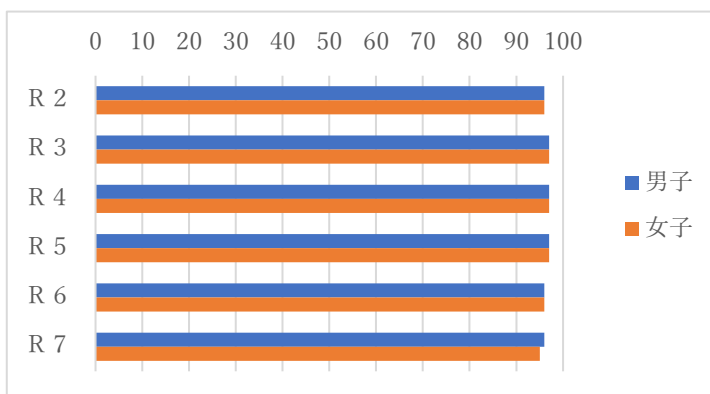


小1

## (2) 毎日朝食を食べている割合（単位：％）

質問内容：朝食は食べますか。

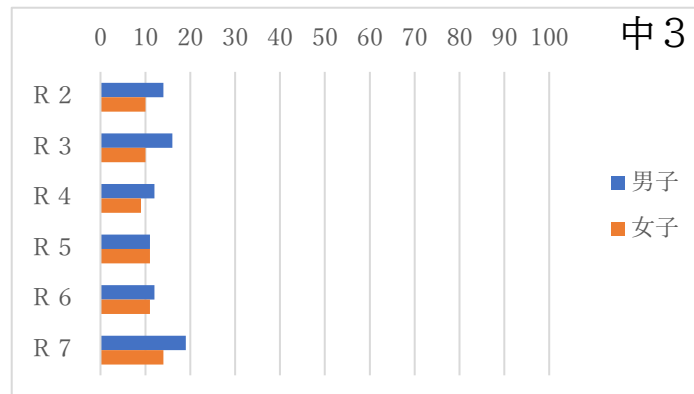
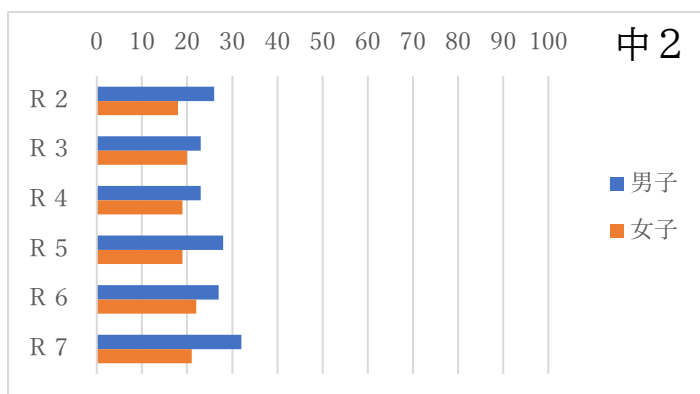
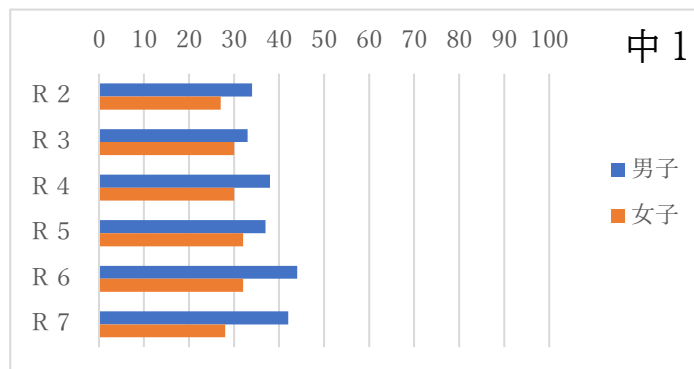
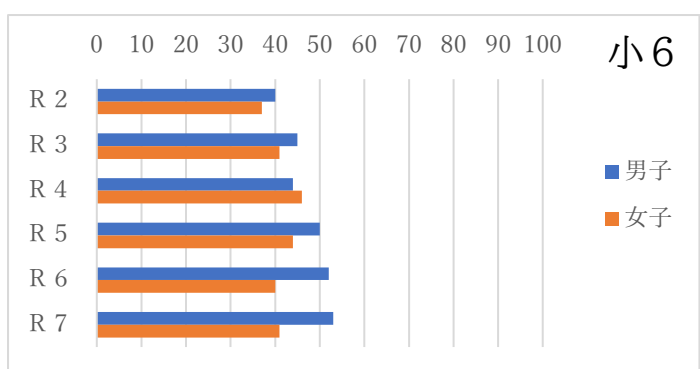
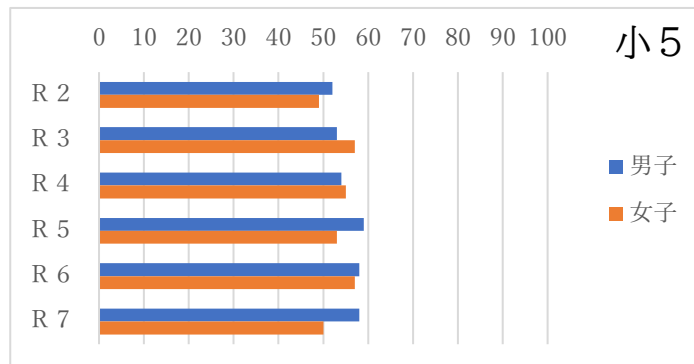
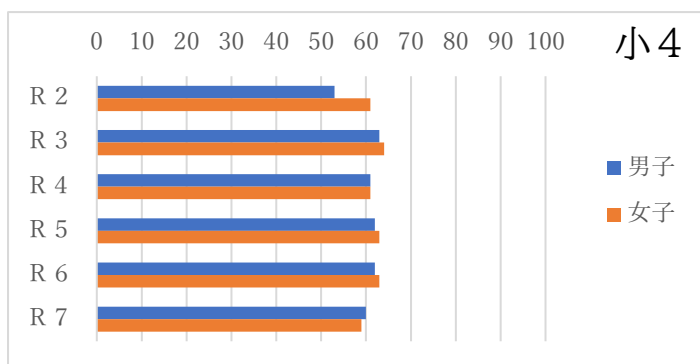
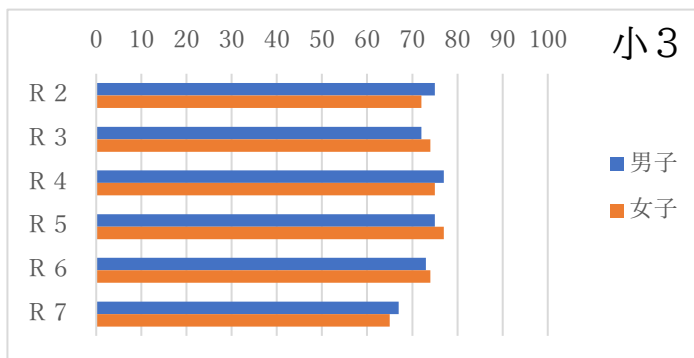
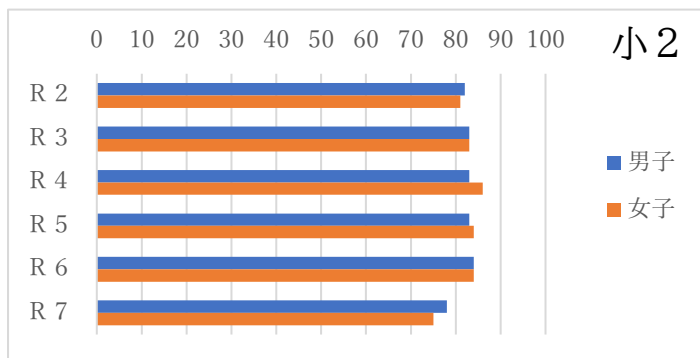
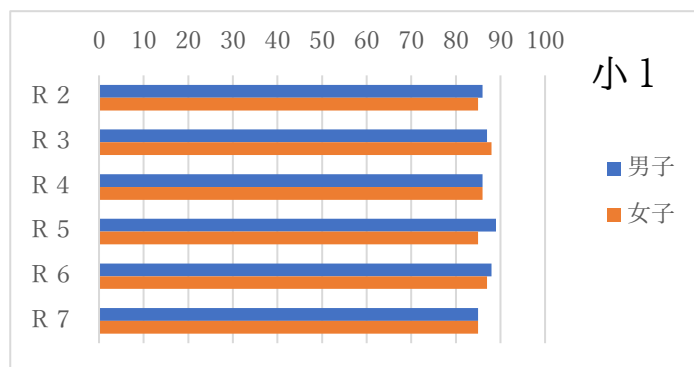
- 1 毎日食べる
- 2 ときどき食べない
- 3 毎日食べない



(3) 睡眠時間8時間以上の割合(単位: %)

質問内容: 1日の睡眠時間(平日)

- 1 6時間未満
- 2 6時間以上8時間未満
- 3 8時間以上





#### 4 結果の考察と今後の方策

##### (1) 児童・生徒の体力・運動能力の現状

###### 【都平均との比較から】

- 「長座体前屈」、「反復横跳び」、「立ち幅跳び」は、多くの学年が都平均を上回った。
- 都平均1%を超えて上回った項目が、71項目から73項目へ上がった。
- 都平均1%を超えて下回った項目が、32項目から17項目へ下がった。
- ▼「握力」、「20mシャトルラン」、「ソフトボール投げ」は、都平均1%を超えて下回った学年の減少は見られたが、引き続き課題である。
- ▼中学校の「持久走」では、1学年女子、3学年が男女共に都平均1%を超えて下回った。

##### (2) 児童・生徒の生活・運動習慣等の状況

###### 【1日の運動・スポーツ実施時間が1時間未満の児童・生徒の割合から】

- 中学校では、全ての学年で1日の運動・スポーツ実施時間が1時間未満の生徒が減少した。
- ▼小学校では、6年生男子を除くすべての学年で、1日の運動・スポーツ実施時間が1時間未満の児童が増加している。
- ▼学年が上がるにつれて運動時間が減少し、体力低下や健康への影響が懸念される。授業外での運動機会の確保や、運動の楽しさを伝えていく必要がある。

###### 【毎日朝食を食べる割合及び睡眠時間8時間以上の割合から】

- 毎日朝食を食べる割合は小学校は全学年85%以上、中学校は全学年75%以上と高い。
- ▼毎日朝食を食べる割合は小学校の低学年において、若干の減少が見られたため、家庭への啓発を行っていく必要がある。
- ▼学年が上がるごとに喫食率が減っていく。男女を比較すると女子の方が喫食率は低い。体型への過度な意識が背景にある可能性も想定される。
- ▼睡眠時間8時間以上の割合が小学校において、減少している。また、学年が上がるにつれて睡眠時間が短くなる傾向があり、心身の健康への影響が懸念される。特に中学生に対して、睡眠の重要性を啓発する指導が必要である。

##### (3) 今後の方策

「豊かなスポーツライフの実現」を目指すためには、子どもたち一人ひとりの成長や伸びを実感させることや運動意欲の向上、健康教育を充実させることが重要であるため、今後の方策を以下のように考えた。

- ア 体力向上検討委員会での学識経験者の指導・助言や今までの取組の成果を生かし、心身共に健康な子どもたちを育成していくために、現行のプログラムを改訂する。
- イ 各学校は、全ての子どもたちが運動に親しめるよう、子どもを主体とした授業の実現や体育科の見方・考え方である「する・みる・支える・知る」の視点を踏まえた授業を実施し、運動が苦手な子どもも多様な運動の楽しさに触れられるようにする。
- ウ 各学校の体力向上の取組や親子で取り組める運動、規則正しい生活習慣の大切さなどについて、学校便りやホームページ等により、保護者・地域に啓発する。
- エ 体育と保健を関連させて指導し、児童・生徒が運動と健康が密接に関連していることについて理解を深められるようにする。
- オ 保幼小中連携の視点から、就学前教育・保育施設に対しても、本結果を提供し、各園において幼児の体力向上に関わる課題を把握し、改善に努める。また、家庭とも連携を図りながら就学前の幼児期における身体を動かす体験が充実するよう働きかけていく。

別紙2 参考資料「中野スタンダード」について

平成19年度、中野区の児童・生徒にとって、体力向上の目標及び自己評価する際のめやすとして設定したものである。内容は、「健康にかかわる生活や行動」・「身に付けさせたい体力」・「身に付けさせたい運動技能」の3つの側面からスタンダードを設定した。

「身に付けさせたい体力」は、運動するための基礎となる体力を表しており、「平成18年度東京都児童・生徒の体力テスト」において、各学年の児童・生徒の70%が到達した数値を目標値として設定した。「身に付けさせたい体力」については、以下の通りである。

「身に付けさせたい体力」（中野スタンダード）

		男子									女子								
		握力(㍻)	上体起こし(回)	長座体前屈(㍻)	反復横とび(回)	20 m シャトルラン(回)	50 m 走(秒)	立ち幅とび(㍻)	④①ソフトボール投げ(㍻) ハンドボール投げ(㍻)	持久走150m(秒)									
		握力(㍻)	上体起こし(回)	長座体前屈(㍻)	反復横とび(回)	20 m シャトルラン(回)	50 m 走(秒)	立ち幅とび(㍻)	④①ソフトボール投げ(㍻) ハンドボール投げ(㍻)	持久走150m(秒)	握力(㍻)	上体起こし(回)	長座体前屈(㍻)	反復横とび(回)	20 m シャトルラン(回)	50 m 走(秒)	立ち幅とび(㍻)	④①ソフトボール投げ(㍻) ハンドボール投げ(㍻)	持久走100m(秒)
小学生	1年	8	9	22	21	10	12.4	102	7		7	9	25	21	10	12.4	95	5	
	2年	10	11	23	25	17	11.3	116	10		9	11	26	25	14	11.7	105	6	
	3年	11	13	26	28	23	10.7	126	13		10	12	29	26	17	10.9	116	8	
	4年	13	14	27	31	28	10.2	136	17		13	13	30	30	21	10.6	127	10	
	5年	15	16	29	35	35	9.8	142	20		14	15	33	33	26	10.1	133	12	
	6年	18	18	32	38	43	9.5	152	23		17	16	36	36	31	9.6	142	13	
中学生	1年	21	20	34	40	50	9.2	160	16	476	18	17	37	40	34	9.5	144	10	335
	2年	26	23	37	44	71	8.5	177	19	441	21	18	39	44	45	9.4	148	11	321
	3年	32	25	41	47	73	8.1	192	21	424	22	19	41	47	46	9.3	149	13	320