

府中市の体力向上に向けた取組について

1 府中市の現状 「東京都児童・生徒体力・運動能力、運動習慣等調査(令和2年度はコロナ禍の影響で中止)」から

(1) 東京都との体力合計点の平均値の比較 ※実線囲みは、第3次府中市学校教育プラン(以下、教育プラン)策定時、点線囲みは、平成30年度小学入学時(令和3年度中学入学時)の児童・生徒の経年推移

【小学校 男子】

学年	年度	H30	R元	R3	R4	R5
第1学年	府中市	28.6(C)	28.9(C)	28.1(C)	28.4(C)	29.0(C)
	東京都	29.8	29.4	29.2	29.4	29.1
	都との差	-1.2	-0.5	-1.1	-1.0	-0.1
第2学年	府中市	36.3(C)	36.5(C)	36.4(C)	35.9(C)	36.1(C)
	東京都	37.4	37.0	36.2	36.4	36.4
	都との差	-1.1	-0.5	0.2	-0.5	-0.3
第3学年	府中市	43.6(C)	41.7(C)	41.6(C)	41.9(C)	42.1(C)
	東京都	43.6	43.2	42.1	42.1	42.4
	都との差	0.0	-1.5	-0.5	-0.2	-0.3
第4学年	府中市	49.3(C)	49.3(C)	47.8(C)	47.8(C)	47.8(C)
	東京都	49.5	48.9	47.9	47.7	47.8
	都との差	-0.2	0.4	-0.1	0.1	0.0
第5学年	府中市	54.8(C)	54.3(C)	53(C)	52.7(C)	53(C)
	東京都	54.6	54.2	53.3	53.1	53.1
	都との差	0.2	0.1	-0.3	-0.4	-0.1
第6学年	府中市	59.6(C)	60.0(C)	59.3(C)	58.7(C)	58.6(C)
	東京都	60.3	59.6	59.0	58.9	58.9
	都との差	-0.7	0.4	0.3	-0.2	-0.3

【小学校 女子】

学年	年度	H30	R元	R3	R4	R5
第1学年	府中市	28.4(C)	28.5(C)	28.7(C)	28.8(C)	28.5(C)
	東京都	29.7	29.3	29.3	29.2	28.7
	都との差	-1.3	-0.8	-0.6	-0.4	-0.2
第2学年	府中市	36.9(C)	36.6(C)	36.5(C)	36.2(C)	36.5(C)
	東京都	37.5	37.2	36.7	36.6	36.2
	都との差	-0.6	-0.6	-0.2	-0.4	0.3
第3学年	府中市	43.5(C)	43.0(C)	42.0(C)	42.4(C)	41.9(C)
	東京都	44.0	43.6	42.7	42.7	42.5
	都との差	-0.5	-0.6	-0.7	-0.3	-0.6
第4学年	府中市	50.3(C)	49.8(C)	49.2(C)	48.6(C)	48.6(C)
	東京都	50.4	50.0	49.0	48.7	48.6
	都との差	-0.1	-0.2	0.2	-0.1	0.0
第5学年	府中市	56.0(C)	55.9(C)	54.8(C)	54.2(C)	54.4(C)
	東京都	56.3	55.9	55.0	54.8	54.5
	都との差	-0.3	0.0	-0.2	-0.6	-0.1
第6学年	府中市	61.6(C)	61.1(C)	59.7(C)	59.7(C)	59.4(C)
	東京都	61.7	61.1	60.0	59.6	59.6
	都との差	-0.1	0.0	-0.3	0.1	-0.2

【中学校 男子】

学年	年度	H30	R元	R3	R4	R5
第1学年	府中市	33.7(C)	32.4(C)	32.2(C)	33.2(C)	33.0(C)
	東京都	33.1	32.7	32.4	32.7	32.7
	都との差	0.6	-0.3	-0.2	0.5	0.3
第2学年	府中市	42.8(C)	41.8(C)	40.1(C)	39.9(C)	42.0(C)
	東京都	41.3	40.9	40.1	40.5	40.9
	都との差	1.5	0.9	0.0	-0.6	1.1
第3学年	府中市	49.7(C)	50.1(C)	47.6(C)	47.5(C)	46.9(C)
	東京都	48.2	47.8	47.2	47.2	47.4
	都との差	1.5	2.3	0.4	0.3	-0.5

【中学校 女子】

学年	年度	H30	R元	R3	R4	R5
第1学年	府中市	46.6(B)	45.8(B)	43.2(B)	42.5(B)	43.4(B)
	東京都	44.6	44.2	42.5	42.3	41.9
	都との差	2.0	1.6	0.7	0.2	1.5
第2学年	府中市	50.5(B)	51.2(B)	48.7(B)	46.9(C)	47.2(B)
	東京都	49.6	49.6	47.6	46.9	46.8
	都との差	0.9	1.6	1.1	0.0	0.4
第3学年	府中市	53.3(B)	52.7(B)	52.3(B)	50.6(C)	49.6(C)
	東京都	51.8	51.7	50.6	49.8	49.2
	都との差	1.5	1.0	1.7	0.8	0.4

【体力合計点の平均値の比較から】

- 教育プラン制定時の令和3年度と比較すると、特に中学校第3学年女子の体力合計点に低下の傾向が見られるものの、その他の学年は同程度で推移している。
- 平成30年度小学校入学時の児童を経年で比較すると、学年が上がるにつれて、体力合計点は向上し、東京都との差も小さくなった。また、中学校(令和元年度入学時の生徒の経年比較)では、女子は東京都との差は、同じ又は上回っているが、男子はいずれの学年も下回った。

【種目別による体力の特徴から】

- 小学校では、東京都と比較して、男女とも柔軟性が高く、女子の投力や高学年男女の跳躍力は高い傾向にあるが、握力、持久力については、下回っている学年が多い。
- 中学校においては、東京都と比較して、男女ともに柔軟性、投力は高い傾向にあるが、小学校と同様、握力と持久力については、下回っている学年が多い。

(2) 種目別による体力の特徴

※体力合計点:体力テストの種目ごとに、校種・性別に応じて各10点、計80点満点で示したもの ※総合評価:体力合計点を、学年に応じた基準でA~Eの段階で表したもの

【小学校】

校種	性別	学年	種目	＜ 握力 ＞ ＜ 柔軟性 ＞ ＜ 持久力 ＞ ＜ 投力 ＞														
				握力(Kg)			長座体前屈(cm)			20mシャトルラン(回)			ソフトボール投げ(m)					
				R3	R4	R5	R3	R4	R5	R3	R4	R5	R3	R4	R5			
小学校	男子	第4学年	府中市	14.3	13.8	13.7	31.8	33.8	33.2	38.9	38.5	39.2	16.8	16.4	16.7			
			東京都	13.9	14.2	14.1	33.1	31.9	31.8	39.2	38.5	39.1	16.8	16.6	16.8			
			都との差	0.3	-0.5	-0.4	-1.3	1.9	1.3	-0.2	0.0	0.1	0.1	-0.2	-0.1			
		第5学年	府中市	16.4	15.6	15.4	34.0	34.7	36.4	45.8	46.3	45.4	20.0	19.7	19.8			
			東京都	15.6	16.3	16.2	35.3	34.1	34.2	45.8	45.5	45.7	19.8	19.8	19.8			
			都との差	0.8	-0.7	-0.7	-1.3	0.6	2.2	0.0	0.8	-0.3	0.2	-0.1	0.1			
		第6学年	府中市	19.2	18.3	18.0	36.0	37.0	37.1	53.3	54.6	54.2	23.6	23.1	23.4			
			東京都	18.4	19.2	19.0	37.3	36.2	36.4	54.1	52.9	53.1	23.9	23.2	23.2			
			都との差	0.7	-0.9	-1.0	-1.3	0.8	0.7	-0.8	1.7	1.1	-0.3	-0.1	0.2			
	女子	第4学年	府中市	13.6	13.1	13.1	35.9	36.9	37.4	30.1	28.9	28.8	10.6	10.6	10.6			
			東京都	13.3	13.5	13.5	37.5	35.9	36.0	28.9	29.2	28.9	10.6	10.4	10.5			
			都との差	0.3	-0.4	-0.3	-1.7	0.9	1.4	1.2	-0.3	-0.1	0.0	0.2	0.1			
		第5学年	府中市	16.2	15.5	15.4	38.7	39.1	39.7	36.2	35.3	34.4	12.6	12.4	12.7			
			東京都	15.5	16.1	16.0	39.5	38.7	38.8	35.6	35.4	34.7	12.9	12.4	12.4			
			都との差	0.6	-0.6	-0.6	-0.7	0.4	0.8	0.6	-0.1	-0.3	-0.4	0.1	0.4			
		第6学年	府中市	18.9	18.4	18.2	41.3	42.2	42.0	40.9	39.6	39.1	14.3	14.3	14.2			
			東京都	18.1	19.0	18.9	42.3	41.5	41.7	40.1	40.0	39.6	14.5	14.0	14.0			
			都との差	0.8	-0.6	-0.7	-1.0	0.7	0.3	0.8	-0.4	-0.5	-0.2	0.2	0.2			

【中学校】

性別	学年	年度	＜ 握力 ＞ ＜ 柔軟性 ＞ ＜ 持久力 ＞ ＜ 投力 ＞														
			握力(Kg)			長座体前屈(cm)			20mシャトルラン(回)			ソフトボール投げ(m)					
			R3	R4	R5	R3	R4	R5	R3	R4	R5	R3	R4	R5			
男子	第1学年	府中市	23.1	23.1	22.8	39.5	39.6	39.9	65.0	58.8	68.9	17.4	17.5	17.5			
		東京都	23.5	23.8	23.6	39.0	39.4	39.4	63.0	63.4	64.4	17.3	17.3	17.4			
		都との差	-0.4	-0.7	-0.8	0.5	0.2	0.5	2.0	-4.6	4.5	0.1	0.2	0.1			
	第2学年	府中市	27.8	27.9	28.4	43.5	42.1	43.2	78.9	76.8	82.2	20.9	19.8	21.3			
		東京都	28.6	28.8	28.9	42.4	42.7	43.2	76.6	76.8	77.9	20.1	20.2	20.4			
		都との差	-0.8	-0.9	-0.5	1.1	-0.6	0.0	2.3	0.0	4.3	0.8	-0.4	0.9			
	第3学年	府中市	32.7	32.2	32.2	47.4	46.7	45.6	86.6	84.7	84.9	22.7	24.3	23.3			
		東京都	33.2	33.3	33.4	46.0	46.2	46.5	85.1	85.1	84.9	22.9	22.8	23.0			
		都との差	-0.5	-1.1	-1.2	1.4	0.5	-0.9	1.5	-0.4	0.0	-0.2	1.5	0.3			
女子	第1学年	府中市	21.2	20.9	20.9	43.2	43.4	43.6	47.3	42.1	47.1	11.3	10.9	11.0			
		東京都	21.1	21.1	21.1	43.0	43.2	43.4	45.5	44.9	44.5	10.9	10.7	10.7			
		都との差	0.1	-0.2	-0.2	0.2	0.2	0.2	1.8	-2.8	2.6	0.4	0.2	0.3			
	第2学年	府中市	23.1	22.7	22.4	46.2	44.2	46.0	56.3	47.4	51.1	12.7	12.3	12.4			
		東京都	23.1	22.9	22.9	45.5	45.3	45.6	51.7	50.0	50.3	12.3	12.1	12.1			
		都との差	0.0	-0.2	-0.5	0.7	-1.1	0.4	4.6	-2.6	0.8	0.4	0.2	0.3			
	第3学年	府中市	24.4	24.1	23.7	49.1	47.5	46.6	57.4	53.6	51.0	13.8	13.4	13.4			
		東京都	24.4	24.3	24.1	47.5	47.4	47.2	52.6	52.0	50.7	13.3	13.2	13.1			
		都との差	0.0	-0.2	-0.4	1.6	0.1	-0.6	4.8	1.6	0.3	0.5	0.2	0.3			

2 体力向上に向けた取組

◆体育・保健体育科の授業力向上

- ①主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善
 - 運動の特性に応じた準備運動の工夫や十分な活動時間を確保する授業改善を図る。
 - タブレット端末を活用し、児童・生徒が運動の特性に応じて、主体的に考えたり工夫したりしながら、運動の課題を解決する学習過程を工夫する。
- ②体育健康教育推進校の取組
 - 府中第九中学校・南町小学校の取組を発信し、市立学校全校で教員の授業力向上や体力向上の取組の充実を図る。
- ③教員等を対象とした研修会の実施
 - 市立小・中学校の教員を対象とした安全な水泳指導のための研修を実施し、水泳指導のポイントや安全に指導するための指導体制などを共有する。
 - 部活動指導担当者に、生徒が主体的に取組む部活動の実現に向けた指導のポイントや体罰・不適切な指導の根絶に向けた内容をオンデマンドで配信する。

◆運動習慣の定着に向けた取組

- ①日常的に取り組める基礎的な運動機会の創出
 - 中休みや昼休み等の時間に縦割り遊びや遊具を使った遊びなど、外遊びにより体を動かす習慣を図る。
 - 市立中学生を対象に、けがの予防や姿勢をよくすることにつながるウォーミングアップやトレーニングを体験する機会を創出し、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。
- ②ふちゅうロープチャレンジの充実
 - グループで楽しみながら、意図的・継続的に運動に取り組む習慣形成を目的として、小学校全校で実施。児童は体育の授業の導入や休み時間等に、長縄の8の字跳びの記録更新を目指している。令和5年度から、ダブルダッチを競技種目に加え、児童の意欲向上を図っている。

◆様々な運動を体験し、運動の楽しさを感じる機会の創出

- ①体力や技能の程度、性別等に関わらず共に学ぶ授業の工夫
 - 市立中学校では男女共習を原則とし、ルール等を工夫して性別に関わらず一緒に競技できるよう授業内容や方法を工夫する。
 - 児童・生徒がボッチャや車いすラグビー等のパラスポーツを体験することで、性別や障害の有無等に関わらず、運動に親しみ、生涯に渡ってスポーツに親しむ態度の育成や障害者理解にもつなげる。
- ②市内トップチーム等との連携
 - トップチームが市立小・中学校を訪問し、児童・生徒がそれぞれの競技に関連した運動を体験することを通して、様々な運動に触れる機会とする。
 - トップチームの選手が登場するドリル教材を市立小学校へ配布し、運動への興味・関心を高める。