

# SHINAGAWA アクティブライフプロジェクト(案)

## 現状と課題

東京都の全国での順位（平成25年度全国体力・運動能力調査より）

【小学校】 男子18位、女子25位

【中学校】 男子47位、女子44位（47都道府県中）

◆ほぼ全ての学年で睡眠時間6時間未満の子どもの割合が東京都の平均よりも多い。

◆中学校女子は全学年で都平均を下回る。

◆小学校4年生以降の女子で1日30分未満しか運動しない子どもの割合が東京都の平均よりも多い。

## 原因

★子どもの運動する機会（時間）の減少

★体育の指導方法や指導技術に自信がない若手教員が増加

★筋力の低下により姿勢の保持ができない。

運動の楽しさを味わい、

生涯にわたって運動に親しむ人間の育成

○日常的に楽しみながら体を動かす子ども

○自分の体力を知り、体力を高めようとする子ども

## 効果検証

対象：全小中学校および小中一貫校

内容：全学年

時期：毎年6月

内容：東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の記録を東京都と比較。前年度の記録と比較。

## 体力向上検討委員会

### 運動の日常化部会

運動に親しむ機会の保障

#### ☆SHINAGAWA オリンピック（仮）☆

【運動に親しませるために】

- ・区内全校共通の運動と達成基準を設定
- ・全校による取組および、学校間で記録を競い合う機会の設定  
例：チャレンジジャンプ・馬跳び・ボール投げ・フラフープ

【意欲向上のために】

- ・上位入賞者の表彰
- ・目標記録達成者の表彰
- ・継続して取り組んだ児童生徒の表彰



【予想される各学校の取組例】

- ・SHINAGAWA オリンピックウィークを設定し、全校体制で取り組む。
- ・学級対抗 SHINAGAWA オリンピック集会を開く。

### 授業力向上部会

教員の授業力向上

#### テクニカルアドバイザーによる授業支援

- ・外部講師による専門的指導により確かな技能が身に付く
- ・教員と外部講師のチームティーチング（合同授業研究）により、教員の指導力が向上する。

#### 合同実技研修会

- ・それぞれの学校の校内実技研修会に他校の教員を招き、合同で実技研修会を行う。
- ・小中合同実技研修を行い、指導方法を共有する。

#### 体育主任研修

- ・体力テストの正しい実施方法をレクチャーする。
- ・体力向上に向けた効果的な取組を紹介する。
- ・体育主任の役割を教えることで、各学校の体育指導の充実を図る。

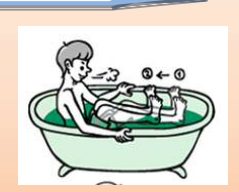
### 生活習慣改善部会

生活習慣の改善

#### ワンミニッツエクササイズ

- ・朝の時間や授業開始前など短時間でできる簡単な運動
- ・友達と一緒にできる運動
- ・家庭で保護者と一緒にできる運動
- ・机や椅子、階段などの身近な道具を使ってできる運動

#### リーフレットの作成・配布



【予想される各学校の取組例】

- ・ワンミニッツエクササイズチェック週間を設定し、1日1エクササイズに取り組み、継続して毎日行う。
- ・家族でエクササイズ月間を設定し、家族と一緒に運動に取り組む。