

平成 29・30 年度 東京都教育委員会 スーパーアクティブスクール指定校

「体力・運動能力の向上による 心身の調和のとれた活力ある生徒の育成」

武蔵野市立第四中学校

1 学校の概要

本校は、武蔵野市中央北部に位置し、市役所・武蔵野陸上競技場に近く、閑静な住宅街に立地している。通常の学級の各学年 4 学級に加え、知的障害特別支援学級（群咲学級）3 学級、肢体不自由特別支援学級（いぶき学級）1 学級を併設し、生徒数は市内で最多となっている。「進んで学習しよう」「力をあわせて働こう」「励ましあって身体を鍛えよう」を教育目標に掲げ、知・徳・体の調和のとれた生徒の育成を目指している。生徒会活動や部活動、体育祭、四中祭(文化祭)、合唱コンクール等の学校行事に対しても一生懸命に取り組む生徒が多い活気のある学校である。

2 本校の「体力」における課題

研究指定の前年度である平成 28 年度の「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」において、「ハンドボール投げ」の平均値が全学年男子・女子とも、都・全国の平均を下回る状況であった。「握力」の平均値も、全学年男子・女子とも全国平均を下回る状況であり、「持久走」の平均値は第 1 学年で男子・女子とも全国の平均を下回る状況であった。

3 研究のテーマと 3 つの柱による取組

研究テーマ：「体力・運動能力の向上による、心身の調和のとれた活力ある生徒の育成」

- (1) 体力・運動能力の向上：都(全国)体力調査結果の目標を平均値以上とする。(投力・握力・持久力)
- (2) 運動への関心・意欲の向上及び自己肯定感の向上：意識調査結果の向上を目指す。
- (3) 健康の保持増進：心と体の健康に対する関心の向上を目指す。

4 具体的取組の概要

(1) 体力・運動能力の向上

① 体育授業の工夫・改善

ア 各単元の導入における基本運動や補充運動の工夫、運動時間の確保

・体幹トレーニングの導入

両肘とつま先及び両肘とかかとの 3 点で身体を支える運動、
バーピー運動、手を握ったり開いたりする運動を実施

・定期的な走力測定

平成 29 年度より月 1 回男子 1500m、女子 1000m のタイム計測による自己目標の設定

・単元に応じたハンドグリップやフォームロケット、縄跳びによる補助運動の実施（約 3 分間）

ハンドグリップ・・・バスケットボールや器械運動で使用

フォームロケット・・・ソフトボールやバレーボールで使用

縄跳び・・・・・・・・・・サッカー等で使用



種目や回数等で自己目標を設定させて実施する。

イ オリンピアン・パラリンピアン等による技術指導

- ・北京五輪バレーボール女子日本代表 櫻井由香 氏による授業
- ・エルサルバドルの陸上パラアスリートによる授業
- ・武蔵野市在勤の東京 2020 パラリンピックを目指すパラアスリートによるブラインドサッカー、ブラインドマラソンの授業

ウ 生徒意識調査結果の活用

- ・アンケート調査の実施



②特別支援学級の体育授業や体育的行事等の取組に対する工夫・改善

興味・関心をもたせる活動の充実を図り、生徒が意欲的に取り組む授業実践や関連する行事への取組を推進した。

ア 体育授業での工夫と実践

生徒が取り組む運動に対して、より具体的なイメージをもって授業に臨めるように視覚的教材を活用している。運動感覚が身に付いていない生徒が多いため、日常生活でよくある類似した動き(アナログン)から動きのイメージを呼び起こし、指導に生かしている。

イ 本校温水プール、市営プール(冬季)を使用しての通年水泳指導

年間を通して週4時間の水泳指導を実施し、夏季は通常の学級の水泳指導と同時に授業を行っている。1学期は「速く泳ぐ」、2学期は「長く泳ぐ」、3学期は「四泳法で泳ぐ」を目標に取り組んでいる。定期的な記録計測により、自己の泳力向上を実感し意欲的に参加している。

ウ 多摩地区特別支援教育研究会バスケットボール大会及びマラソン大会に向けた取組

体育的行事で入賞することを目指し、授業では隣接の陸上競技場(400mトラック)を活用している。また、体幹トレーニングや定期的に握力、ハンドボール投げ、反復横跳びの計測を行い数値化し、自己の体力への関心を高め、基礎体力増進と技能向上を図っている。

エ 校外学習や移動教室での体力向上に向けた取組

平成29年度移動教室では筑波山(877m)、平成30年度校外学習では高尾山(599m)、平成30年度移動教室では大山(1252m)の登山を実施した。登山を設定したことにより、それを目標として夏季休業中に自主的に運動をする生徒が増えている。

オ その他

生徒会の交流委員会で「交流部活動」を企画し、全校生徒に呼びかけて群咲学級(知的障害特別支援学級)との交流活動を実施している。バスケットボール、鬼ごっこ、ドッチビー等の運動等による交流活動を放課後に実施している。

③運動部活動における体力・運動能力向上の取組

バランスの良い基礎体力向上を目的として、校庭・校地内の階段や縁石・ベンチや鉄棒等を利用した「四中サーキットトレーニングコース」を設置し、部活動前後に3～5周実施した。1週のメニューは、



「タイヤ引き(40m往復)」「チューブ引き(10回)」「縁石昇降(30回)」「腹筋(10回)」「背筋(10回)」「腕立て伏せ(10回)」「階段の昇降(3回)」「バーピー(10回)」「ダッシュ(50m)」「斜め懸垂(10回)」である。

④充実した体育施設の活用

本校に隣接した武蔵野陸上競技場を利用し、陸上競技の授業では校庭で準備運動をした後、競技場の400mトラックで記録の計測を行うことができる。また、開閉式屋根をもつ温水プールにより、4月から11月まで泳ぐことができる。さらに、二層式の体育館により球技等は1階フロアで行い、武道やダンス等は地下2階フロアでの同時実施が可能となっている。

(2)運動への関心・意欲の向上及び自己肯定感の向上

①体育的行事の充実

ア 体育祭や市内中学校陸上競技大会に向けて、自主練習の機会を多く設定し、関心・意欲を高めるとともに達成感を得られるように支援している。

イ 体育祭は個人種目以外に、学年種目としてクラス全員で取り組む種目が各学年3種目あり、運動量の確保と十分な練習のもとに全員で味わう達成感を大切にしている。

ウ 市内中学校陸上競技大会では大会前日に全校生徒による代表選手の壮行会を実施し、代表選手の紹介と、大会に向けての激励の言葉と代表選手としての決意を發表している。大会当日は、多数の生徒及び保護者等が応援席を埋め、声援を送っている。



②生徒主体の体育的活動による運動への関心・意欲向上の取組

体育委員会の活動方針を『体力向上～体育から笑顔の花を咲かせよう～』と設定し、体育授業のサポートの他に、昼休みの校庭使用とともに体育館使用へと活動場所の拡大を図り、ボール等の適切な管理運営のもと運動への関心・意欲の向上に向けた啓発を行っている。

③通常の学級と特別支援学級（群咲学級・いぶき学級）の運動に関する生徒の交流活動の充実

交流委員会の活動方針を『通常の学級と群咲・いぶき学級をつなぐ架け橋となる』と設定し、一緒に運動等を行う交流部活動や交流給食等を行い、多くの生徒が群咲・いぶき学級と関わる機会を設ける活動を推進している。こうした活動の一環として、多摩地区特別支援教育研究会バスケットボール大会に向けて応援旗を協働により作成し、一体感を創出した。



④外部講師(アスリート)による講演会・実技指導の実施

ア ウルトラマラソンのアスリート 重見 高好 氏の講演会



24時間走の国内最高記録保持者であり、国内外の100kmウルトラマラソンや12時間マラソンで優勝し、本校セカンドスクール実施地を活動拠点としている長野県下諏訪郡売木村の専属ランナーである重見 高好氏をお迎えし、夢の実現を目指してきた過程や、競技に取り組む上での経験談から「スポーツのすばらしさ」「強い気持ち」「地道な努力」等を学んだ。

イ パラアルペンスキーのアスリート 小池 岳太 氏の講演会

平昌2018冬季パラリンピックに出場した小池 岳太氏を講師に迎え、『自分の可能性を信じて～パラリンピックの頂点を目指して～』の演題で、障害を乗り越え、パラアルペンスキーを目指した経緯やチャレンジ精神の大切さについてのお話を聞いた。

ウ ブラインドサッカー、ブラインドマラソンのパラアスリートによる講話と実技指導

ブラインドサッカー2017年東京アスリート認定選手 田中 章仁氏、ブラインドマラソン2017年東京アスリート認定選手 青木 洋子氏による授業を実施。視覚障害者理解の講話に続いて、ブラインドサッカーのパス回しやブラインドマラソンの実演、アイマスクをしたの実技体験を行った。ブラインドスポーツにおけるコミュニケーションの難しさと大切さを学んだ。



エ 車椅子バスケットボールチーム「東京グレース」の講話と実技指導



チーム代表をはじめ3名のコーチ及び選手をお迎えし、選手として現在に至る経緯と障害者理解にかかる講話に続き、車椅子バスケットボール専用の車椅子に慣れることから始め、実際のゲームを体験した。生徒は、車椅子を自由に操る難しさを感じながら、チームプレースポーツの楽しさを味わった。

⑤その他

ア 他教科での取組(数学科での例)

「資料の活用」の領域において、2学級全員の握力の測定結果を、それぞれの学級の傾向について根拠を示しながら全体の傾向を分析する授業を実施し、運動への関心・意欲の向上を目指した。具体的な数値を処理することによって、授業に取り組む姿勢はより積極的なものとなり、自分たちの結果分析を踏まえ、関心をもって今後の保健体育の授業に臨む一助となった。

イ 諸活動の広報の充実(ホームページ、学校だより、写真掲示等による啓発)

スーパーアクティブスクール及びオリンピック・パラリンピック教育に関連する取組や体育的活動を写真等で記録し、啓発活動の一環として校内に写真を掲示するとともに、学校だよりや学年だより、学校ホームページ等により保護者・地域に情報発信を行った。

(3)健康の保持増進

①食育の取組の充実

ア 立命館大学スポーツ健康科学部教授 海老 久美子 氏による「中学生のためのスポーツと食育」と題した講演会を実施した。



スポーツを行うにあたり、体力・技術を支えるための「食べられる体」づくりと、食事・タンパク質・糖分・カルシウム等の適切な栄養素摂取や、熱中症防止等も含め適切な水分補給とナトリウム補給の必要性を学んだ。手作りスポーツドリンクのレシピ等の内容には、生徒のみならず、参加した保護者・給食財団の栄養士の方にも参考となった。

イ 武蔵野市給食・食育財団調理場の栄養士による家庭科調理実習の授業支援では、家庭科の調理実習や放課後出前調理実習、保護者の給食試食会等を実施し、生徒・保護者への食育の啓発活動を行っている。



②健康推進に向けた生活習慣確立の取組

ア 保健体育科教員と養護教諭の連携による保健授業として、薬剤師による授業(薬物乱用防止等含む)を実施している。

イ 電子メディア利用を自己管理するメディアコントロールを1週間行い、学習時間や休養・睡眠時間を確保する取組を通し、自己の生活習慣を見直す機会とした。

ウ 消防署・市役所防災課との連携による救命救急講習や防災訓練での体験学習を通し、病気やけが、災害から自分自身の身を守り、けが人や急病人を正しく救助し、医師や救急隊への引き継ぐまでの知識と技術を学んだ。

③保護者への啓発

各種たよりや講演会等による生活習慣、食事・睡眠等の理解促進に努めた。

《データ資料》

1 平成28・29・30年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査より

(1) 体力・運動能力調査データ (Tスコア：50以上青・50未満赤、矢印：前年度との比較)

① 目標：「投力」(ハンドボール投げ)の都平均値を上回る。

現3年生

28 年 度	1年男子	本校平均値	17.2	Tスコア	49.3	1年女子	本校平均値	9.5	Tスコア	45.7
		都 平均値	17.5				都 平均値	11.0		
		全国平均値	18.7				全国平均値	11.9		
29 年 度	2年男子	本校平均値	21.2	Tスコア	51.6↑	2年女子	本校平均値	11.0	Tスコア	46.1↑
		都 平均値	20.3				都 平均値	12.5		
		全国平均値	21.5				全国平均値	13.5		
30 年 度	3年男子	本校平均値	22.5	Tスコア	49.0↓	3年女子	本校平均値	13.7	Tスコア	50.5↑
		都 平均値	23.0				都 平均値	13.5		
		全国平均値	24.1				全国平均値	14.4		

現2年生

29 年 度	1年男子	本校平均値	18.5	Tスコア	51.9	1年女子	本校平均値	9.8	Tスコア	46.2
		都 平均値	17.5				都 平均値	11.1		
		全国平均値	18.7				全国平均値	11.9		
30 年 度	2年男子	本校平均値	20.7	Tスコア	50.6↓	2年女子	本校平均値	11.7	Tスコア	47.7↑
		都 平均値	20.4				都 平均値	12.6		
		全国平均値	21.5				全国平均値	13.5		

② 目標：「握力」の都平均値を上回る。

現3年生

28 年 度	1年男子	本校平均値	23.2	Tスコア	49.8	1年女子	本校平均値	21.3	Tスコア	49.7
		都 平均値	23.3				都 平均値	21.4		
		全国平均値	24.6				全国平均値	21.9		
29 年 度	2年男子	本校平均値	27.6	Tスコア	48.5↓	2年女子	本校平均値	23.2	Tスコア	49.3↓
		都 平均値	28.6				都 平均値	23.5		
		全国平均値	30.1				全国平均値	24.4		
30 年 度	3年男子	本校平均値	32.4	Tスコア	48.3↓	3年女子	本校平均値	24.4	Tスコア	49.1↓
		都 平均値	33.6				都 平均値	24.8		
		全国平均値	35.4				全国平均値	25.5		

現2年生

29 年 度	1年男子	本校平均値	23.8	Tスコア	50.6	1年女子	本校平均値	21.4	Tスコア	49.8
		都 平均値	23.4				都 平均値	21.5		
		全国平均値	24.6				全国平均値	21.9		
30 年 度	2年男子	本校平均値	29.6	Tスコア	51.3↑	2年女子	本校平均値	24.2	Tスコア	51.5↑
		都 平均値	28.6				都 平均値	23.6		
		全国平均値	30.1				全国平均値	24.4		

③ 目標：「持久走」の都平均値を上回る。

現3年生

28 年 度	1年男子 本校平均値	431.9	1年女子 本校平均値	301.1
	都 平均値	425.2 Tスコア 48.8	都 平均値	303.9 Tスコア 50.8
	全国平均値	416.1 Tスコア 47.2	全国平均値	298.6 Tスコア 49.4
29 年 度	2年男子 本校平均値	376.5	2年女子 本校平均値	280.0
	都 平均値	385.4 Tスコア 52.0↑	都 平均値	286.4 Tスコア 51.9↑
	全国平均値	370.8 Tスコア 48.6↑	全国平均値	278.4 Tスコア 49.5↑
30 年 度	3年男子 本校平均値	373.7	3年女子 本校平均値	287.9
	都 平均値	375.7 Tスコア 50.4↓	都 平均値	288.4 Tスコア 50.1↓
	全国平均値	365.1 Tスコア 48.1↓	全国平均値	284.0 Tスコア 49.1↓

現2年生

29 年 度	1年男子 本校平均値	400.8	1年女子 本校平均値	298.6
	都 平均値	425.9 Tスコア 54.5	都 平均値	301.9 Tスコア 50.9
	全国平均値	416.1 Tスコア 52.7	全国平均値	298.6 Tスコア 50.0
30 年 度	2年男子 本校平均値	376.8	2年女子 本校平均値	270.1
	都 平均値	386.8 Tスコア 52.2↓	都 平均値	286.1 Tスコア 54.7↑
	全国平均値	370.8 Tスコア 48.6↓	全国平均値	278.4 Tスコア 52.4↑

(2) 生活・運動習慣調査データ(平成28・29年度)

①現3年生男子 (青：都平均より上、赤：都平均より下)

H28年度 1年男子	(1) 運動好き・きらい(%)				(2) 運動得意・不得意(%)			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	得意	やや得意	やや不得意	不得意
東京都 龍・碓の嶮	68.8	22.5	5.7	2.9	39.7	35.8	16.7	7.8
本校 龍・碓の嶮	70.3	25.7	2.7	1.4	33.3	40.0	21.3	5.3
	91.3		8.6		75.5		24.5	
	96.0		4.1		73.3		26.6	
	(3) 運動をもっとしたい(%)				(4) 保健体育の授業が楽しい(%)			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
	60.4	25.7	10.1	3.7	55.6	32.6	8.6	3.3
	86.1		13.8		88.2		11.9	
	58.1	35.1	5.4	1.4	56.0	40.0	4.0	0.0
	93.2		6.8		96.0		4.0	

H29年度 2年男子	(1) 運動好き・きらい(%)				(2) 運動得意・不得意(%)			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	得意	やや得意	やや不得意	不得意
東京都 龍・碓の嶮	63.6	25.2	7.1	4.2	32.7	37.8	19.3	10.2
本校 龍・碓の嶮	60.5	31.6	5.3	2.6	26.3	50.0	10.5	13.2
	88.8		11.3		70.5		29.5	
	92.1		7.9		76.3		23.7	
	(3) 運動をもっとしたい(%)				(4) 保健体育の授業が楽しい(%)			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
	53.4	28.1	12.9	5.6	52.8	33.0	9.6	4.6
	81.5		18.5		85.8		14.2	
	44.7	35.5	14.5	5.3	39.5	50.0	7.9	2.6
	80.2		19.8		89.5		10.5	

②現3年生女子

H28年度 1年女子	(1) 運動好き・きらい(%)				(2) 運動得意・不得意(%)			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	得意	やや得意	やや不得意	不得意
東京都 龍・淀の瀨	55.1	28.8	10.9	5.2	24.7	36.2	25.1	14.0
	83.9		16.1		60.9		39.1	
本校 龍・淀の瀨	49.1	34.0	13.2	3.8	15.1	45.3	28.3	11.3
	83.1		17.0		60.4		39.6	
	(3) 運動をもっとしたい(%)				(4) 保健体育の授業が楽しい(%)			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
	50.2	29.6	14.5	5.7	48.8	35.6	11.9	3.6
	79.8		20.2		84.4		15.5	
	39.6	43.4	15.1	1.9	45.3	39.6	11.3	3.8
	83.0		17.0		84.9		15.1	

H29年度 2年女子	(1) 運動好き・きらい(%)				(2) 運動得意・不得意(%)			
	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	得意	やや得意	やや不得意	不得意
東京都 龍・淀の瀨	51.2	29.5	12.5	6.8	20.6	35.3	26.7	17.5
	80.7		19.3		55.9		44.2	
本校 龍・淀の瀨	50.0	26.0	18.0	6.0	20.0	42.0	16.0	22.0
	76.0		24.0		62.0		38.0	
	(3) 運動をもっとしたい(%)				(4) 保健体育の授業が楽しい(%)			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
	45.0	30.0	17.3	7.8	44.6	36.3	14.0	5.1
	75.0		25.1		80.9		19.1	
	50.0	30.0	18.0	2.0	48.0	40.0	12.0	0.0
	80.0		20.0		88.0		12.0	

2 平成30年度 運動習慣アンケート集計データより (全学年)

* 上位評価の増加分と下位評価の減少分については太字・色セルで表示

質問事項	月	A肯定	Bやや肯定	Cやや否定	D否定
(1) 運動(体を動かす遊びも含む) やスポーツをすることは好きですか。	4月	59.8%	28.5%	8.5%	3.2%
	7月	59.3%	28.8%	8.7%	3.2%
(2) 握力に自信はありますか。	4月	8.8%	21.7%	43.2%	26.3%
	7月	9.2%	23.1%	41.7%	26.1%
(3) ハンドボール投げに自信はありますか。	4月	9.0%	25.4%	40.1%	25.4%
	7月	8.5%	24.4%	40.0%	27.1%
(4) 持久力(1000m, 1500m)に自信はありますか。	4月	9.0%	28.3%	32.9%	29.8%
	7月	8.2%	27.8%	33.3%	30.8%
(5) 短距離走(50m)に自信はありますか。	4月	12.9%	27.8%	37.8%	21.5%
	7月	13.2%	28.8%	35.0%	23.1%
(6) あなたにとって運動(体を動かす遊びも含む)やスポーツは大切なものですか。	4月	63.7%	29.8%	5.1%	1.5%
	7月	65.3%	27.8%	5.2%	1.7%
(7) 中学校を卒業した後、自主的に運動(体を動かす遊びも含む)やスポーツをする時間をもちたいと思いますか。	4月	59.7%	28.4%	8.1%	3.9%
	7月	59.3%	28.5%	8.4%	3.7%
(8) 保健体育の授業は楽しいですか。	4月	56.8%	36.1%	6.1%	1.0%
	7月	58.1%	34.7%	5.5%	1.7%
(9) 今、保健体育の授業で学習している内容は、あなたの将来に役立つと思いますか。	4月	50.0%	40.2%	8.8%	1.0%
	7月	46.4%	41.4%	10.2%	2.0%
質問事項	月	A 3h以上	B 2h~3h	C 1h~2h	D 1h未満
(10) 1日の運動(体を動かす遊びも含む)、スポーツの実施時間(学校の保健体育の授業を除く)	4月	15.1%	38.0%	19.5%	27.3%
	7月	16.9%	42.7%	15.6%	24.8%

5 成果と課題

《 成果 》

- 1 体力・運動能力の向上について（平成28・29・30年度の東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果より）
 - (1) 現2・3年生女子の「投力」は学年が上がるにつれてTスコアが上昇した。
 - (2) 現2年生女子は「投力」「握力」「持久走」でTスコアが上昇し、「握力」で都、「持久走」で全国の平均値を上回った。
 - (3) 現2年生男子の「握力」で学年が上がるにつれてTスコアが上昇した。
- 2 運動への関心・意欲の向上及び自己肯定感の向上について
 - (1) 平成28年度と平成29年度の東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果より
 - ① 現3年生の「運動得意・不得意」の項目で、男子の肯定的回答の割合は学年が上がるにつれて73.3%から76.3%へと伸びている。また、女子についても60.4%から62.0%へと伸びている。
 - ② 現3年生の「体育の授業が楽しい」の項目の肯定的回答の割合は、学年が上がるにつれて男子は低くなるが、女子は84.9%から88.0%へと高くなっており、いずれの年度も男女とも肯定的回答の割合は都の割合より高い値となっている。
 - (2) 平成30年度の本校独自の4月・7月の運動習慣等アンケート調査より
 - ① 「握力」への課題意識の啓発と指導の工夫により、自信がもてるようになってきたと捉える割合が増加してきた。
 - ② 1日の体育授業以外の運動時間も、生徒が意識的に作り出すようにしている状況がみられる。
- 3 健康の保持増進について
 - (1) 外部講師によるスポーツと食育の講演会やアスリートの講演会により、運動と健康と栄養バランスについて関心を高め、部活動等で意識することができた。
 - (2) 養護教諭と連携した保健の授業やメディアコントロール等の取組等により、自己の生活習慣を見直す中で、自己の体と心の健康を考えることができた。
 - (3) 地域や関係諸機関と連携した救命講習会や地域防災訓練の取組により、生命尊重と自他共に生命の安全確保について理解を深めることができた。
- 4 その他
 - (1) 様々な視点から運動・健康を捉えることにより、運動の大切さや楽しさを実感し運動への関心が高まった。
 - (2) サーキットトレーニングは、持久走等のバランスの良い体力向上に繋がる。
 - (3) 特別支援学級は、授業だけの取組ではなく様々な行事と関連付けた取組を行うことによって、運動への関心・意欲を高めることができた。
 - (4) 特別支援学級との運動を通じた交流により、生徒間の相互理解が深まった。

《 課題 》

- 1 体力・運動能力の向上について（平成28・29・30年度の東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査より）
 - (1) 現2・3年生の「投力」について、男子は都の平均値より高い部分があるが安定した伸びには至っていない。
 - (2) 現3年生の「握力」について、男子・女子とも都・全国の平均値より低い状況は変わらなかった。
- 2 運動への関心・意欲の向上及び自己肯定感の向上について
 - (1) 平成28・平成29年度の東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果より
 - ① 男子の「運動をもっとしたい」の肯定的回答の割合が、都よりも低い状況での推移となった。
 - ② 女子の「運動好き・きらい」の肯定的回答の割合が、都よりも低い状況での推移となった。
 - (2) 平成30年度の本校独自の4月・7月の運動習慣等アンケート調査より
肯定的意見・否定的意見の割合に大きな変動はみられなかった。引き続き、運動が苦手・嫌いだと捉える生徒へのアプローチを工夫し、全体的な底上げの取組が必要である。
- 3 健康の保持増進について
 - (1) 心身共に健康な体づくりの取組を保護者・地域等に情報発信し、理解と協力を得ながらより効果的な実践を構築していくことが大切である。
 - (2) 運動の技術指導者も含め、幅広い外部人材活用のネットワークが大切である。
- 4 その他
 - (1) フォームロケットやハンドグリップの活用については、授業以外も含めて工夫が必要である。
 - (2) 体力・運動能力調査の数値を上げることにとらわれず、様々な運動への目的意識をもたせ、運動を楽しませることで体力・運動能力の向上につなげていくことが大切である。
 - (3) 特別支援学級は、自ら判断して運動をする機会を作ることができるよう指導することが求められる。