中野区体育健康プログラム
「Nakano　Active　Life　Program」

令和８年４月
中野区教育委員会

Nakano Active Life Program（NALP）　目次

Ⅰ　体力向上プログラムガイドライン改訂の背景・・・・・・・・・・・・・・・３

Ⅱ　中野区の体力の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４

Ⅲ　基本理念及び基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

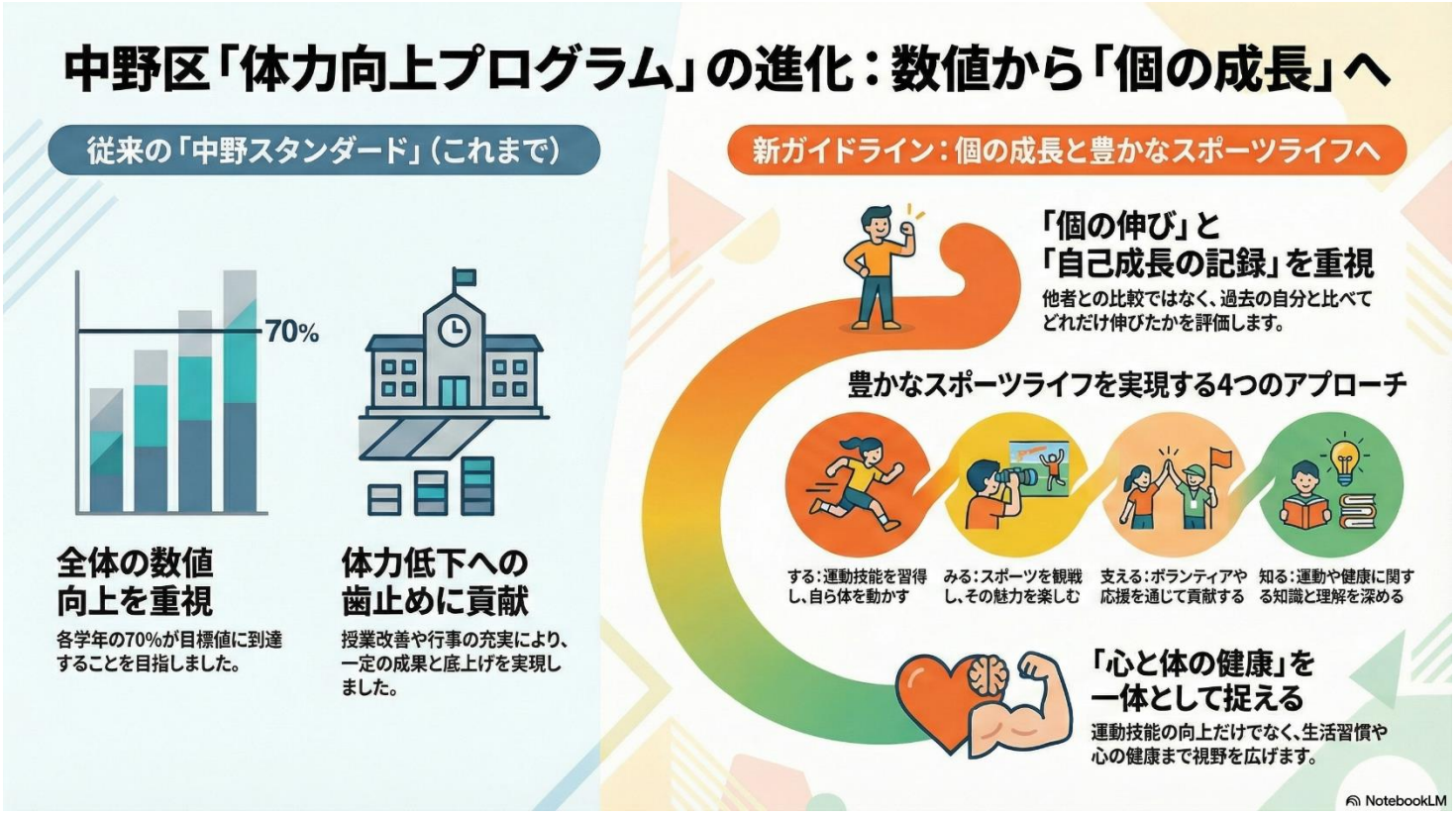
Ⅳ　４つの基本方針を具現化するためのActionとGoal及び実践事例・・・・・６
（1）　PROJECT①「体育科の授業改善及び環境改善」（Ｐ６～Ｐ８）
（２）PROJECT②「基本的な生活習慣を確立するための取組」（Ｐ９～P10）
（３）PROJECT③「心と体の健康教育の推進」（P11～P12）
（４）PROJECT④「外部との連携及び運動の日常化」（P13～P14）

Ⅴ　Nakano Active Life Programの様式と記入例・・・・・・・・・・・・・・１５

Ⅵ　参考情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
（１）令和７年度の東京都体力調査の詳細（P17～P21）
（２）用語集（P22）
（３）参考資料（P23）

表紙・・・鷺の杜小学校

Ⅰ　体力向上プログラム改訂の背景



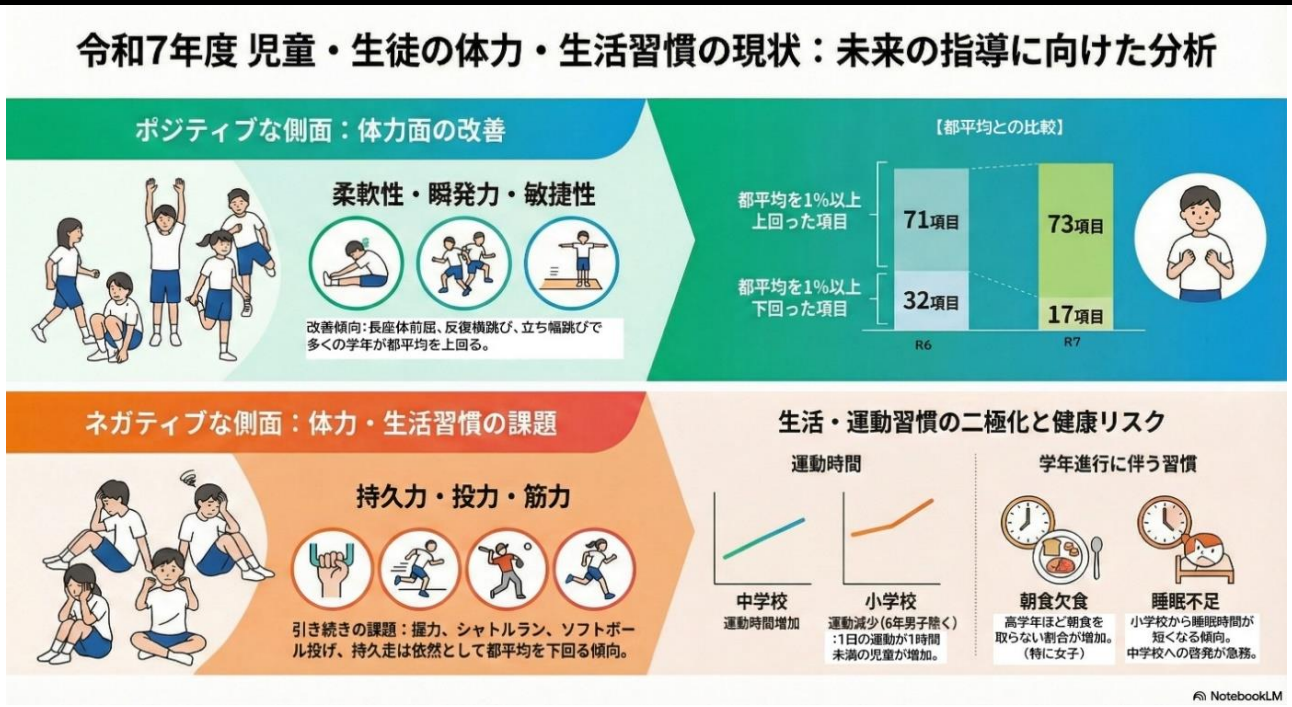
一人ひとりの区民が生きがいをもち、活力ある生活を送るためには、心身の健康の保持増進を図ることが必要である。また、体力はすべての活動の源であり、健康、気力、知力の充実に大きく関わる、人の成長・発達を支える重要な要素である。

こうした中、人が生涯にわたって心身を健全に保ち、体力を高めていくためには、乳幼児期から適切な運動や、バランスの取れた食生活、十分な休養・睡眠などにより、基本的な生活習慣を身に付け、健康へ関心をもち体力を増進する態度を養うことが大切である。

中野区では、子どもたちの体力が長期的に低下傾向にあることを踏まえ、平成19年に現行の「体力向上プログラムガイドライン」を策定し、具体的な目標値を「中野スタンダード」として設定した。「中野スタンダード」とは、体力向上の目標及び自己評価する際の目安として設定した数値目標のことである。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つである。その中でも「身に付けさせたい体力」では、「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。この目標を達成するために各校では、体育的行事の充実や授業改善に尽力した結果、一定の成果を上げることができたと言える。一方で、現行の学習指導要領では、「心と体を一体として捉え、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の資質・能力を育成することを目指す」ことが掲げられている。豊かなスポーツライフの実現に向けては、運動との多様な関わり方が重要であり、運動を「する」（技能の習得）だけでなく、「みる」、「支える」、「知る」の視点からもアプローチし、生涯に渡って運動に親しむことができる幼児・児童・生徒の育成を目指していくことが重要である。そのためには、子どもたち一人ひとりに目を向け、一人ひとりが自己の成長や伸びを実感できるようにしていかなければならない。今後は、「全体の数値向上」ではなく子どもたち一人ひとりの「個の伸びや記録の向上」に重点を置くべきであると考えた。また、生涯に渡って健康な生活を送るためには、「運動」だけではなく、「心や体の健康」にも着目し、さらに改善を図っていく必要がある。そこで、中野区では令和５年度より学識経験者、小・中学校、幼稚園の管理職及び教員で体力向上検討委員会を開催し、現行の体力向上プログラムガイドラインを見直し、新たにNakano　Active　Life　Programとして改定を行った。

これからの社会を生き抜く、中野区の子どもたちが生涯に渡って、生きがいをもち、活力ある生活を送るために、新たに基本理念及び基本方針、具体的な方策と成果指標を設定した。

Ⅱ　中野区の体力の現状



令和７年度の体力調査の結果について、東京都平均との比較および生活・運動習慣の現状から考察を行った。体力面では、柔軟性や瞬発力を示す種目で改善が見られ、都平均を上回る項目数も増加傾向にある。一方で、持久力や投力、筋力に関しては依然として課題が残る結果となった。

また、生活習慣においては、中学校での運動時間の増加という好材料がある反面、小学校での運動時間減少や、高学年における朝食喫食率・睡眠時間の低下など、心身の健やかな成長に向けた懸念点も浮き彫りとなっている。これらの結果を踏まえ、今後の指導の重点を明らかにする。

結果の考察

（体力調査の結果の詳細については、巻末の参考情報を参照）

（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。

Ⅲ　基本理念及び基本方針

1　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生活を実現するための基盤を育む。

2　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。

・保幼小連絡協議会や小中連絡講義会、合同研究等を生かし、教師の授業力向上の実現を目指す。

（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・生徒が自らの生活習慣を改善しようとするために養護教諭や栄養教諭等と連携した指導を行う。

・情報モラル教育を推進し、児童・生徒自らが ICT 機器の適切な使用方法について理解を深めることで、学習をのぞく１日の ICT 機器の利用時間の減少を目指す。

・基本的な生活習慣の定着に向けた取組等を学校・園から情報発信し、保護者の理解・啓発を図る。

（3）心と体の健康教育の推進

・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。

・心の健康教育を充実させるため、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

・現代的な課題を解決するためにアスリート、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。

・帝京平成大学と連携を図り、健康教育の充実を図る。

・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。

PROJECT①　体育科の授業改善及び環境改善

【目指すＧｏａｌ】
① 体育の授業は楽しいと思う児童・生徒の増加
② 運動やスポーツを「する・みる・支える・知る」ことを好きと答える児童・生徒の増加
③ 体育の授業で、運動ができるようになっていることを実感できている児童・生徒の増加
④ 体力・運動能力（運動習慣）の向上について、自分なりの目標を立てている児童・生徒の増加
⑤ 保幼小中連携等の教職員研修の満足度を上げる

Action 01　運動との多様な関わり方

体育・保健体育は実技教科の特性上、これまで「技能を習得すること（できる）」に重きが置かれがちであったが、これからは「運動との多様な関わり方」を通じて、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質･能力を育むことが重要である。そのため、学習指導要領に示される体育の見方・考え方である「運動をする・みる・支える・知る」の視点を通した授業改善を図っていく。

Action 02　単元指導計画の工夫

全ての児童・生徒が「やってみたい！」「面白そう！」「自分にもできそう！」と思えるような導入や活動を単元のはじめに設定することで運動に対する意欲を高め、その後の学習や活動をより充実させることができるようにする。また、児童・生徒と合意形成を図りながら単元計画を作成していくことで児童･生徒が主体的に問題解決に向かうことができるようにする。

Action 03　ICT の活用

体育科における ICT 活用は、「自分の動きを客観的に捉え、自ら課題を解決する力」を育てるために必要なものである。また、ICT を活用することで自己の記録や振り返りなどの学習ログを蓄積し、児童・生徒が自己の成長や伸びを実感できるようする。

Action 04　保幼小中の連携

中野区の重点施策でもある保幼小中連携を生かし、１５年間の学びを見通して、幼児期から体を使って遊ぶ楽しさを気付かせ、運動に親しむ子どもを育成する。また、連携協議会や体育実技研修を生かし、それぞれの校種で身に付けさせるべき力を共有し、系統性を踏まえた指導を展開できるようにする。また、幼稚園・保育園が行っている合同研修「運動遊び部会」に小学校低学年の教員も参加することで、幼児期の遊びから小学校の学びへの円滑な接続について理解を深められるようにする。

PROJECT①　実践事例

本実践の指導案

小学校の実践「課題並列的な学習過程」

【単元名】ゲーム領域　足を使ったゴール型ゲーム「スライドサッカー」

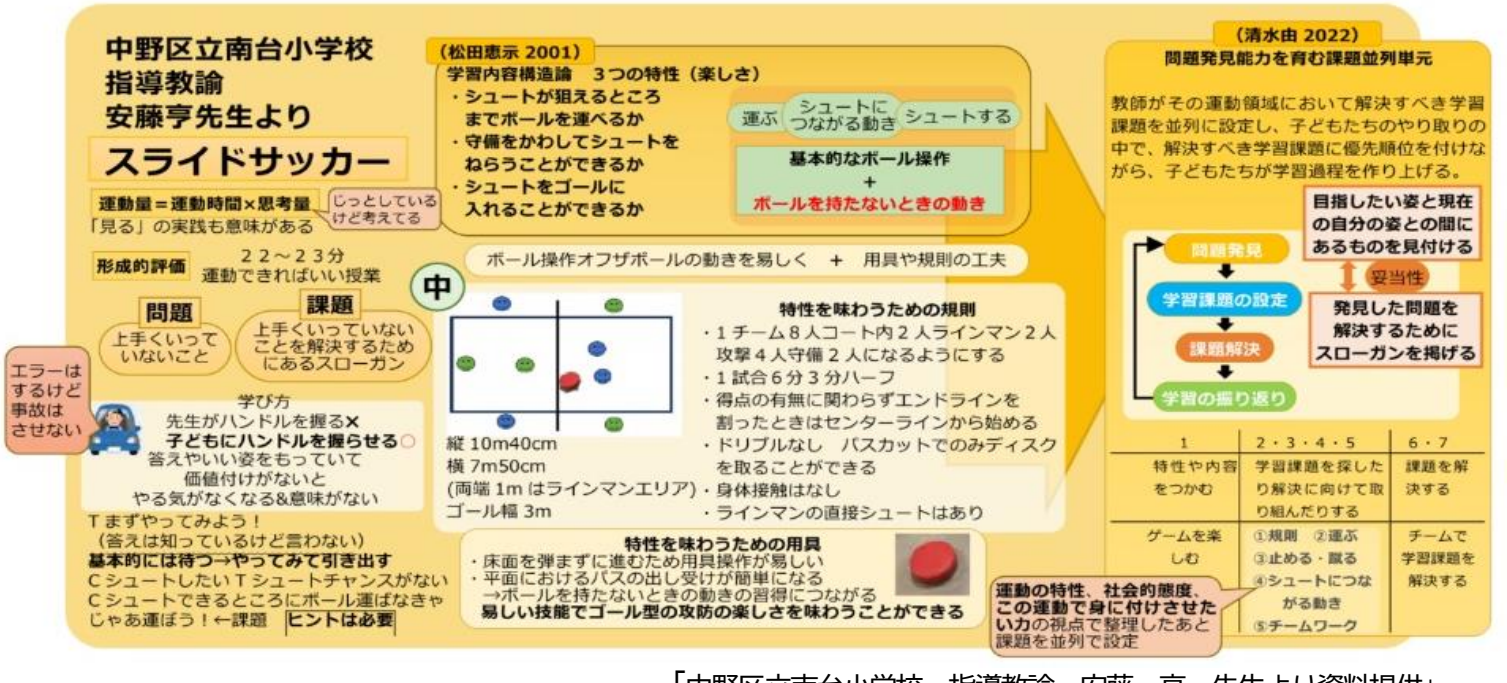
【単元の指導目標】

知識及び技能	スライドサッカーの行い方を知るとともに、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすることができるようにする。
思考力,判断力,表現力等	規則を工夫したり、簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
学びに向かう力,人間性等	スライドサッカーにすすんで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

本実践「スライドサッカー」では、未来社会に必要とされる資質・能力の核となる「問題発見能力」の育成に焦点化した学習過程の工夫を行い、「課題並列的な学習過程」に取り組んだ。「課題並列的な学習過程」の特徴は、教師がその運動領域において解決すべき学習課題を並列に設定し、子どもたちとのやり取りの中で、解決すべき学習課題に優先順位を付けながら、子どもたちが学習過程を作りあげていくところである。

本実践では、スライドサッカーにおける解決すべき学習課題を「運動の特性」、「社会的態度」、「この運動で身に付けさせたい力」の視点で整理した。そして、①運ぶ、②シュートにつながる動き、③止める、ける、④チームワーク、⑤規則の５つの学習課題を並列に設定した。第２時～第５時は取り組む学習課題の優先順位を教師が決めるのではなく、子どもたちと対話する中で合意形成を図りながら決めていき、第６時、第７時はチーム毎に学習課題を決めて解決に取り組んでいくことで子どもたちが主体的に学習を進めていけるようにした。

課題並列的な学習の実践事例



「中野区立南台小学校　指導教諭　安藤　亨　先生より資料提供」

PROJECT①　実践事例

本実践の指導案

中学校の実践「運動との多様な関わり方」

【単元名】球技　ゴール型　「アルティメット」

【単元の指導目標】

知識及び技能	次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ア ゴール型では、安定したボール 操作と 空間を作り出すなどの動きによって ゴール前への侵入などから攻防をすること。
思考力,判断力,表現力等	攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力,人間性等	球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

本実践「アルティメット」では、授業を計画するに当たり、生徒の実態調査を行ったところ、運動との多様な関わり方の視点である「する・みる・知る」はできていると答える生徒が９割を超えたが、「支える」が相対的に低いことが明らかとなった。そこで、指導者は実態を踏まえ、本単元の後半では、「分析力（みる）」を他者への助言や役割分担といった「支援（支える）」へと繋げることを指導の重点に置き授業を計画した。互いの課題を客観的な視点で指摘し合い、高め合える「機能的な協力関係」へと集団を昇華させることをねらいとした。

本時では、ゲームに取り組むチームと試合を分析するチームが兄弟チームを組み、互いに活発に助言をし合う姿が見られた。分析するチームは４つの視点で役割を分担し、それぞれがゲームに取り組んでいるチームの成果や課題を見付け、短冊にメモをしていた。運動の得意・不得意に関わらず、どの生徒も積極的に気付いたことを助言していた。チームがよくなるために批判的な意見も臆することなく伝え合い、それを受け入れることができる人間関係に義務教育最後の年の理想的な生徒の姿を見ることができた。また、本校では怪我等による見学者にも動画撮影や記録などの役割を与えることで、全ての生徒に対して、保健・体育科の学習機会を保証し、「みる・知る・支える」視点の育成を図っている

ゲーム間における生徒同士での振り返り

学びの記録を蓄積

PROJECT②　基本的な生活習慣を確立するための取組

【目指すＧｏａｌ】
① 毎日、朝食を食べる児童・生徒の増加
② 体育の授業をのぞいて、１日１時間以上運動する児童・生徒の増加
③ １日の睡眠時間が８時間以上の児童・生徒の増加
④ 児童・生徒の学習における ICT の効果的な活用

Action 01　心身の健康を支える生活習慣の確立

保健や家庭科等の学習を通して、子どもたちが健康な生活を送ることができるように適切な睡眠時間や朝食を含めたバランスの取れた食生活について指導する。健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、健康に過ごすには、１日の生活の仕方が深く関わっていること、生活環境を整えることが必要であることについて理解を深められるようにする。また、指導に当たっては、担任だけでなく養護教諭や栄養教諭等と連携し、児童・生徒が専門的な知識を深められるようにする。

Action 02　目的に応じたＩＣＴの効果的な活用

近年、デジタル機器の長時間使用が一つの原因として、全国的に子どもたちの視力低下が問題となっている。しかし、学校における一人１台端末の活用は、大きな教育効果を上げているのも事実である。また、日常生活の上でも子どもたちにとってＩＣＴの活用は非常に身近なものである。そのため、単に使用時間の減少を目指すのではなく、児童・生徒が目的に応じて効果的にＩＣＴを活用できるように指導していく。その際に、子どもが納得のいくように子どもの意見や考えを取り入れながらＳＮＳ学校ルール及びＳＮＳ家庭ルールを作成し、実践できるようにしていく。

家庭と連携した取組「メディア　Nothing!」

Action 03　家庭・地域との連携強化

子どもたちの基本的な生活習慣を定着させるためには、学校や園と家庭が連携し、一体となって取り組むことが重要である。そのため、長期休業などを活用し家庭へ協力を呼びかけ、生活習慣の改善に向けた取組を実施する。また、各種たよりや保護者会、学校・園公開などの機会を捉えて、食事・睡眠などの基本的な生活習慣の定着に向けて、学校・園から積極的に情報を発信し、保護者の理解・啓発を図る。

生活習慣振り返りチェックシート

PROJECT②　実践事例

健康教育をテーマにした学校公開

土曜授業公開日に全学年で健康教育に関する授業を実施した。子どもたち自身が自分の健康に関心をもつことが大切だと考え、睡眠や食事、運動などに意識を向けるきっかけとなるよう、学級活動や保健の授業でゲストティーチャーを招いたり、企業が作成した健康教育に関する資料を活用したりして、以下の内容に取り組んでいた。

１年：じぶんでできるよ！けんこうなせいかつ	４年：育ちゆく体と私～自分の成長を見つめて～
２年：子どもの足を守る！正しい靴の選び方教室	５年：けがの防止～けがや事故を防ぐには～
３年：体のせいけつ～手洗い実験～	６年：薬物乱用防止教室

子どもたちが心も体も元気で健康に過ごすためには、学校や保護者、地域の協力は欠かすことができず、大変貴重で参考となる取組であった。

２年：子どもの足を守る！正しい靴の選び方教室

３年：体のせいけつ～手洗い実験～

中学校における薬育の実践

中学校では区内の大学と連携し、「薬育」を実施している。薬育とは、医薬品の適正使用や薬物乱用防止に関する教育、食育、感染予防をふまえた健康な身体をつくるための教育のことである。

座学のみの講義に留まらず、大学生たちが主体となった参加型演劇（ロールプレイング）を取り入れることで、生徒たちの主体的な学びを促した。

主に「薬物乱用防止」と「OTC 医薬品（市販薬）の活用」をメインテーマとした。まずは、ドラッグストアで薬を購入する場面を再現し、自分の症状をどう伝えるか、薬剤師に何を相談すべきかを実践的に学んだ。次に、薬のメカニズムと副作用を可視化するために、「薬が体内でどう溶け、どこへ運ばれるのか」を模型や劇で分かりやすく解説し、適切な用法・用量を守らない場合に起こる副作用のリスクを視覚的に学んだ。最後に SNS 等を通じて広がる薬物の誘惑に対し、毅然とした態度で断るためのシミュレーションを実施した。

PROJECT③　心と体の教育の推進

【目指すＧｏａｌ】
① 運動やスポーツは大切だと答える児童・生徒の増加
② 毎日運動をしていると答える児童・生徒の増加
③ 失敗を恐れないで挑戦していると答える児童・生徒の増加

Action 01　心と体のつながり

保健の学習を通して、心の健康と運動は密接に関係していることを指導する。ストレスは誰もが抱えるものであることや不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることなどの知識及び不安や悩みへの対処の技能を身に付けられるようにする。また、「体つくり運動」の指導を充実させ、運動と心が密接に関係していることについて、児童・生徒が理解を深められるようにする。また、コミュニティ・スクールでの取組や保護者会等を通して情報を発信し、心の健康について保護者の理解・啓発を図る。

Action 02　援助希求能力の育成

全小・中学校において、ストレスとの付き合い方や悩みを抱えた時の「SOS の出し方」に関する指導を確実に行うようにする。その際は、東京都教育員会「SOS の出し方に関する教育を推進するための指導資料」を参考にする。また、保健の授業でスクールカウンセラー等の専門家をゲストティーチャーに招き、心の健康の充実を図る。

Action 03　相談体制の充実、相談方法及び相談窓口の周知

児童・生徒が安心して相談できる環境を整えることは、児童・生徒の心身の問題を早期に発見し、適切なサポートにつなげることができる。そのため、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等、相談の選択肢を広げることで、支援を必要とする全ての児童・生徒を支え、児童・生徒が安心して学校生活を送ることができるようにする。また、小学校５年生・６年生、中学校の全学年において、ＳＮＳ相談窓口「ＳＴＡＮＤ　ＢＹ」も積極的に活用するよう促していく。

PROJECT③　実践事例

スクールカウンセラーと連携した「心の教育」

中学校区のスクールカウンセラーを講師に迎え、「自分と上手に付き合おう」というテーマで心の健康やメンタルについての講演が行われた。

人間には体と心を調整して生きようとする力があるが 、体力（HP）と気力・精神力（MP）は同時に減少する特性があり、特に苦手なことに取り組む際は、そうでない人と比べてエネルギーの減り方が大きくなる。これらのエネルギーが枯渇すると、心身の不調を感じやすくなったり 、自分の気持ちや行動をコントロールしづらくなったりするため、まずは回復に努めることが重要であることを学んだ。

また、誰にでも我慢できなくなることやムカついたりイライラしたりすることはあるが、その際は、「体を動かす」、「６秒数える」、「その場所から離れる」等といった方法で対処し 、落ち着いた後に自分の気持ちを形にしてみたり、様々な方法で自分を励ましたりすることがよいことについて、子どもたちは理解を深めることができた。

産婦人科医による性教育の実施

中学校ではでは生徒の実態や社会的背景を踏まえ、産婦人科医を講師として性教育の授業を実施している。学習指導要領の内容を踏まえ、多くの学校で「生命の授業」として、性教育を実施している。

一つの学校では、東京都の事業と連携を図り、教科「保健体育（保健分野）」において、本来高等学校で取り扱う内容である「避妊法」「人工妊娠中絶」等を取り上げる発展的な学習として性教育の授業を実施している。実施に当たっては、保護者に本授業の趣旨及び学習内容・方法について事前に学校から周知し、理解を得られるようにしている。

こちらの学校では、当日は中学校３年生、希望する保護者を対象に授業が行われた。産婦人科医から、思春期の体の変化や性的関心の高まりと異性の尊重や家族計画等について指導を受けた。授業を通して、全ての人間が人間として尊重されなければならないことを考え、互いの人権を尊重し合うとともに「思いやりの心」と「かけがえのない命」を大切にすることについて学ぶことができた。

講演終了後は、産婦人科医と参加した保護者、教員による意見交換会も開かれた。保護者からは、「ぜひ、毎年実施してほしい」、「家庭でも教えなくてはならないことだと思っているが、難しさを感じている」などの感想をいただき、本授業がとても意義のあるものであることが分かった。

PROJECT④　外部との連携及び運動の日常化

【目指すＧｏａｌ】
① 外部講師による授業・講師や地域と連携したイベント等の児童・生徒の満足度
② 毎日運動をしていると答える児童・生徒の増加
③ 授業以外でも運動やスポーツをやりたいと思う児童の増加

Action 01　専門家との連携

児童・生徒が健康に関する正しい知識等の理解を深められるよう、学校医、専門的な外部指導者等との連携により、健康教育の推進を図る。また、アスリートを招聘し、交流や体験を通じて、運動・スポーツの特性や楽しさを味わうことができるようにする。

Action 02　運動機会の確保

児童・生徒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することで、運動に親しむ児童・生徒を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身ともに健康な生活を営むことのできる資質や能力を育成する。

Action 03　高校・大学・企業等との連携

各校の実態に応じて関係団体と連携し、スポーツ教室や交流会等を開催するなど、児童・生徒が運動する時間、空間、仲間が確保される環境を整備することにより、運動・スポーツの楽しさや重要性、体を動かすことの喜びを感じられるようにする。

Action 04　家庭・地域との連携強化

放課後スポーツ教室、地域で行われる運動・スポーツに関する行事等への参加を、学校が家庭、地域と連携して働きかけることにより体力の向上や運動時間の増加につなげる。また、運動・スポーツ、健康について家庭・地域への普及啓発をすることにより、運動遊び機会の充実による幼児期からの運動習慣形成を図る。

PROJECT④　実践事例

認定スクールトレーナー制度を活用した健康教室

「認定スクールトレーナー制度」とは、理学療法士が学校の児童・生徒に対して保健指導的な役割を果たし、運動器疾患・障害の予防教育を実施し、もって児童・生徒の運動器の健康を推進すると共に、心身の健全な成長、発達に資することを目指して、継続的に有効なシステムとして機能するために、公益財団法人運動器の健康・日本協会が制度化したものである。

本区においては、令和６年度は中学校、令和７年は小学校において、医師や理学療法士をゲストティーチャーとして招いて授業を行った。主な内容は以下の通りである。

〇成長期の身体の特徴と運動の大切さ、および成長期に特有なケガを理解する。
〇成長期の身体の変化を理解しケガの予防のためのストレッチングができるようにする。
〇中学生は骨折の頻度が高く、ケガをした際の杖の使い方を知る。
〇スクリーンタイムの影響からの首こりや肩こりを防ぐため、正しい姿勢について理解する。

児童・生徒は学習を通して、自分の体の固さについて自己理解を深め、怪我の防止や運動のパフォーマンスの向上に向けて、日常的にストレッチングを行い、柔軟性を高めたいという思いをもった。

医師による講義

スクールトレーナーと一緒に体の柔らかさを確認

企業と連携した部活動

令和６年度は中学校２校のバレーボール部が V.LEAGUE に所属する「東京サンビームス」と交流をした。中野区や中野区立中学校の豊かなスポーツ文化の振興ならびに生徒の心身の健全な発達に寄与することをねらいとし、試合観戦や選手とのエキシビジョンマッチ、バレーボール教室を実施した。試合観戦だけでなく、アスリートと一緒に運動する機会は、生徒にとって非常に貴重な機会であり、参加した生徒の多くが刺激を受けていた。

令和７年度は、トヨタモビリティ東京株式会社で東京都実業団に加盟するバトミントン部と連携を図った。年間を通して、定期的に部活動に参加してもらうことで、生徒のスポーツに親しむ態度の育成や技能の向上につなげることができた。

Ⅴ　全体計画の様式及び記入例

13-(1)

全体計画

学校名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

教　育　目　標

国や都の方針	中野区教育ビジョン【第４次】
○日本国憲法、教育基本法 ○学習指導要領 ○第３期スポーツ基本計画 ○東京都教育ビジョン(第５次) ○TOKYO ACTIVE PLAN	○自らの力で道を切り拓く、進取の気概を持っている。 ○多様性を認め合い、思いやりにあふれている。 ○公共の精神に基づき、共に社会をつくっている。 ○家族、わがまち、祖国を愛し、国際社会の中で人とのつながりを大切にしている。

【目指す児童・生徒像】

【取　組　の　４　つ　の　柱】

【PROJECT①】体育の授業改善及び環境改善	【PROJECT②】基本的な生活習慣を確立するための取組

【PROJECT③】心と体の健康教育の推進	【PROJECT④】外部との連携及び運動の日常化

子どもが主体となった本年度の取組

子どもたちに求められる体力

運動をするための体力	健康に生活するための体力

児童・生徒の実態	家庭や地域の実態

体育健康教育の到達目標

Ⅴ　全体計画の様式及び記入例

13-(1)

全体計画　記入例　　学校名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

教　育　目　標

国や都の方針	中野区教育ビジョン【第４次】
○日本国憲法、教育基本法 ○学習指導要領 ○第３期スポーツ基本計画 ○東京都教育ビジョン(第５次) ○TOKYO ACTIVE PLAN	○自らの力で道を切り拓く、進取の気概を持っている。 ○多様性を認め合い、思いやりにあふれている。 ○公共の精神に基づき、共に社会をつくっている。 ○家族、わがまち、祖国を愛し、国際社会の中で人とのつながりを大切にしている。

【目指す児童・生徒像】

夢中になって運動や遊びに取り組み、自分の心と体を理解し、大切にする子ども

【取　組　の　４　つ　の　柱】

【PROJECT①】体育の授業改善及び環境改善	【PROJECT②】基本的な生活習慣を確立するための取組
・運動との多様な関わり方 ・運動との出会いの工夫 ・教師の言葉がけや働きかけ ・ICT の活用 教育課程のとの関連　（例）第２表２－(1)　等	・養護教諭、栄養士との連携 ・保健学習の課題設定の工夫 ・運動と生活習慣を関連付けた指導 教育課程のとの関連

【PROJECT③】心と体の健康教育の推進	【PROJECT④】外部との連携及び運動の日常化
・養護教諭、ＳＣとの連携 ・アンケートの活用 ・相談体制の充実、相談方法の周知 ・ＳＯＳの出し方に関する指導 教育課程のとの関連	・外遊びの奨励 ・遊びの紹介 ・アスリートの招聘 ・学校医との連携 教育課程のとの関連

子どもが主体となった本年度の取組

・委員会と連携し、子どもたちの意見を取り入れた体育的活動や食育の推進
（例)スポーツフェスティバル、献立の紹介や考案

子どもたちに求められる体力

「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」の両面について記載する。

運動をするための体力	健康に生活するための体力
・運動に親しみ、自己の能力に適した課題を解決しようと粘り強く取り組む力。 ・投げる力、持久力の向上 ※運動をするための体力とは、調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のこと。	・バランスのよい食事や規則正しい生活習慣の定着 ※健康に生活するための体力とは、体の健康を維持し病気にならないようにする体力のことを指しており、具体的には、インフルエンザにかかりにくいなど、感染症をはじめとする病気に対する抵抗力

児童・生徒の実態	家庭や地域の実態
・運動が好きな児童とそうでない児童の二極化 ・投力と持久力の数値が低い。 ・残食が多い。 ・ゲームやスマホを使う時間が長い。	・ボールを使って遊べる公園が少ない。 ・食の偏り ・親子での運動機会の減少

体育健康教育の到達目標

・体育の授業が楽しいと思う子どもの割合の増加　・自校の体力テストの結果と国・都平均との比較
・運動やスポーツは大切なものだと思う子どもの割合の増加　・授業外での運動時間の増加
・朝食を食べる子どもの割合の増加　・スクリーンタイムの減少

各学校の実態に即した数値目標を設定する。

Ⅵ　参考情報①

1　令和７年度の東京都体力調査の詳細

都平均との比較

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

ア　過去８年間の推移

	○（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

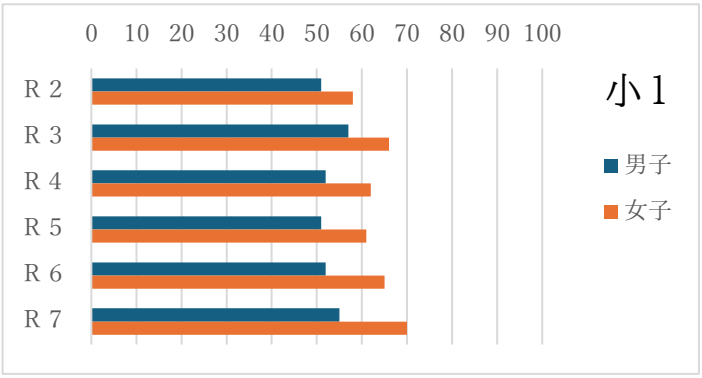
		男子									女子								
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	持久走
小学生	1年	▼	▼	○	○	○	≒	○	○		≒	▼	≒	○	≒	≒	○	≒	
	2年	≒	○	○	○	○	≒	○	○		≒	≒	○	○	○	≒	○	≒	
	3年	▼	○	○	○	○	≒	○	○		▼	○	≒	○	○	≒	○	≒	
	4年	≒	○	≒	○	▼	≒	○	≒		≒	≒	○	○	▼	≒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

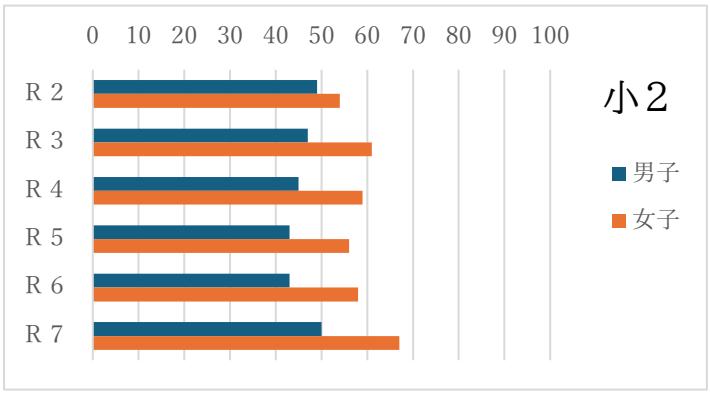
２　生活・運動習慣等の実態に関する調査

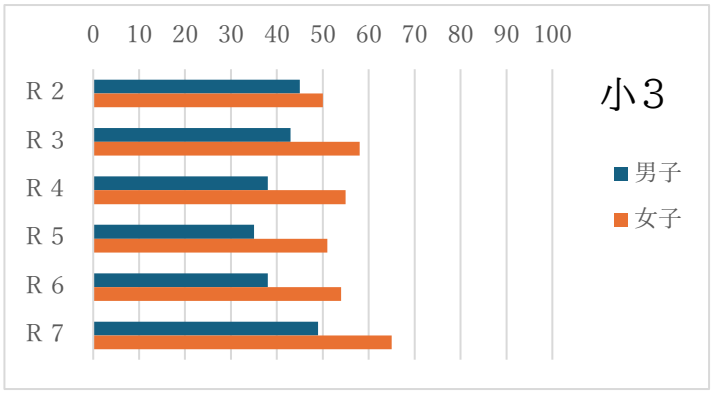
（１）１日の運動・スポーツ実施時間が１時間未満の児童・生徒の割合（単位：%）

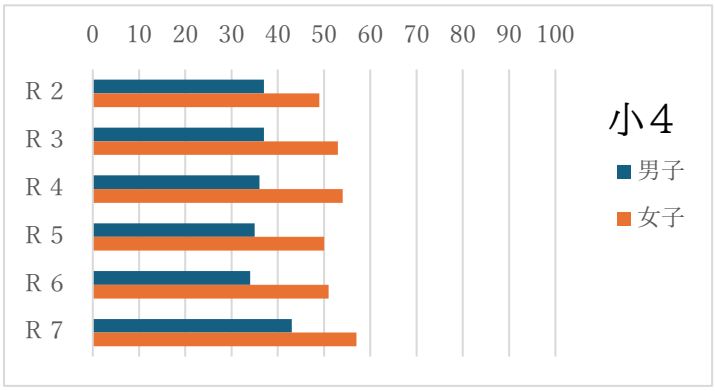
質問内容：運動やスポーツをするときは、１日にどのくらいの時間しますか。（学校の体育の授業をのぞきます。）

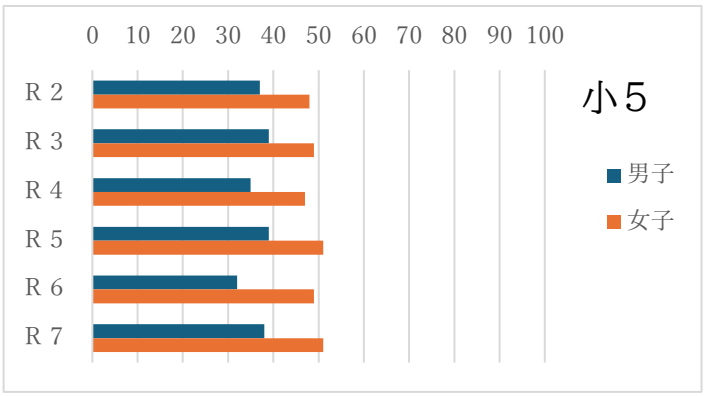
１　３０分未満
２　３０分以上１時間未満
３　１時間以上２時間未満
４　２時間以上

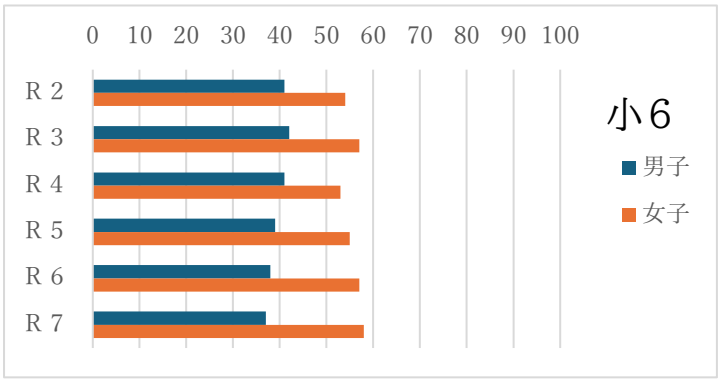


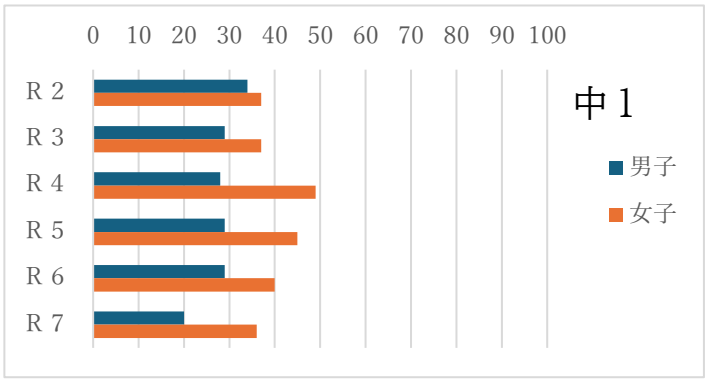


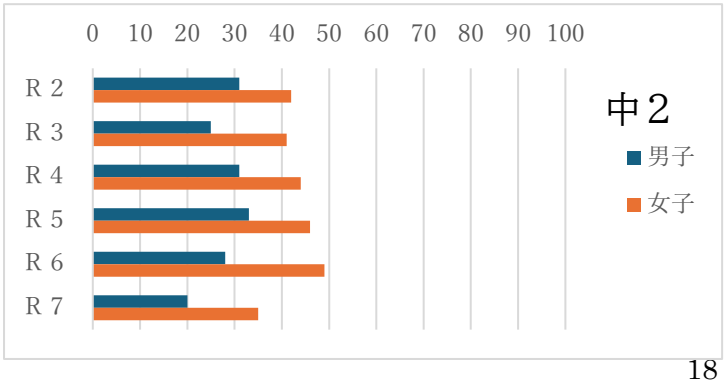


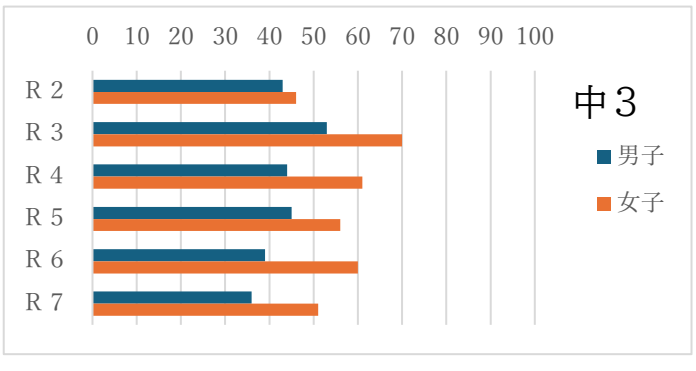












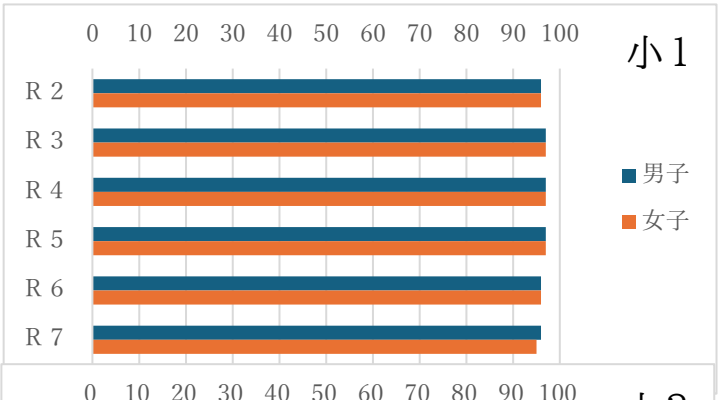
（2）毎日朝食を食べている割合（単位：%）

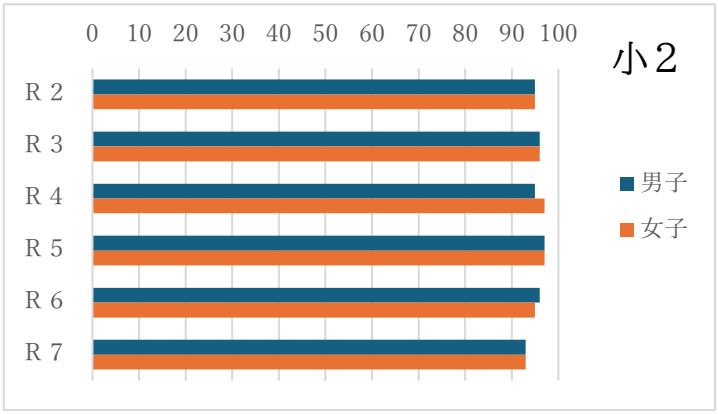
質問内容：朝食は食べますか。

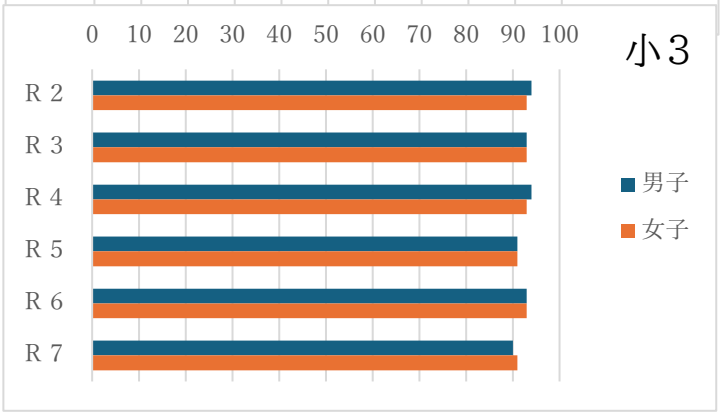
1　毎日食べる

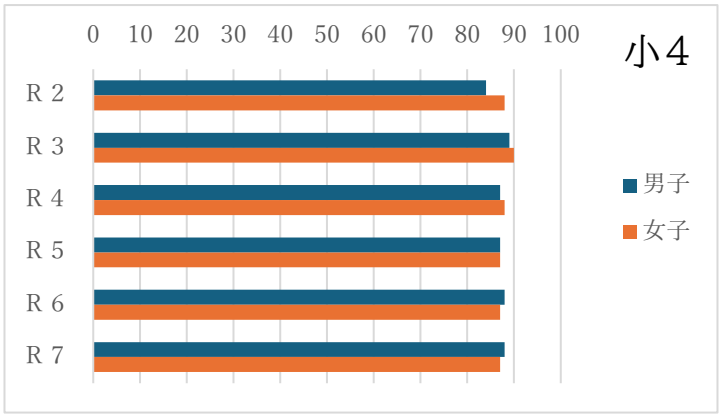
2　ときどき食べない

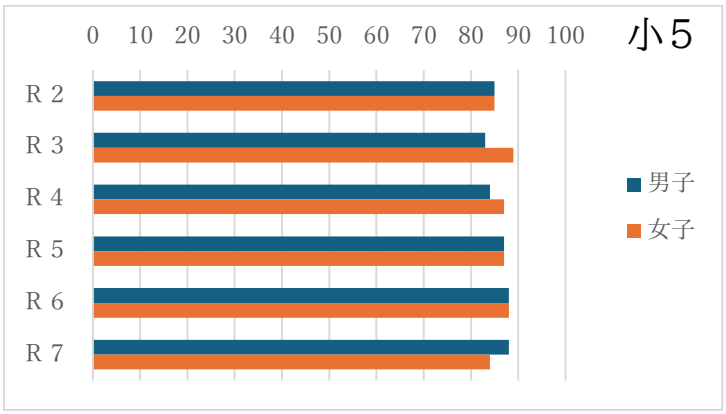
3　毎日食べない

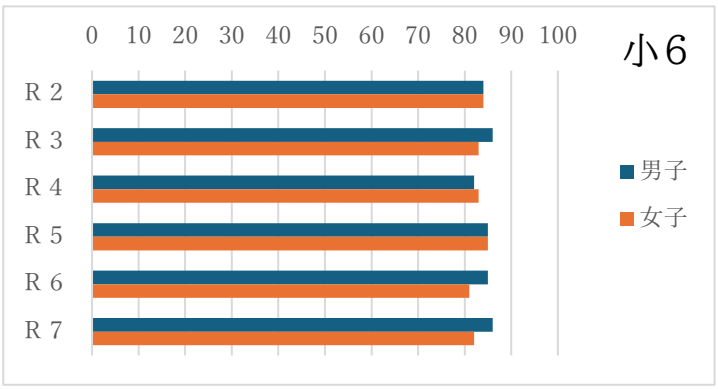


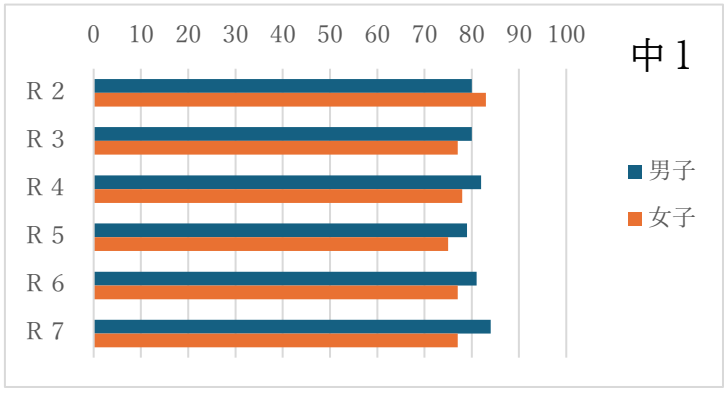


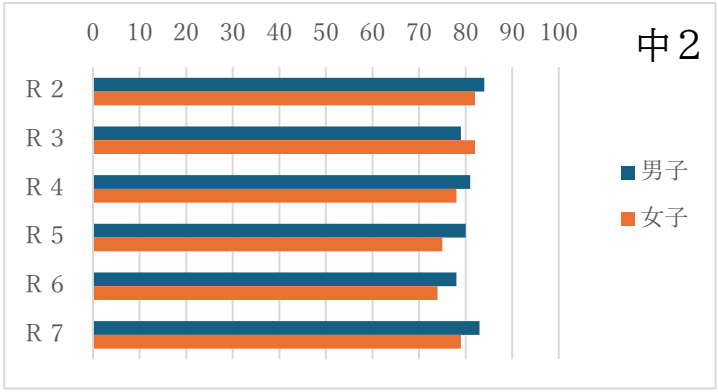


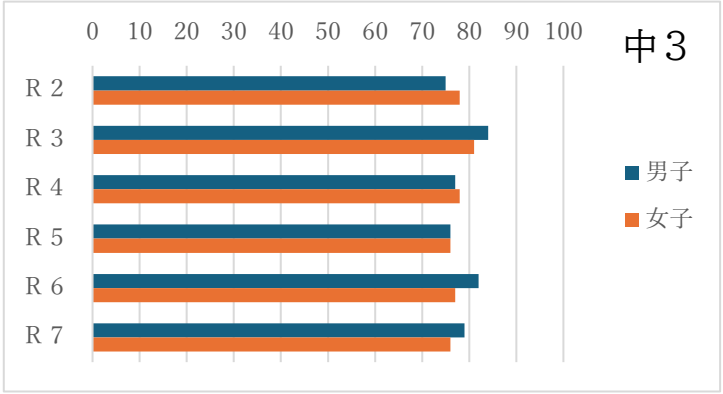






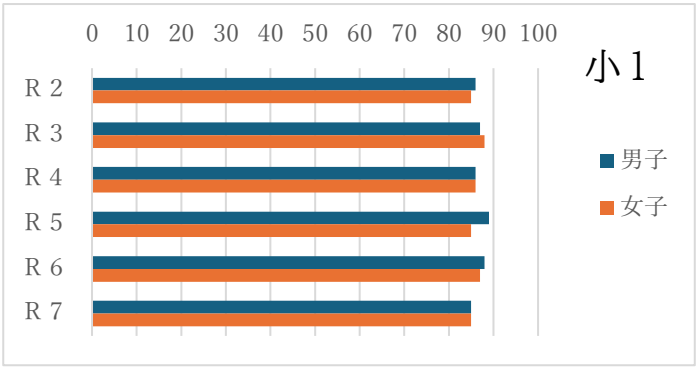


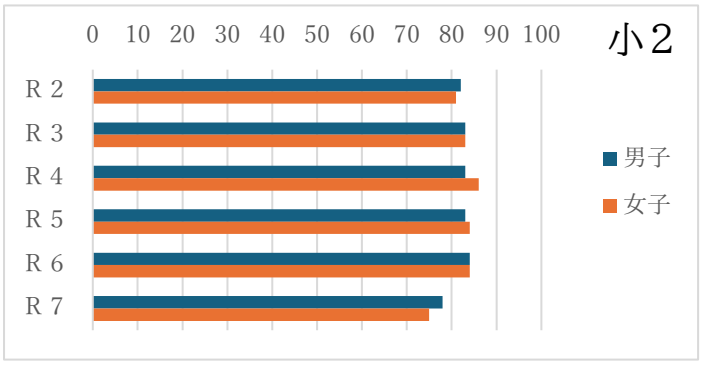


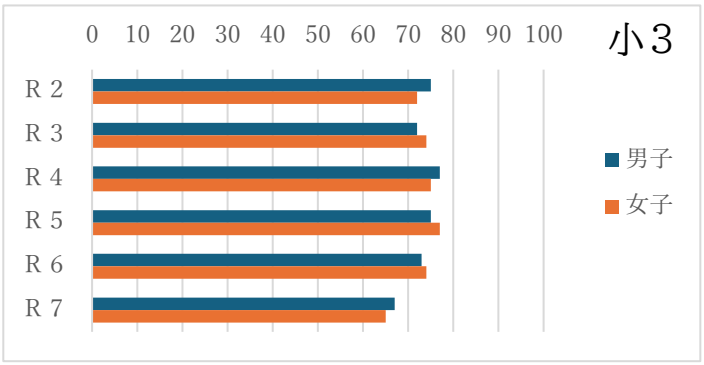


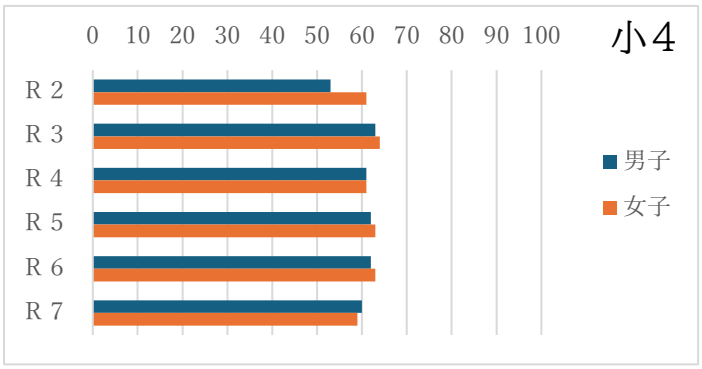
（3）睡眠時間８時間以上（単位：%）

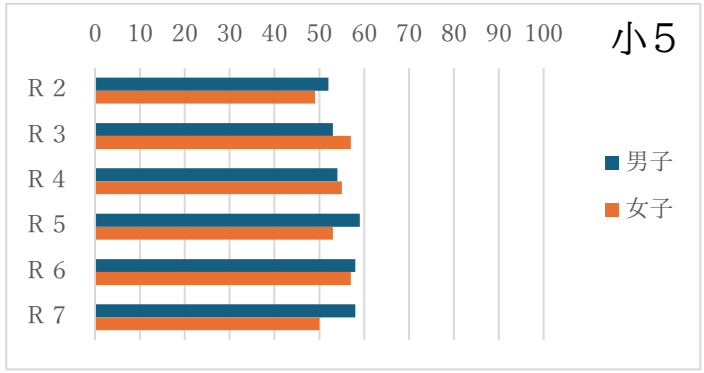
質問内容：１日の睡眠時間（平日）
1　６時間未満
2　６時間以上８時間未満
3　８時間以上

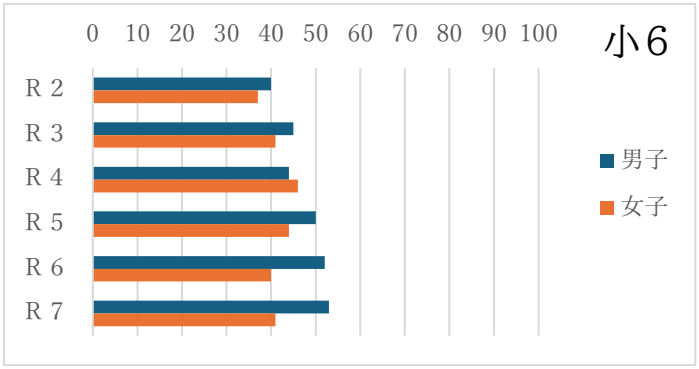


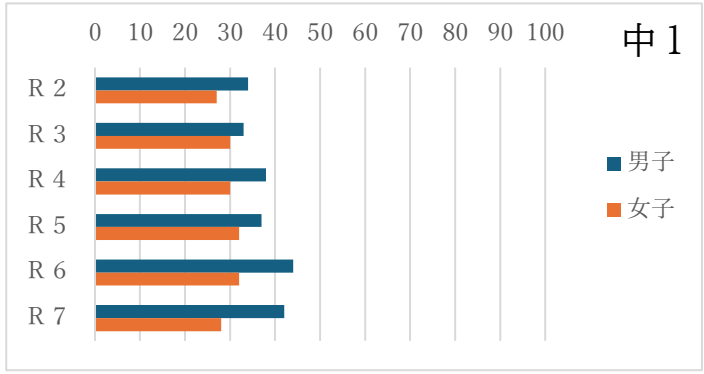


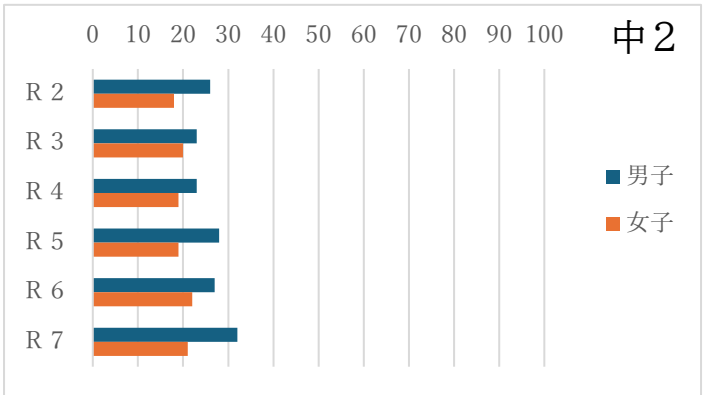


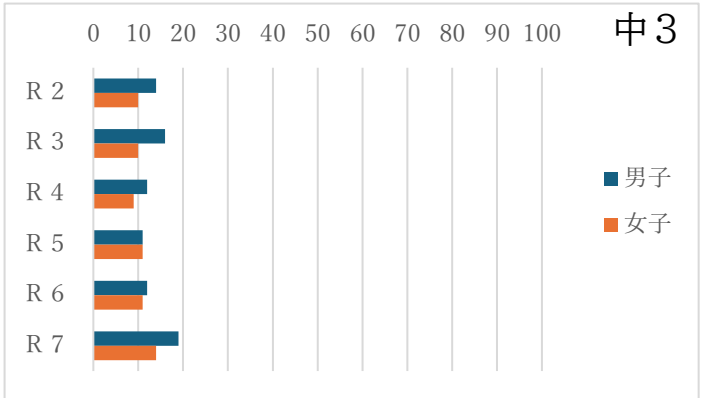












３　結果の考察

（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。

Ⅵ　参考情報②

用語集

	用語	掲載ページ	説明
あ行	運動との多様な関わり方	P3, P5, P6, P8	単に体を動かす「する」だけでなく、「みる」「支える」「知る」といった多様な視点でスポーツや運動を楽しむこと
	援助希求能力	P11	ストレスや悩みを抱えた際に、自分一人で抱え込まず、信頼できる大人や専門機関に助けを求めることができる能力
か行	学習ログ	P5, P6	一人1台端末（ICT機器）を活用し、自分の動きの動画や、体力テストの結果、学習の振り返りなどを蓄積した記録のこと
	課題並列的な学習過程	P7	教師が解決すべき複数の学習課題を並列に提示し、子どもたちが対話を通じて優先順位を決め、主体的に学習過程を作り上げる指導法
	基本的な生活習慣	P3, P5, P9	「食事（朝食摂取）」「運動」「休養・睡眠」の3つの調和がとれた生活リズムのこと
さ行	スクールカウンセラー	P5, P11, P12	臨床心理の専門知識を用いて、児童・生徒の心の問題の相談や、保護者・教職員への助言・援助を行う専門家
	スクールソーシャルワーカー	P5, P11, P12	社会福祉の専門知識を活かし、いじめ・不登校・児童虐待・貧困などの課題を抱える児童生徒が置かれた環境に働きかけ、問題解決や環境改善を支援する専門職
	スクリーンタイム	P9	学習以外の目的で使用するスマホやゲームなどの電子メディアの利用時間のこと
な行	Nakano Active Life Program	P1, P3, P5	中野区の子どもたちが生涯にわたって健康で活力ある生活を送るための基盤を育むことを目的とした、体育・健康教育の新しいプログラム
	中野スタンダード	P3	中野区で平成19年の旧ガイドラインで設定された体力向上における数値目標である。各学年の児童・生徒の70%が到達すべき目安として設定された。
	認定スクールトレーナー	P14	理学療法士が児童・生徒に対して保健指導的な役割を果たし、運動器疾患・障害の予防教育を実施し、もって児童・生徒の運動器の健康を推進すると共に、心身の健全な成長、発達に資することを目指して、継続的に有効なシステムとして機能するために、公益財団法人運動器の健康・日本協会が制度化したもの
は行	保幼小中連携	P5,　P6	保育園・幼稚園から小・中学校までの15年間の学びを見通し、発達段階に応じた指導を円滑につなげる取組
や行	豊かなスポーツライフ	P3, P6	年齢、体力、技術、興味・目的に応じ、誰もが「いつでも、どこでも、いつまでも」身近にスポーツに親しむ社会のこと

Ⅵ　参考情報③

【参考資料】
（1）文部科学省「小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説　体育編」
（2）文部科学省「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説　保健体育編」
（3）スポーツ庁「小学校体育（運動領域）指導の手引き～楽しく身に付く体育の授業～」
（4）スポーツ庁「第３期スポーツ基本計画」
（5）東京都教育委員会「ＴＯＫＹＯ ＡＣＴＩＶＥ ＰＬＡＮ ｆｏｒ ｓｔｕｄｅｎｔｓ」
（6）中野区教育委員会「中野区教育ビジョン（第４次）」
（7）小学校での実践「スライドサッカー　学習指導案」
（8）中学校での実践「アルティメット　学習指導案」

（1）	（2）	（3）	（4）
（5）	（6）	（7）	（8）

- Nakano Active Life Program の作成に関わった先生方 -

●体力向上検討委員会（令和５年度・令和６年度・令和７年度）　※敬称略
山崎　義弘 / 鈴木　淳　/ 曽我　竜也 / 竹之内　勝 / 宮本　実利 / 計良　真美 / 青木　仁望
出口　拓　/ 杉浦　綾子 / 田後　瑛士 / 設楽　和輝 / 瓦井　秀行 / 中村　真紀 / 米坂　明洋
山内　祐毅 / 末光　裕祐

●監修
東京学芸大学　副学長　鈴木　聡　様

●事務局
指導室長：井元　章二　　統括指導主事：鎌形　孝二　　統括指導主事：花井　大輔
指導主事：阿部　巧

「Nakano Active Life Program」
令和８年４月
著作権所有者　中野区教育委員会　発行　中野区教育委員会事務局指導室