

テーマ 体育科・保健体育科における指導の充実



内容

- 知識理解にとどまらない保健学習のあり方
- 教育委員会における体育科・保健体育科の指導の充実・方策
- 水泳授業の現状 等

学校で学んだことが、子供たちの「生きる力」となって、明日に、そしてその先の人生につながってほしい。これからの社会が、どんなに変化して予測困難になっても、自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、判断して行動し、それぞれに思い描く幸せを実現してほしい。そして、明るい未来を、共に創っていきたい。2020年度から始まる「学習指導要領」には、そうした願いが込められています。



進化

深化

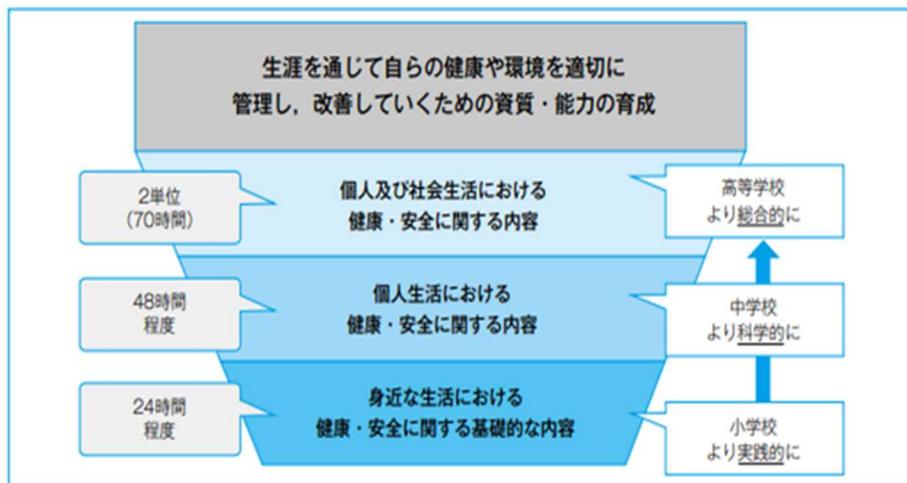
真価

狛江市教育委員会 教育長 柏原 聖子

知識理解にとどまらない保健学習のあり方

目標

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。



保健における体系のイメージ

参考：中学校学習指導要領（平成29年告示文部科学省）

- 根拠に基づいた正しい知識
- 個人の適切な意思決定
- 行動選択
- 環境づくり

生涯を通じて自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目標として学習内容が体系的に位置付けられている。

改訂「生きる力」を育む中学校保健教育（令和2年3月文部科学省）¹

学校医・学校薬剤師や公共機関等の協働による健康教育

保健教育

学校医、緩和ケア医師、基幹病院医師、
医大生、がん教育認定講師



現代的な課題に対応するため、学校医等との連携を強化している。令和8年度から、重要な健康課題である「心の健康」「ストレスマネジメント」の強化のため、新たな取組として専門とする学校医を委嘱する。

食育

栄養教諭、栄養士、養護教諭、
野菜ソムリエ、農業経営者



生活安全

消防署



CPR

交通安全

企業

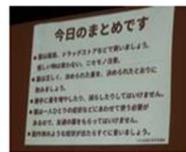


自転車事故防止

災害安全

喫煙、飲酒、薬物乱用防止
医薬品の使用方法

学校薬剤師・学校医



東京防災アプリイベント



避難所開設訓練

○教科等における指導と関連づけて、地域防災行事等を実施している。
○地域の特性を踏まえ状況判断力を養う「体験・実践型訓練」を実施している₂

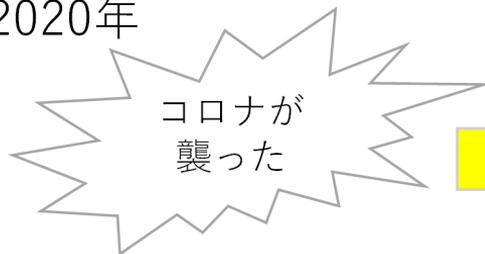
教育委員会における 体育科・保健体育科の指導の充実・方策

健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育

家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

文部科学省 小学校・中学校・高等学校、特別支援学校学習指導要領（平成29・30年告示）

2020年



コロナが
襲った

登校制限



全教科・領域
You tube動画配信
(約1200本)

視聴回数の最多数動画は

保健体育科
「ダンス」

▶子供たちの発達に与えた影響

主として「対人スキル等の社会性」、「身体能力」、「言語・非言語コミュニケーション」等

児童・生徒に求められる力

これからの社会を生きる児童に健やかな心身の育成を図ることは極めて重要である。体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力と言った精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。児童の心身の調和的発達を図るためには、運動を通して体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である。

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（平成29年7月）

より質の高い学びの機会の研究

小中学校かけはしプロジェクト【体力向上】



【研究主題】自ら進んで体力の向上を図る児童・生徒の育成

9年間を見通した目指す児童・生徒像の確立

小学校				中学校				
第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	第1学年	第2学年	第3学年
友達とかかわりながら、楽しく運動に取り組む児童				自ら運動に取り組み、運動の楽しさや喜び味わう児童・生徒				

体育・保健体育科の授業改善

運動の日常化

健康教育の充実

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へ

コミュニティ・スクールを中学校区の小中学校をグループとし、4つの「ゾーン」を設けており、小中学校に学びの段差がなく接続した教育課程の編成を目指している。

一中ゾーン

狛江第一小・緑野小・狛江第一中

二中ゾーン

狛江第三小・狛江第六小・狛江第二中

三中ゾーン

和泉小・狛江第三中

四中ゾーン

狛江第五小・狛江第四中

小中学校かけはしプロジェクト【体力向上】

一中ゾーン

体づくりの運動
体の動きを高める運動
「なわを使って体力アップ！」



二中ゾーン

体づくりの運動遊び
多様な動きをつくる運動遊び
「みんなで楽しむ!! 縄跳ランド」



変容

三中ゾーン

体づくりの運動
体の動きを高める運動
「みんなで楽しく体力アップ！」

1	2	3	4	5	6	7
学級活動	体育・保健体育					学級活動
自分の体力について考える。	基本の動きを習得し、経験する。	動きの工夫を試す。	関わり合って動きを工夫する。	自分に合った動きを選んで高める。(グループ・個人)	これからの体力向上について考える。	
体力テストの振り返り	エンジョイタイム 三つの動きを全て経験	チャレンジタイム	チャレンジタイム	レベルアップタイム	甲元の振り返り	

学級活動と体育・保健体育を組み合わせた単元計画



中学生が小学生のロールモデル

四中ゾーン

保健
体の発育と健康
「知ろう!考えよう!私の体の成長」



変容



保健
体の発育と健康
「知ろう!考えよう!私の体の成長」



成果

- ①児童・生徒との交流
- ②小学校と中学校の教員の連携
- ③小学校と中学校の接続を踏まえた指導計画の作成

課題

- ①研究成果の還元・啓発
- ②児童・生徒の実態や課題に応じた取組の推進

学校の取組が近未来の目標に・・・

「みる」「する」「ささえる」「あつまる」「つながる」

- ・ 都大会
- ・ 全国大会
- ・ 国際大会
- ・ プロスポーツ
- ・ アマチュアスポーツ 等



12月 持久走記録会
目標：自分のペースで走り切る

社会教育

デフリンピック観戦
⇒ 出場選手の講演・実技等

学校教育「特別活動」 体育的行事

1月 市民スポーツフェスティバル
「ロードレース大会」

学校教育「日常の体育的活動」



学校教育「体育・保健体育科」の授業



学校外の専門的資源を教育課程に包摂することは、教育の質の向上と地域コミュニティの活性化を同時に達成できる有効な手段である。大学、プロ団体、企業、メディア、アスリートという多角的な外部資源との連携により、スポーツ教育モデルを構築している。現在では教育委員会の事業に加えて各校が独自で取り組んでいる。

企業等との連携によるアスリート派遣事業

メディアリソースとロールモデルの提示 「一日校長先生」

豊かなスポーツライフの実現に向けた推進

狛江市教育委員会
令和5年2月

第3期狛江市教育振興基本計画（狛江市教育大綱）令和2年3月

【施策の背景】

変化の激しいこれからの社会を生きるためには、第2期計画でも推進してきた「知・徳・体」をバランスよく育てるとともに、社会の変化に対応するだけでなく、次世代を担う子どもたちが生涯に渡ってよりよい人生や社会を自ら創り出すことができるように、グローバル化する社会でも活躍できる力、多様性の理解、社会の持続的発展への貢献などが求められている。

【基本方針・施策】（1）生きる力をはぐくむ質の高い学校教育の推進 ②生涯に渡って生きて働く力の育成
（4）生涯を通じた学びの充実 ④スポーツへの参加機会の充実

教育課題等を包括した体系的な教育活動を通して、主体的・対話的で深い学びを実現し、生きる力を育むことを目指します。（教員長）

学習指導要領の位置づけ

現代的課題

- ・食育の推進
- ・体力の向上
- ・安全に関する指導
- ・心身の健康の保持増進

解決

- ・学校の教育活動全体の取組
- ・日常生活において実践

実現

健康で安全な生活
と
豊かなスポーツライフ

【参考：中学校保健体育科 目標】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、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標とする。

【参考：中学校特別の教科道徳 目標】

よりよく生きるための基盤となる道徳性を養うため、道徳的価値観についての理解を基に、自己を見つめ、物事を広い視野から多面的・多角的に考え、人間としての生き方についての考えを深める学習を通して、道徳的な判断力、心情、実践意欲と態度を育てる。

「豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力」の育成



取組内容等

日常生活における実践
運動を楽しむ
目標に向かって続ける
自己の最善を尽くす

小学校：体育
中学校：保健体育
小・中学校
特別の教科道徳

こまごま「豊かなスポーツライフ充実事業～一日校長先生～」

【体育の見方・考え方は】
運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適正等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること

特別活動
・クラブ活動
・委員会活動
・体育的行事 など
教育課程外の学校教育活動

【参考文獻】

- ・小学校校学習指導要領（文部科学省）
- ・中学校学習指導要領（文部科学省）
- ・令和4年6月10日発行（多摩教育新聞社）

趣旨：オリンピック（メダリスト等）のトップアスリートと児童・生徒との直接的な交流を通して、スポーツの魅力と「アスリートの考え方、生き方」に触れるとにより、スポーツに親しむとともに、キャリア形成に対する興味・関心を高め、人間形成に資する。

内容：全校集会での講話や対談等の実施
実技披露・指導 等

対象：小学校3～6年生

大学アスリートとマルチスポーツ体験 マイスポーツを見つけよう！

子供たちが日常では体験できない多様な競技に触れ、自身の「楽しい！」を発見することを目的としています。大学のトップアスリートによる直接指導のもと、複数の種目を体験し、運動の楽しさを体感しながら、自分にぴったりのスポーツを見つける機会を提供しています。

こまえスポーツフェスタ 2025
小学3・4・5・6年生対象

大学アスリートとマルチスポーツ体験

バスケットボール、レスリング（動き寄り）、テニス（ミニテニス）、バドミントン、サッカー（フットサル）、バレーボール、ボウリング、陸上（かけっこ）

2つのスポーツを楽しめます！
7月5日（土）6月7日（土）9:00受付開始！
参加無料

会場：狛江市総合体育館

主催：狛江市教育委員会 協力：東洋大学スポーツ研究所 明治学院大学 東京理科大学

2025年東京開催！
世界最上・デフリンピックの
アスリートも参加！

お問い合わせ：0476-22-1111



中学校部活動「東京モデル」・「狛江モデル」

部活動改革「東京モデル」の推進

1. 推進目標

(1) スポーツ・文化芸術活動を学校と地域の関係者が連携して支え、子供たちの豊かで幅広い活動の機会を確保・充実させ、全ての子供たちの満足度の向上を図る。

(2) 学校教育の質の向上にも資する学校における働き方改革を推進し、全ての教員の部活動に関する負担軽減を図る。

⇒「地域展開」を目指しつつ、2つの目標を確実に達成することを優先

A 地域展開

地域の団体が運営団体・実施主体として、生徒の活動の機会を確保

実施主体：地域クラブ



B 地域連携(拠点化)

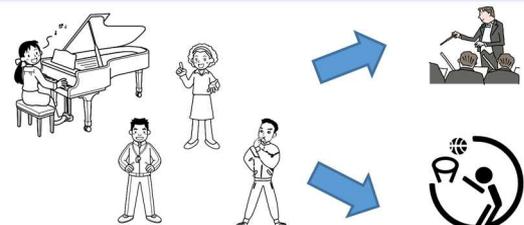
複数の学校で連携して行い、子供の活動の機会を確保

実施主体：学校



C 地域連携(外部人材の活用)

地域人材等の参画による運営団体・実施主体として、子供の活動の機会を確保



企画・運営：企業

部活動がバージョンアップし始めます

～部活動の地域展開に関する基本方針（R7.7）～

詳細はこちら

▶▶何が変わるの？

令和7・8年度は、これまで一つの学校で単独運営していた部活動を、ニーズに応じて、次の3つの区分ごとに見直し運営します。
(区分の整理に際しては、コミュニティ・スクールのゾーンごと、中学校ごと、部活動ごとのニーズに応じて毎年度協議・検討を行うため、ゾーンによって違いが生まれることとなります。)

単独での部活動

合同部活動

地域での活動 (ゆるサークル)

<p>どこで?... ▶在籍する学校で</p> <p>目指すのは?... ▶1つのものを専門的に</p> <p>だれが?... ▶教職員 or 部活動指導員 (顧問ができる外部指導者)</p> <p>費用は?... ▶部費を負担</p> <p>移動は?... ▶自転車移動も可</p>	<p>どこで?... ▶在籍する生徒の最も多い学校で</p> <p>目指すのは?... ▶1つのものを専門的に</p> <p>だれが?... ▶保護者や地域の方、協力企業</p> <p>費用は?... ▶1回あたり3,000円程度以内</p> <p>安全は?... ▶継続実施の場合は、スポーツ安全保険に加入</p>	<p>どこで?... ▶地域の様々な場で</p> <p>目指すのは?... ▶興味・幅の拡大</p> <p>だれが?... ▶保護者や地域の方、協力企業</p> <p>費用は?... ▶1回あたり3,000円程度以内</p> <p>安全は?... ▶継続実施の場合は、スポーツ安全保険に加入</p>
--	--	---

令和7年度は、基本方針に沿って取組を進められるよう、合同部活動のマニュアル作成や部活動指導員等の拡充と役割を周知徹底します。また令和9年度には基本方針を見直します。

▶▶どうして変わるの？

狛江市ではコミュニティ・スクールのゾーンごとに部活動に期待する意義や支える資源が異なる。
(さらに状況は毎年変わる)

(教育課程外の)部活動を行うことで、授業計画の時間確保が難しい。

生徒や生徒の保護者の期待する点は、共通して、楽しく活動すること。さらに、技を高めることだけでなく興味・幅を増やすことへの期待も。

教職員の8割弱が部活動の顧問をすることに制度的な限界も。(特に土日など)

▶▶保護者の皆様へのお願い

中学生の多くが参加する部活動は、教育課程外の活動であり、その設置・運営は法令上の義務として実施されるものではありませんが、生徒の自主的・自発的な参加のニーズがある活動も多く、中学校の教職員がそのニーズを支えようと懸命に取組み、超過勤務時間の中で指導に当たっている状況にあります。今後はゾーンの協議によっては、合同部活動の形態や地域での「ゆるサークル」の形態に展開していく活動も生まれることとなりますが、中学生の放課後や休日の多様な活動が持続可能な形で発展・展開していけるよう、ご協力・ご支援をいただければ幸いです。
【狛江市教育委員会】

令和8年度から持続可能な部活動へ

-部活動ガイドラインの改定&合同部活動マニュアル策定-

▶▶部活動の頻度等が少し変わります

部活動の連絡協議会において令和7年度に協議を進め、部活動の活動頻度・時間を変更します。

【令和8年度からの部活動の頻度等】

- ・平日3日 (特に委員会活動のある日は避けることがベター)、土日1日の計4日
- ・平日1.5時間 (16時～17時半)、土日3時間の活動時間

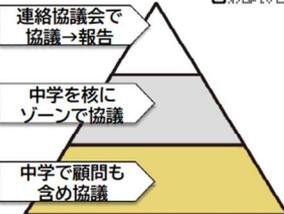
▶▶スムーズに運営できる合同部活動へ

また、持続可能な部活動の運営に向けて、部活動の活動頻度だけでなく、合同部活動の推進に向け、合同部活動の運営マニュアルを作成しました。マニュアルでは、平日も休日も、拠点となる学校に集まって部活動を行う(ヘルメット着用の上自転車移動を可とする)際の原則等を整理しています。

▶▶部活動の連絡協議会って？

詳細はこちらから...

狛江市立中学校の部活動等推進連絡協議会のごことで、4つの中学校の校長と、4つのゾーンから地域住民が参加しています。
中学校区で構成するコミュニティ・スクールの各ゾーン、各中学校、各部活動によって、その実施ニーズや活用可能な資源が異なることを踏まえ、右記の3段階で、学校の実情に応じた協議を進めています。



ゆるサークルの取組のご案内



部活動とは別に民間企業等による、小学校高学年～中学生までの放課後や土日のスポーツ・文化活動の機会として、多摩川を利用したSUPやボルダリング、HIPHOPダンス、トランポリン等の体験機会を提供しています。また、地域学校協働活動の一部として地域の保護者がサッカーを教える取組も開始します。(※1回あたりの受講料を参加者が負担。)

企画・運営：保護者・地域



気温の上昇に伴う健康リスクの低減、教員の働き方改革等への対応から、民間屋内プール施設を活用した水泳指導の試行

【実施内容】

令和6年度：学校プール民間施設等活用試行実施事業を開始

令和7年度：学習成果を含めた公平性の観点から実施校の拡充

【検証方法】

実施校や小学校校長会から意見聴取、全小学校に対するアンケート調査

【成果】

- ・実施時期や天候に左右されず予定通りの水泳指導の実施ができる
- ・熱中症や紫外線による健康リスクを軽減できる
- ・個々の泳力に沿った専門性の高い指導ができ、安全性がより高く担保できる
- ・水位の変更に伴う水泳施設の管理が軽減できる
- ・実施の可否による時間割の変更作成等の教職員の負担が軽減される 等

【課題】

- ・3年間の経費支出は10校全てで屋外プールを維持管理の平均費用を比較し、民間委託の費用の方が上回っている状況である。

【結論】

気候変動に伴う猛暑の状況を考えれば、屋外型のプールで水泳指導を維持する場合の健康上のリスクは看過できず、屋外型の学校プールを引き続き維持・整備することは難しいため、今後は廃止も視野に入れて検討する必要がある。

※令和8年2月には「学校プール民間施設等活用試行実施事業の検証結果と今後の方向性」として、試行実施の検証結果の総括を行うとともに、今後の方向性を教育委員会で審議の上、総合教育会議において市長及び市長部局と協議・決定する。



まとめ

1. 体育・保健体育科：実践力と成功体験の重視

技術向上や知識の暗記に留まらず、「自ら考え、行動する力」を育成する。

- 個別最適な学び：体力テストの結果の分析に基づいた、一人ひとりの課題に応じた授業改善を支援。
- 自己肯定感の向上：運動が苦手な児童生徒に対しスモールステップでの「身体的な成功体験」を提供。
- アスリート活用：トップアスリートの経験に触れ、困難を乗り越える力やキャリア観を醸成。

2. 健康教育：科学的根拠に基づく判断力の育成

科学的根拠に基づく正しい知識に基づき、自ら「適切な意思決定」や「行動選択」ができる実践力を育成する。

- 組織的な推進：養護教諭等を中心に専門家と連携した「チーム学校」で子供の健康を支援。
- 多職種連携による指導：学校医、薬剤師、栄養士等の連携。精神保健の早期発見・介入を行うスクリーニング体制整備。

3. 安全教育：状況判断力と環境に適した行動

予測困難な事態や環境の変化に対応できる「自律的な安全管理能力」の醸成する。

- 体系的なカリキュラム：他教科や特別活動、地域防災訓練と連動し、状況に応じた判断力を養う体験型学習を導入。
- 環境に適した行動：自らの生活習慣だけでなく、周囲の環境（衛生面や安全面）を把握し適した行動がとれる力の育成。
- 気候変動への対応：猛暑の環境変化に対し、ガイドラインの厳守や民間施設の活用等、安全を最優先した柔軟な指導体制の構築。

◆教育ニーズや活用可能な地域資源は自治体毎に異なっているため、現代的な課題に対して、各自治体が過度な制約なく速やかに実行できるよう、柔軟な環境整備と制度設計が求められる。

体育科・保健体育科における指導の充実に向けて