

# 健やかな子どもの育成に向けて

～すべての子どもが楽しく体を動かし、健康で元気になるために～

## 1 足立区の子どもの現状

### (1) 児童・生徒の体力調査の結果

【区平均と都平均の比較】

■平成27年度

	男子								女子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	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	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走
小学校	1	▼	○	○	○	○	○	▼	○	○	○	○	○	○	○	▼	○	○
	2	○	○	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	○	▼	○	○	▼	▼	○	○
	3	○	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	○	▼	▼	○	▼	▼	○	○
	4	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	○	▼	▼	▼	○
	5	○	○	▼	○	▼	▼	▼	▼	○	○	▼	○	○	○	○	▼	○
	6	○	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○
中学校	1	○	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	○	▼	▼	▼
	2	○	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	○	▼	▼	▼
	3	○	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	○	▼	▼	▼

東京都平均と比較して  
足立区平均が ○都平均以上 ▼都平均未満

**考察1** 全体的に都平均を下回っている  
都平均以上は150項目中、50項目(33%)である。  
男女ともに都平均を下回る項目が多い。

**考察2** 小学1年生の結果は良好である  
区立保育園で平成22年度よりコーディネーショントレーニングや体力測定などの事業に取り組んできた成果といえる。現在は、子どもの自発的な遊びにコーディネーションの要素が入るよう、遊びの環境設定を工夫して運動遊びとして発展させている。

**考察3** 「跳ぶ」「投げる」基本動作が身に付いていない  
左のグラフは平成14年度からの小5男子のボール投げの推移である。投げる力は10年以上前から国、都の平均を下回っている。

### (2) 児童・生徒の家庭での過ごし方

【全国学習意識調査から】

■平成27年度

足立区の小学生の家庭での時間の使い方としては、携帯電話の使用やゲーム、テレビを見る時間が長く、学習や運動に当てている時間が少ない。地域活動に参加することも少ない。

<参考>

1日4時間以上、携帯電話を使っている子どもの割合  
(携帯を使ってゲームをする時間を除く)

小6 全国 3.1% 東京都 3.2% 足立区 4.6%  
中3 全国 9.9% 東京都 11.3% 足立区 15.2%

1日4時間以上、テレビやビデオを見ている子どもの割合  
(勉強のためのテレビやテレビゲームをする時間を除く)

小6 全国 19.2% 東京都 18.9% 足立区 19.3%  
中3 全国 15.0% 東京都 15.5% 足立区 17.2%

### (3) 児童・生徒のやせ型・肥満型の割合

【各種健診結果から】

■平成26年度

(1) 小学校(31,078人)

(2) 中学校(14,097人)

	男子	女子	全体
痩せ型	1.23%	1.43%	1.33%
標準	89.49%	89.54%	89.51%
肥満型	9.28%	9.03%	9.16%

	男子	女子	全体
痩せ型	2.21%	3.02%	2.06%
標準	87.04%	87.84%	87.43%
肥満型	10.74%	9.14%	9.97%

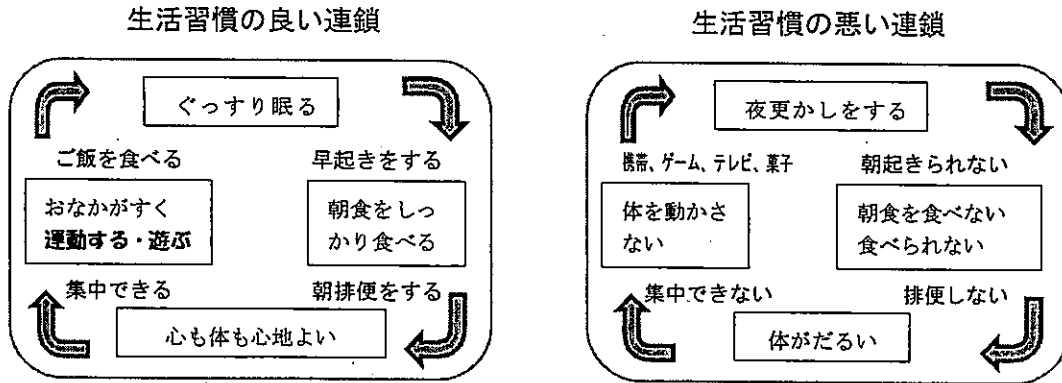
※小中学校ともに、肥満型の割合は全体の10%程度とあまり変わらない。しかし、肥満型を軽度、中等度、重度と分けると、小学校では軽度肥満が男子50.0%、女子59.9%に対し、中学校の軽度肥満は男子40.8%、女子53.2%となり、中等度以上の肥満が増える。特に中学生男子に多い。10年前と比較すると、小学校の肥満の割合は増加、中学校は減少している。

## 2 目指す足立区の子ども像

楽しく体を動かし、きちんと食べて、ぐっすり眠る、健康で元気な子ども

子どもの体力・運動能力の低下や生活習慣病に罹患してしまう可能性のある子どもの増加などは全国的な問題であるが、足立区の子どもには、その傾向がより顕著に現れている。

子どもが運動遊びや運動をとおして体を動かすことは、食習慣、睡眠習慣、排泄習慣とともに、重要な生活習慣の一つである。そして、それらの望ましい生活習慣はすべて連鎖をしている。



足立区の子どもたちは、運動で素晴らしい成果を上げている子どもがいる反面、運動にほとんど取り組んでいない子どもも多く、二極化が進んでいる。そこで、すべての子どもが楽しく体を動かす機会を保障し、身体活動量を増やすことで、望ましい生活習慣の連鎖へつなげていきたい。

## 3 連携による組織づくり

### (1) 関係諸課の連携

平成 27 年度に教育指導室は幼児プロジェクト推進担当課と連携し、体力向上推進委員会を設置した。現在、幼児から中学生までを見通した体力向上ガイドラインの作成に取り組んでいる。平成 28 年度からは、子ども家庭部や子どもの貧困対策担当部、衛生部、生涯学習振興公社など子どもの健康づくりを推進している関係諸課との連携を一層強化し、体力向上推進会議を新たに設置したい。体力向上推進会議で事業計画を立案し、体力向上推進委員会が中心となって事業を推進していく。

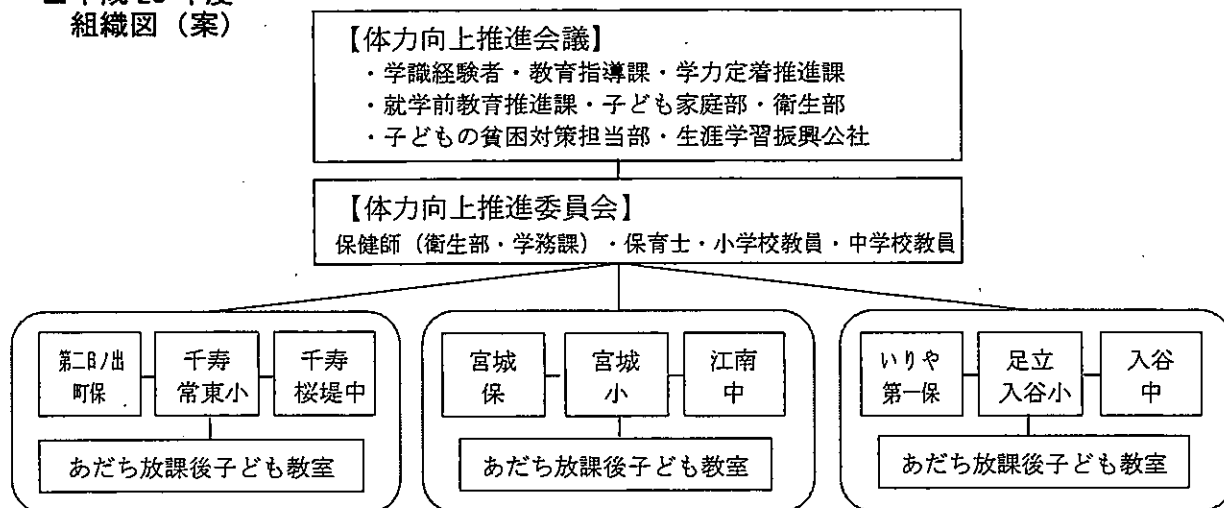
### (2) 幼保小中の連携

これまで幼稚園、保育園、小学校、中学校は、学校生活の充実と基礎学力の定着を目指して接続を意識した指導や計画的な交流を行ってきた。今後はさらに、体力向上や望ましい生活習慣の定着に向けた取り組みについても連携を図っていく。

教育指導室では、体力向上推進委員会の連携園・校として、第二日ノ出町保育園、千寿常東小学校、千寿桜堤中学校を指定している。平成 28 年度には、連携園・校の取り組みをモデル化して区内の幼稚園、保育園、小学校、中学校に発信していく。

なお、平成 28 年度には、文部科学省の「子供の体力向上課題対策プロジェクト」の委託を受ける方向で準備を進めている。

■平成 28 年度  
組織図 (案)



4 主な事業計画

事業名	取り組み		
	体力向上ガイドラインに基づく学校の体力向上に資する取り組みの充実	プレイリーダーの育成	運動遊び体験の仕組みづくり
目的	足立区の実状に合った体力向上策の提言、推進	楽しく夢中になって体を動かす遊びや運動を子どもに届け子どもの育成をみながら、少しずつ身を引くことを理解、認識したおとなの育成	幼児、障がいをもつ子ども、運動が苦手な子どもなど誰もが分け隔てなく遊び、運動できる仕組みづくり
対象者	保育士 幼稚園教諭 小中学校教諭	保育士 幼稚園教諭 小中学校教諭 大学生等のボランティア	保育士 幼稚園教諭 小中学校教諭
効果	体力向上ガイドライン(0歳から15歳までの連続性のある体力向上のための取り組み)をもとに、幼稚園、保育園、小・中学校が連携しながら運動遊びや運動、生活習慣の改善等の取り組みを推進する。	プレイリーダー育成研修会を開催し、受講した大学生等をプレイリーダーとして認定し、保育園や放課後こども教室に派遣することで、子どもが運動遊びに取り組む機会が増える。	様々な運動遊びがプレイリーダー等から届けられ、子どもの日常的な遊びとして定着する。また、幼児と小学生、通常の学級と特別支援学級などの交流の場に活用され、運動遊びをとおして子どもたちのかわりが深まる。
28年度	体力向上ガイドラインの作成 体力向上ガイドライン説明会の開催	保育士、小中学校教員を対象にプレイリーダー育成研修会を開催	様々な運動遊び体験の目的や内容等を体力向上ガイドラインに掲載、発信
29年度	全小中学校が体力向上ガイドラインをもとに自校の体力向上推進プランを作成	大学生等のボランティアを対象にプレイリーダー育成研修会を開催、認定して派遣	プレイリーダー研修会で共通理解を図り、幼稚園、保育園、小学校等で実践
30年度	体力向上ガイドライン、体力向上推進プランの推進	↓	幼稚園、保育園、小学校等が独自に実施できるよう支援(プレイリーダーの派遣等)
31年度	↓	プレイリーダーの考え方を広く区民に発信し、家庭や地域でも取り組みが進められる	↓
32年度	↓	↓	↓

## 5 身体活動量・睡眠習慣等の調査について

### (1) 調査の目的

- 【行政】子どもの日常生活における実態調査を行い、体力向上、生活習慣の改善に向けた実効性ある対策を検討する。
- 【学校】各地域（千寿・江南・入谷）の幼児・小学生・中学生の実態を把握し、幼保小中の連携した取り組みや学校・家庭・地域が連携した取り組みに活用する。
- 【家庭】調査の個人結果を家庭に還元することによって保護者への啓発を図るとともに、子ども自身に生活習慣を改善していこうとする意欲をもたせる。

### (2) 主な調査項目

身体活動量調査	・平日の平均歩数・休日の平均歩数・1日の平均歩数
睡眠習慣調査	・平日の睡眠時間、起床時刻、就寝時刻 ・休日の睡眠時間、起床時刻、就寝時刻
区学力調査における意識調査	・平日のテレビやビデオ・DVDの視聴時間 ・平日のテレビゲーム（携帯ゲーム含む）で遊ぶ時間 ・朝と夜、歯磨きをしているか
子どもの健康・生活実態調査	・自己肯定感に関すること
食習慣調査	・どのような食べ物をどのくらいの頻度で食べたか

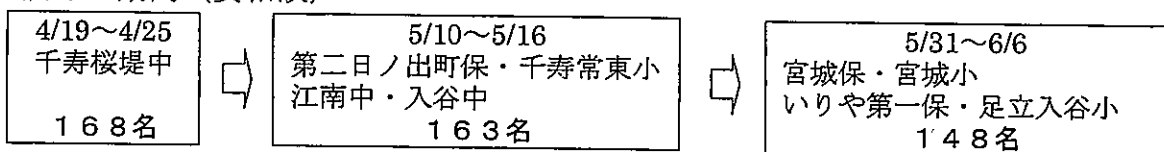
### (3) 調査の対象園・校

	平成 28 年 4・5 月	平成 28 年 10・11 月	平成 29 年 10・11 月	平成 30 年 10・11 月	平成 31 年 10・11 月
第二日ノ出町保育園 H27 体力向上推進委員会連携園	5 歳 24 名	5 歳	3 歳	4 歳	5 歳
千寿常東小学校 H27 体力向上推進委員会連携校	小 4 82 名	小 4	小 1 小 5	小 2 小 6	小 3
千寿桜堤中学校 H27 体力向上推進委員会連携校	中 2 168 名	中 2	中 3		中 1
宮城保育園	5 歳 10 名	5 歳	3 歳	4 歳	5 歳
宮城小学校	小 4 84 名	小 4	小 1 小 5	小 2 小 6	小 3
江南中学校	中 2 27 名	中 2	中 3		中 1
いりや第一保育園	5 歳 24 名	5 歳	3 歳	4 歳	5 歳
足立入谷小学校	小 4 30 名	小 4	小 1 小 5	小 2 小 6	小 3
入谷中学校	中 2 30 名	中 2	中 3		中 1

### (4) 調査の手順

- ① 教育委員会が保護者に調査依頼をし、承諾を得る。
- ② 幼児・児童・生徒にリストバンド型活動量計を1週間着用してもらい、平日、休日それぞれの身体活動量、睡眠時間、起床時刻、就寝時刻を測定する。

※調査の期間（要相談）



- ③ 子どもの健康・生活実態調査、食習慣調査は質問紙法とし、調査期間内に実施する。
- ④ 区学力調査における意識調査は、4月14日(木)に全校一斉で実施する。