巻頭言

所報 たまじむ

平成22年6月22日
第　1　号
東京都多摩教育事務所
〔東京都立川市錦町6-3-1
Tel　042-524-7137
Fax　042-528-0985〕

健やかな心身の育成についての指導の充実に向けて

朝「おはようございます」と元気にあいさつを交わす子供たちの姿。休み時間は進んで校庭に出て、力いっぱい体を動かして遊ぶ子供たちの姿。このような子供たちの活力に満ちた心身共に健康で元気な姿はとてもいいものです。

子供たちの健やかな心身の育成を図るために、運動を通じ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など健康的な生活習慣を形成することが大切です。

家庭との連携も欠かせません。

現在、子供の自制心や規範意識の希薄化、生活習慣の確立が不十分であることなど、子供たちの心と体の状況にかかわる課題は少なくありません。

規則正しい生活習慣は自然と身に付く訳ではありません。子供の生涯にわたる健やかな心身の育成に向けて、子供の発達段階を考慮し、学校の教育活動全体として取り組むことが必要です。

健やかな心　**「意欲的に生きる力」**

子供の時期に身に付けた基本的な生活習慣は生涯にわたってあらゆる行為の基盤となります。生活習慣の大切さを知り、自分の生活を見直すとともに自己への問いかけを深め、未来に夢や希望をもてるようにすることが重要です。

健やかな体　**「人間の活動の源」**

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており「生きる力」の重要な要素とされます。

日ごろから体を動かし、生涯にわたって積極的に運動に親しむ習慣や意欲を育成することが重要です。

生涯にわたって、自ら進んで運動に親しむ資質や能力を身に付け、心身を鍛えることができるようにしましょう！

◇ ◇　目　　次　◇ ◇

【巻頭言】健やかな心身の育成についての指導の充実に向けて …… 1
【特　集】体力向上に向けた指導の充実 …… 2～3
【研　修】食育の充実 …… 4～5
【研　修】規則正しい学校生活のリズム …… 6
【情　報】平成22年度多摩地区における国・東京都研究指定校等一覧 …… 7
【情　報】平成22年度東京都多摩教育事務所の主な事業紹介、多摩推フォローアップ事業の紹介 …… 8

本号は東京都多摩教育事務所ホームページからダウンロードすることができます。（提供するファイルはＰＤＦファイルのデータです。）
御希望の方は、東京都多摩教育事務所指導課のホームページにアクセスしてください。　http://www.tamajimu.metro.tokyo.jp

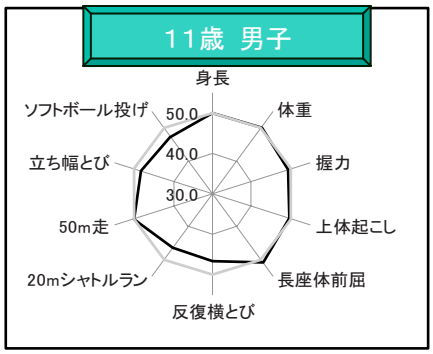
体力向上に向け

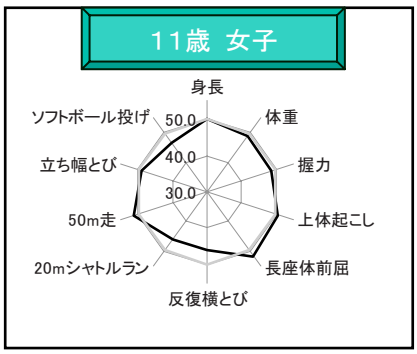
文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子供の体力・運動能力は、昭和６０年ごろ
の体力低下がさらに深刻であることが分かります。このことは、時代の変化とともに体を動かす機会や時
子供の遊び場と遊び仲間の減少など影響していることが考えられます。

子供たちの体力を向上させるためには、基本的な生活習慣や運動習慣の定着が重要です。ここでは、学校

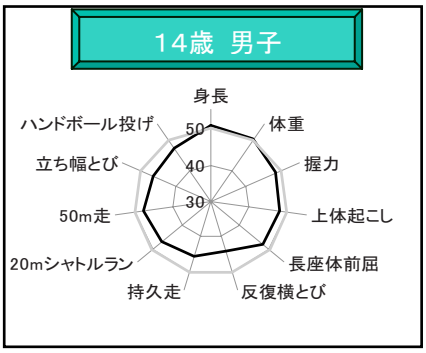
東京都の子供たちの現状 → 運動習慣

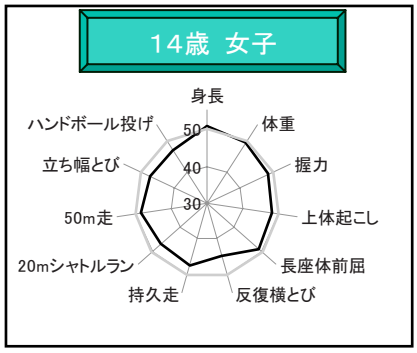
～全国の子供たちとの比較から～





身長、体重は全国平均と比べて大きな差はありませんが、その他の体力、運動能力面では、ほとんどの項目において、全国平均を下回っていることが分かります。日常的に、運動習慣の定着を図っていくことが大切です。





―― 全 国（平成 20 年度）　―― 東京都（平成 21 年度）

グラフは、「平成 21 年度東京都児童・生徒の体力テスト調査報告書」から作成しました。全国調査結果は、調査した翌年に公表されるため、前年度との比較となっています。

体育及び保健体育の授業

子供自身が、「以前よりもかぜなどの病気にくくなった」、「疲れると感じることが少た」など、健康の増進や体力向上について るよう指導することが大切です。

それは、子供たちの主体的な体力向上のながります。

指導のポイント

◇ **体力向上に対する意欲をもてるようにし**

・「体つくり運動」における様々な体の動きを培うことに重点を置く。

・ 体力向上や、技能の向上を視覚的にことのできる学習カード等を工夫する。

◇ **発達の段階に応じ、健康と運動のかかいての認識をもてるようにしましょう**

・ 保健領域・保健分野の学習において、計画的に指導する。

（小学校中学年）１日の生活の仕方との

（小学校高学年）病気の予防とのかかわ

（中学校）生活行動・生活習慣とのかか

・ 特に、小学校低学年では運動を通してぱい動く運動は体をじょうぶにし、健ことなどについて指導する。

体力向上に向けて、
「一校一取組」「一学級一実践」を！

★「一校一取組」運動実践事例★
・「なわ跳びチャンピオン大会」　・「玉川上水を歩く会」
・「部活動駅伝大会」　など

積極的に心身の健康の保持増進を図って

生涯を通じて運動に親

〈参考資料〉平成２１年度東京都児童・生徒の体力テスト調査報告書、小学校学習指導要領解説総則編・体育編・特別活動編 平成 20 年８月、中

けた指導の充実

から現在まで低下傾向が続いています。 また、全国と東京都とを比較した次のグラフから、東京都の子供間の減少、生活が便利になり、社会全体が体を動かさなくとも済むライフスタイルになってきていること、

校教育において運動習慣の定着に向けた指導のポイントについて紹介します。

の定着を図るために

学校の教育活動全体を通して、
意図的・計画的な取組を！！

特別活動

体育的な集団活動を通じて、心身ともに健全な生活の実践に必要な習慣や態度を育成することが大切です。

指導のポイント

◇　**運動に親しみ、楽しさを味わえるようにしましょう**

・　全校による長なわ大会、体を動かすゲーム集会、球技大会など、児童・生徒が集団で運動に親しみ、楽しさを味わえる活動を工夫する。

・　各種の競技会などでは、いたずらに勝負にこだわることのないよう指導する。

・　児童会・生徒会などの組織を生かした運営ができるようにする。

休み時間等

休み時間等に全員が運動やスポーツをする時間等を設定している学校は、体力テストの体力合計点で高い値を示しています。

指導のポイント

◇　**自主的に運動する取組を工夫しましょう**

・　学級や異年齢集団全員で運動する「クラス遊び」、「縦割り班遊び」など意図的に計画する。

・　「ジョギングタイム」、「なわ跳びタイム」など全校での取組を、年間を通して計画的に実施する。

・　運動用具の整備、子供がすぐに取り組める運動を例示した掲示板等の工夫など、進んで運動できるような環境を整える。

部活動等

生涯にわたって運動に親しむことができるように、少なくとも一つの運動を選び、継続して取り組めるようにすることが大切です。

指導のポイント

◇　**自発的に運動に取り組めるようにしましょう**

・　異学年仲間と協力しながら、自己の興味・関心を深く追求していく楽しさや成功したときの満足感が、新たな活動への動機付けとなるようにする。

・　児童・生徒の能力や特性などを考慮し、自発的、自主的な活動が適正に展開されるようにする。

ていく資質や能力の育成　→　**日常生活における自ら進んで運動を適切に実践する習慣の定着**

親しむための基礎・健康で活力ある生活を送るための基礎を培う

学校学習指導要領解説総則編・保健体育編・特別活動編 平成20年9月、平成２１年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 文部科学省

〈授業力向上シリーズ1〉

食　育　の

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、子供たちに、偏った栄養摂取、不規則な食事などの食生
ています。このため、学校教育における食育の必要性が高まってきています。食育を推進するためには、各
や給食指導を一層充実させることなどを日常的に行っていくことが大切です。ここでは、食育を充実するた

日常的に食育を充実

教職員の共通理解

・学校の教育活動全体の中で、計画的・体系的な食育を推進する。
・学校全体の食育の目標や具体的な取組に関する共通理解を図る。
・食育リーダーや栄養教諭、栄養士の役割に関する共通理解を図る。

「食育推進のための校内指導体制」

食育推進委員会（全体会１２名）
校長、副校長、教務担当主幹教諭、食育リーダー
各学年１名、養護教諭、栄養教諭

共通理解
役割分担
連絡調整

野菜・果物生産者の会
農友会
（新鮮組）

食育研究部会
副校長
教務担当主幹教諭
栄養教諭
低学年分科会
中学年分科会
高学年分科会

PTA・保護者
保健委員会
給食委員会
運営委員会

〈食育研究部会の活動〉
○学習指導案検討、研究授業の実施
○学校園の管理、栽培体験学習の立案
○「まんぷく・たいらげ調査」（残菜調査）の実施
○食育に関する掲示物の作成・掲示

各教科等の関連を図った指導

・各教科等のねらいや単元、教材と食育の関連性の明確化を図る。
・単元の指導計画や学習指導案等に「食育の視点」を位置付ける。

《小学校第６学年・社会科》
○単元名
「我が国と関係の深い国々のくらし」
○食育の視点（「食に関する指導の目標」との関連から）
・正しい知識や情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

例

主な学習内容と活動	指導上の留意点
○くらしの中から、日本と外国とのつながりを調べ、どのような面でつながっているのか話し合う。 ○日本とのつながりの深い国を児童が１か国選択し、**その国独自の料理や食習慣、衣服や住居、行事等について調べ、**報[illegible]書にまとめる。 ○報告書を[illegible]くらしや[illegible]共通[illegible]他国の[illegible]ることの大[illegible]て考え、これからの自分の生活に生かす。	**※栄養教諭は、児童の興味・関心を喚起し、様々な国の料理について文化的事項等の事柄を適切にアドバイスする。** ○安全面、衛[illegible]する。 ○人権教[illegible]それの文[illegible]認識を[illegible] ○取り上げた国[illegible]流する機会を可能な限り設けたい。 ○追究のよさを評価するとともに保健体育等の学習との関連を図り、調和のとれた食事を心がけるように助言する。

専門性を生かした講話や資料の提示

教科のねらいと食育の視点との関連性

の　充　実

生活の乱れ、肥満や過度の痩身などが見られます。さらに、生活習慣病の増加と食生活との関係も指摘され各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間等、学校の教育活動全体を通じて食に関する指導を行うことためのポイントとその具体的な事例を紹介します。

するためのポイント

給食指導の活用

・望ましい食習慣を定着させるとともに、基本的な食に関する実践力を育成する。
・地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めさせることを目指した地場産物や地域の郷土食・行事食等を効果的に活用する。

給食の時間の確保、身支度や手洗い等の徹底

□直前の授業を時間内に終わらせる。
□食べ終わり、片付けの見通しをもたせる。
□絵や写真で良い例を示す。

食材や携わった方への感謝

□献立のポイントや調理師・栄養士等のメッセージを紹介する。
□「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知らせ、感謝の気持ちをもたせる。

毎月の献立表に、地元でとれた野菜や果物を取り上げ紹介します。

食事のマナーやエチケットの指導

□気持ちよく食事するためのマナーを知らせる。
（好き嫌いをしない、口に食べ物をいれたまま話さない等）
□座席の配置を工夫する等、楽しい雰囲気づくりに配慮する。
□食器を丁寧に扱うことや正しい使い方について指導する。

①えんぴつを持つように

②もう１本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

③上のはしを動かして、下のはしは動かさない。

家庭・地域への効果的な啓発

・児童・生徒の食生活の状況や基本的な生活習慣の課題等についての共通理解を図る。
・食育に関する情報提供等を行うことを通して家庭との連携と家庭での食育を推進する。

○学校ホームページや給食だより、献立等を活用した情報提供
○保護者会等での、食育と生活習慣に関する情報交換
○給食試食会での栄養士による講話
○地元農家との連携（地元野菜の供給システム）
○食育かるたの作成と配布

授業参観でも紹介しました！

みんなでたべるとおいしいな

んーうまい目がよくなるよブルーベリー

なつやさい体を冷やす効果あり

〈参考資料〉「食に関する指導の手引き」平成 19 年 3 月　文部科学省　　〈取材協力〉日野市教育委員会　武蔵村山市立第七小学校

〈健全育成シリーズ〉

規則正しい学校生活のリズム

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠など生活リズムを整えることが大切です。子供の生活リズムの改善は一朝一夕にできるものではありません。学校と家庭とが連携し、子供の生活リズムの向上に取り組むことが重要です。

学校における規則正しい生活リズムの向上のために、集団活動を通して、約束やきまりなどを守って生活することやめあてをもって学習することなど、発達段階に即して日常生活の実践に結び付く効果的な指導を行うようにしていきましょう。

規則正しい生活は１日の見通しをもつことから！

○　登校時刻を守り、気持ちのよいあいさつをすることから１日の学校生活を始めると、子供の心にゆとりとやる気が生まれます。

○　朝の会などでは、生活や学習の見通しをもたせ、子供が自分自身で1日の生活の計画を立てられるようにします。

授業と休み時間は気持ちを切り替えて！

○　授業の始めと終わりのあいさつを行う、必要な学習の準備を休み時間に行うなど、休み時間と授業とをしっかりと区別することが重要です。

○　休み時間の有意義な過ごし方を考え、子供たちが主体的に豊かな学校生活を送ることができるようにします。

当番活動等では、友達同士の声掛け・協力を大切に！

○　いつも時計を見て行動できるように、子供たち同士で互いに声を掛け合えるようにします。また、時間を有効に活用するため、友達と協力して行動できるようにします。

○　学級や学校に貢献していることが実感できるように指導することが主体的な学校生活につながります。

１日を振り返り、明日の学校生活への意欲を！

○　自分の時間と相手（集団）の時間を大切にすることができたかなどを振り返り、明日の学校生活へ生かすことができるようにします。

○　1日、1週間を見通し、振り返りカードなどを活用し、丁寧に指導することが大切です。

子供たちの生活リズムの向上は、個々の家庭の問題としてとらえるのではなく、生涯にわたって社会生活を営む上で必要な習慣の定着として取り組む必要があります。保護者会や学校だより等を通して、学校・家庭が共に行動できるように、家庭に呼びかけていきましょう。

平成22年度　多摩地区における国・東京都の研究指定校等一覧

平成22年度多摩地区における国・東京都の研究指定校等を一覧にしました。各校の研究内容や成果を校内研究や研修に御活用ください。

【国の研究指定校等】

名　称	学校名等
教育課程研究指定校事業	八王子市立由木中央小（11.16）
コミュニティ・スクール推進事業	小平市立小平第八小
学力向上実践研究推進校	東村山市立大岱小(1.14) 武蔵村山市立第三小(2.4) 西東京市立谷戸小(2.8) 瑞穂町立瑞穂中(11.8)
エネルギー教育実践校	国立市立国立第三小
食育推進事業	武蔵村山市立第七小(2.9)、第四中(2.9)
特別支援教育総合推進事業	青梅市 清瀬市 多摩市 あきる野市
豊かな体験活動推進事業	武蔵野市立第一小、境南小、千川小
伝統文化教育実践研究	府中市立南町小学校

【東京都の研究指定校等】

名　　称	学校名等
確かな学力向上実践研究推進校	武蔵野市立第三小(6.18) 三鷹市立北野小(1.27) 町田市立忠生中 瑞穂町立瑞穂第四小(2.4)
人権尊重教育推進校	八王子市立第三小、元八王子東小（2.17） 武蔵野市立井之頭小 三鷹市立東台小(1.28) 青梅市立河辺小 町田市立町田第五小 小金井市立緑中 小平市立小平第八小（2.15） 国立市立国立第四小(2.8) 東久留米市立本村小 武蔵村山市立第一小(1.21)、第一中(1.21) 羽村市立羽村第二中(1.31) あきる野市立多西小(2.9)
安全教育推進校	町田市立南大谷小 東大和市立第四中 武蔵村山市立小中一貫校村山学園(1.28) 西東京市立保谷第一小
自然体験活動プログラム開発支援事業	武蔵野市立関前南小
へき地・小規模校教育研究発表校	青梅市立成木小(8.6)
読書指南役の手法を研究するモデル校	昭島市立共成小 武蔵村山市立第五中(2.15)
環境教育実践推進校	小金井市立小金井第二中 東大和市立第三小
OJT 推進指定モデル校	国立市立国立第五小 武蔵村山市立第四中(2.9) 羽村市立富士見小 あきる野市立秋多中
生活習慣病や運動習慣等定着に関する実践研究モデル校	多摩市立東愛宕小、西愛宕小 西東京市立谷戸小

【東京都の研究指定校等】

名　　称	学校名等
スポーツ教育推進校	八王子市立　横山第二小、館小、四谷中 立川市立　第三小、第六小、西砂小、幸小、立川第五中 三鷹市立　第一小、第三小、第四小、第五小、第六小、第七小、中原小、北野小、第二中、第六中 青梅市立　第二小、第三中、第七中 府中市立　府中第四小、府中第八小、府中第十小、白糸台小、若松小、南町小、府中第一中、府中第二中 昭島市立　武蔵野小、玉川小、中神小、光華小、つつじが丘南小、つつじが丘北小、拝島第一小、拝島第二小、福島中、瑞雲中 町田市立　山崎小、小山小 小金井市立　小金井第二小、小金井第四小、緑小、小金井第一中、緑中 小平市立　小平第三小、小平第四小、小平第六小、小平第十三小、鈴木小、小平第三中 日野市立　東光寺小、日野第三中 東村山市立　久米川東小、東村山第四中 国立市立　国立第一小、国立第二小、国立第六小 福生市立　福生第一中 狛江市立　狛江第一小(1.20)、狛江第三中(2.3) 東大和市立　第四小、第九小、第十小、第一中、第三中 清瀬市立　清瀬小、芝山小、清瀬第三小、清瀬第四小、清瀬第六小、清瀬第七小、清瀬第八小、清瀬第十小、清明小、清瀬第二中、清瀬第三中、清瀬第五中 東久留米市立　第一小、第四小、第六小(10.22)、小山小、南町小、本村小、久留米中 武蔵村山市立　第二小、第七小(2.9)、第九小(2.15)、第十小(2.15)、雷塚小(2.15)、第三中(9.30)、 多摩市立　多摩第三小、東愛宕小、北諏訪小、西愛宕小、南鶴牧小、聖ヶ丘小、永山小、多摩中、諏訪中、落合中 羽村市立　羽村東小、羽村西小、栄小、松林小、小作台小 あきる野市立　前田小、西中 西東京市立　保谷第二小、谷戸小、東小、けやき小、柳沢小、本町小、ひばりが丘中、青嵐中 瑞穂町立　瑞穂第二中 日の出町立　本宿小

※1　（　　）の数字は、研究発表日を表しています。
※2　紙面の関係上、小学校は「○○小」、中学校は「○○中」と表記しています。

平成22年度　東京都多摩教育事務所の主な事業紹介

多摩地区教育推進委員会（多摩推）

【主題】
学力の重要な要素「学習意欲」の向上を目指す教育活動の展開
―児童・生徒の学習意欲を高めるために―

学力の重要な要素である児童・生徒の「学習意欲」向上のための、学校における教育活動の在り方について、小・中学校における実践事例を通して検証した内容を、報告会で提言します。

〔報告会〕
日時　平成23年２月10日(木)14:00 ～ 16:30
会場　東京都多摩教育センター　ホール

〔分科会〕
・授業改善小学校部会　　・授業改善中学校部会
・学習習慣小学校部会　　・学習習慣中学校部会

多摩推の研究成果について、校内研修会で指導・助言を行っています。

昨年度は右記の内容で、「活用型の学習」の積極的な設定などを行ってきました。「報告内容の話をしてほしい」ということがありましたら多摩教育事務所へ御連絡ください。都教委訪問（随時）として伺います。

＜平成21年度　多摩推の内容＞
探究活動に生きる知識・技能を
活用した授業の在り方
－教えて考えさせ、
深めさせる指導を通して－

東京都多摩教育事務所　指導課

職　名	氏　名	校種	担　当
指導課長	小林　幹夫	小	教育課題、学校経営、道徳
主任指導主事	肝付　俊朗	中	教育課題、学校経営、社会
統括指導主事	児玉　大祐	小	教育課題、学校経営、社会
指導主事	西川さやか	小	国語、生活、外国語活動
指導主事	今宮　直樹	小	音楽、道徳、特別支援教育
指導主事	伊東　悌夫	小	社会、図工・美術、技術・家庭、特別活動
指導主事	山室　誠也	小	社会
指導主事（併任）	椿田　克之	小	道徳
指導主事（併任）	川元　泰史	中	理科、数学
指導主事（併任）	拝原　茂行	小	体育、保健体育
学校経営指導担当	中村　佳美	小	算数
学校経営指導担当	村井　　恒	小	算数、数学
授業力アドバイザー	木村　　勉	小	

◎「総合的な学習の時間」は、全員で担当します。

次号予告

所報「たまじむ」第２号予告　特集：指導と評価の一体化

授業力向上シリーズ②：「学習意欲」の向上を目指す教育活動の展開（多摩推の中間報告）
健全育成シリーズ②：児童理解・生徒理解を深めるために　他

発行／東京都多摩教育事務所　　登録番号（22）１　印刷／㈱共同印刷所

R70
古紙配合率70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています