



Physical Fitness News

フィジカル フィットネス ニュース

命を大切にする
約束を守る
夢を持つ

新平成30年度がスタートし、あっという間に1か月が過ぎました。新宿中学校は、昨年度新規指定校として、2年間スーパーアクティブスクールとして指定されましたが、1年生には初めて、2・3年生にとっては改めてスーパーアクティブスクールについて説明します。

スーパーアクティブスクールとは

東京都教育委員会は、長期的に低下傾向にある児童・生徒の体力を向上させるため、平成22年度から「総合的な子供の基礎体力向上方策」を展開してきました。「東京都体力向上努力月間」等による意識啓発や、「一校一取組」運動、「東京都統一体力テスト」、コーディネーショントレーニングの導入などの取組を推進してきました。

これらの取組が功を奏し、児童・生徒の体力は全体的に向上傾向に転じ、小学生の体力合計点平均値は男女ともに全国平均を上回るまでに向上しました。一方、中学生は依然として男女ともに低い水準にあり、更なる体力向上に努める必要があります。

こうした状況を踏まえ、東京都教育委員会は、第3次推進計画「アクティブプランto2020」を策定しました。東京オリンピック・パラリンピック競技大会が行われる2020年度までに、開催都市にふさわしい、運動・スポーツに親しむ元気な児童・生徒を育成していくことがねらいです。

そこには今後の方向性として、児童・生徒の基本的な生活習慣の定着、栄養・運動・休養（健康三原則）、アクティブライフの実践を徹底することやすべての地域と学校において、これまで以上に学校体育・スポーツの充実に努めること、特に中学校の体力向上を重要課題として取組を推進することなどが挙げられています。

スーパーアクティブスクールは、その中の

具体的な取組の一つです。中学生の体力向上に先進的に取り組み、リードする中学校を指定し、その成果を広く発信することを通して、都内全中学校の体力向上の充実に努めるというものです。

体力 (physical fitness) とは

体力とは人間が生きて行動するにおいて、それを支える身体資源の総称のことです。広義にとらえた体力の定義は、「人間として生存、生活するための基礎的能力」とされ、大きく身体的要素と精神的要素の2つから構成されています。さらに身体的要素は、行動体力と防衛体力に分かれます。

行動体力は、行動を起こすために必要な筋力や筋パワー、行動を持続するために必要な全身持久力や筋持久力、また行動を調整するために必要な柔軟性、平衡性、敏捷性、巧緻性があります。

防衛体力は、気温などの物理的ストレスに対する抵抗力や細菌などの感染症に対する抵抗力（免疫力）を意味します。

このように体力は活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きく関わっており、人間の発達、成長を支える基本的な要素であり、より豊かで充実した生活を送るためにも必要です。

Physical Fitness News

昨年度、Physical Fitness News（フィジカルフィットネスニュース）を通じて、様々な提案をしてきました。今年も自ら実践し、自分の体力について評価しながら、新たな挑戦を繰り返していくことで、健康で豊かな生活を確立しましょう。自らの取組をグリーンのファイルにパーソナルポートフォリオとして積み重ねていきましょう。