



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

体育の日からスポーツの日に

10月8日は、「体育の日」でしたが第4号でお知らせしたとおりハッピーマンデー制度が適用されるまでは体育の日は10月10日でした。1964（昭和39）年の東京オリンピックの開会式が行われた日を記念し、昭和41年から「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」ことを趣旨として祝日としました。

「体育の日」は、2020年から「スポーツの日」と改められることが決まっています。また、2020年度については東京オリンピック開会式が予定されている7月24日（金）に移行し、この年に限り7月第3月曜日（木）から23日（木）に移動する「海の日」と土曜日、日曜日を合わせた4連休が予定されています。

東京パラリンピック

1964（昭和39）年の東京パラリンピックは、11月8日から開催されました。パラリンピックの起源とされているのは、1948年7月28日、ロンドンオリンピック開会式と同日に、イギリスのストーク・マンデビル病院で行われたストーク・マンデビル競技大会とされています。東京大会は、第一部は第13回国際ストーク・マンデビル車いす競技大会、第二部を全身体障がい者を対象にした日本人選手だけの大会として行われました。この東京パラリンピックを契機として日本において障がい者スポーツが認知されるようになり、普及してきました。

2020東京パラリンピックは、8月25日（火）から9月6日（日）までの日程で22種目の競技が行われます。（オリンピックは7月24日（金）から8月9日（日）の日程で33種目）7月のスポーツの日からパラリンピックの開会式まで、世界最高峰のスポーツの総合競技大会を思い切り満喫しましょう。

2020東京大会のビジョンは、
**スポーツには
世界と未来を変える力がある。**

1964年の東京大会は日本を大きく変えた。

2020年の東京大会は、
「すべての人が自己ベストを目指し」

（全員が自己ベスト）

「一人ひとりが互いを認め合い」

（多様性と調和）

「そして未来につなげよう」

（未来への継承）

を3つの基本コンセプトとし、史上最も
イノベティブで世界にポジティブな
改革をもたらす大会とする。

です。これからも開催都市にふさわしい、運動・スポーツに親しむ元気な東京都民として大会に意欲的にかかわることができるよう、フィジカル・フィットネス・ニュースの記事なども参考にして、アクティブライフを実践していきましょう。

体力向上努力月間

今年度の東京都統一体力テストのが届きました。間もなく、個人票がみなさんの手元に届きます。スーパーアクティブスクールのポートフォリオに保管しましょう。

本校の調査結果の分析は、次号に譲りますが一人ひとりが個人票をよく読み、種目判定グラフで得意な種目、不得意な種目を見つけ出し、体力テストについてのコメントを参考にしながら苦手な運動を強化し、体力アップを目指しましょう。

東京都教育委員会では、平成22年度から毎年10月を「東京都体力向上努力月間」としています。一人ひとりが自分の課題をしっかりと把握し、有効な解決方法を考え、目標を決めてチャレンジしてください。