

2026 年 10 月

町田市教育委員会

町田市立鶴川中央小学校

校長 高橋 伸嘉

「荷物らくらく登校」実施 方針

町田市では、置き勉の推奨などにより児童の荷物負担軽減に取り組んでいます。

この度、登下校中の荷物の重量に関する方針を決定しましたので、2026 年度から町田市立小学校全校において実施します。

1. 背景

- 市では、文部科学省の方針を踏まえ、これからの社会の変化を見据え、子どもたちに未来の社会で活躍することができる力を育成するため、一人1台タブレット端末（クロームブック）を活用した、家庭学習の促進に取り組んできました。
- クロームブックを家庭に持ち帰ることになるため、登下校の荷物について、児童・生徒の身体的な負担軽減も、同時に取り組んできました（校長会等で周知）。
- 2023 年度、学校統合によって、通学区域が広がる、本町田地区で、「荷物らくらく登校」の試行を行いました。
- その後、南成瀬地区を加えて、段階的に試行を行い、児童・保護者・教員等から、意見を収集してきました（荷物の重量の調査とともに）。
- これらの試行の結果から、各学校において、荷物の軽減に取り組んでいること、一方、教員や保護者による意識の差があることが分かりました。
- そこで、試行の結果を踏まえ、市として、「荷物らくらく登校」に関する方針を示すこととしました。

2. 実施方針

荷物の重量の目安を以下の通りとします。



重量の目安：低学年【おおむね3～4kg】／中・高学年【おおむね4～5kg】

※アメリカ小児科学会：荷物の重量は、体重の10%～20%とする。

※重量とは、片道の荷物の総重量を指す。

※あくまで、荷物の軽減への家庭を含めた、意識啓発を図るための目安であり、教育活動を制限するものではない。

<参考>荷物ごとの重量

下表に荷物ごとの標準的な重量を記載しています。荷物負担の軽減を図るため、持ち物を計画する際の参考としてください。

荷物	参考重量 (kg)	荷物	参考重量 (kg)
ランドセル	1.5	上履き	0.4
リュックサック	0.6	体育着	0.5
クロームブック（タブレット部分）	0.6	白衣	0.25
クロームブック（キーボード含む）	1.1	プールセット（乾燥時）	0.8
教科書（1冊）	0.2	絵具セット	0.9
ノート（1冊）	0.1	習字セット	1.2
筆箱	0.3	鍵盤ハーモニカ	1.3
水筒 500ml（満タン時）	0.8	リコーダー	0.1
水筒 500ml（カラの時）	0.3	給食袋	0.1

町田市の実施方針を受け、鶴川中央小学校では下記のように対応していきます。

①【置き勉】

持ち帰る必要のない学習用具類（宿題に使用しない教科書・ノート等）は、教室の置き勉ファイルボックスに入れておく（1人1つあります）。

②【整理整頓】

ランドセル内を日々整理整頓し、配布書類や使い終わった教具を、ランドセルの中に溜めないようにする。

③【背負うこつ】

『ランドセルを軽く背負うための3つのこつ』を実践してみる

- 1 肩ベルトを正しく調整する
(肩ベルトが長すぎると、ランドセルが後ろに引っ張られ、重く感じます)
- 2 背中とランドセルをピタッと密着させる
- 3 重い荷物は「背中側（内側）」に入れる
(教科書やノートなど重いものは、背中側に近い一番内側のポケットに入れます)

※クロームブックは毎日持ち帰ります。ただ持ち帰る荷物の分量が多くなってしまう日には、学校に置いておくことがあります。

※荷物が重くなる日は、リュックで登校することも可能です（大きさ：教室ロッカーに収まるよう、ランドセルと同じような大きさを目安に）。ただランドセルは頑丈に作られていることが多く、事故から身を守る効果があるとも言われています。