

令和4年度 体力向上アクションプラン

長崎市立野母崎中学校

1 長崎市 児童生徒体力向上推進プラン

■ 長崎市の児童生徒の体力の状況・課題

- 全国と市の体力合計点平均を比べてみると、395点で全国平均を下回っている。令和元年度に比べ若干ではあるが、差は少なくなっている。市の推移を見てみると平成26年から継続して合計点が伸びていたが、過去最低の数値となった。全国的にも同じ傾向であり、コロナ禍における運動機会の減少が大きく影響したと思われる。体力の向上を求められているが、根本的にコロナ禍でもできることを模索し、運動の機会を増やすことが大切である。種目ごとの推移は、握力（筋力）・長座体前屈（柔軟性）が全種別で全国平均を下回っており、20mシャトルラン（持久走）は全国平均を大きく上回っている。これまでも、長崎市の課題として挙げていた柔軟性だが、運動前にジャックナイフストレッチを導入することで、確実に成果が上がっている。今後も継続して取り組んでいく。
- 運動習慣調査から、「運動が好き」の項目が、小男子で66.2%、女子で52.2%。中男子で60.9%、女子は41.6%で、いずれも全国を下回った。また、令和元年度と比較すると大きく低下した。これまで「運動好き」は全国を上回っていたが、「運動好き」の減少は、今後の体力向上に大きく影響すると考えられる。また、「1週間の総運動時間」の項目では、明らかにこれまでの数値を大きく下回っている。前項にも述べたが、日常生活にも大きく影響しており、憂うべく状況である。体力の向上は、生涯にわたり健康な生活を営むためにも重要な要素であることから、体育授業の改善と充実が求められる。今後も引き続き学校全体で、体力向上の取組がなされるような計画をする必要がある。

■ 昨年度（令和3年度）の成果と課題

- 学校教育目標の中に、「健やかな体」として、体力向上の取組が設定され、学校全体の取組となっているか確認が必要。（体育科だけの取り組みではなく、学校全体で体力向上の取組ができる環境設定をする。）
- 各学校で、体力の分析、運動習慣調査の分析をして、実態に応じた処方を行うことで、ボール投げや立ち幅跳びの向上につながった。今後も分析を行うことで、効果のある取組をさせていく。小学校と中学校の体力向上アクションプランの違いが大きく、系統性をもったアクションプランの作成の必要がある。

■ 今年度（令和4年度）の重点的な取組方針

- 各中学校とその小学校区で、体力向上アクションプランについて情報交換を行い、各学校の体力向上の取組の参考にさせたい。具体的には、校区ごとに体力の実態が違うことから、強化していく部分を共通理解をし、小中連携して体力向上ができるようにする。
- 「あじさいスタンダード体力づくり編」を参考に、各学校において児童生徒の基本的な生活習慣の定着に向けた具体的な取組を行う。児童生徒が夢中になって取り組めるような体育の授業を目指し、教材研究の充実、県教委事業などを活用し、指導力の向上を図る。

2 自校の実態と取組内容

■ 令和3年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度（令和4年度）の取組内容を記入してください。

（課題）
 全校生徒の8割がバス通学で、徒歩通学の生徒も1km圏内であるため、運動する（歩く）機会が少ない。また、運動部活動加入率が60%であるため、運動に苦手意識がある生徒や体力に自信がない生徒が多い。

（本年度の取組内容）
 本年度は、「全校で運動を行う」（青潮トレーニング）という取り組みを行う。縦割りのグループ（6人程度）を10グループに分け、1km6分程度のジョギングを3km行う。活動の様子を見ながら、1kmペースを変えたり、距離を変えたりしていく。

3 令和4年度 取組の報告

	<p>ては、必要に応じて、数や大きさを調整してく</p>	
<p>説明 月1回青潮トレーニングを行っている。縦割りのグループ（6人）を10グループに分け、1グループ1km6分のペースで3kmランニングを行う。</p>	<p>写真</p>	<p>写真</p>
<p>写真</p>	<p>写真</p>	<p>写真</p>
<p>説明</p>	<p>説明</p>	<p>説明</p>

4 自校の具体的な取組に対する成果と課題、次年度（令和5年度）へ向けて

年間を通して、10回程度のランニング（青潮トレーニング）を行った。運動や走るのが苦手な生徒のペースに合わせ、ジョギングを行った。最初は、歩いたり最後まで走り切れなかったりしたが、3回目以降くらいから徐々に慣れてきて、走りきることができるようになってきた。本年度の新学期テストの結果を分析すると、1年女子、2年男子、3年女子において、20mシャトルランのTスコアが50を大幅に下回っていた。来年度は、さらに内容を工夫し、運動する機会を設け、青潮トレーニングの内容を変えながら取り組み、月1回程度は生徒職員共々運動する機会を作っていきたいと考えている。