

令和4年度 体力向上アクションプラン

長崎市立野母崎小学校

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）
- ・ 全校児童の7割がバス通学で、運動する（歩く）機会が少ない。
 - ・ 長座体前屈、20mシャトルランが全体的に低い。
- （本年度の取組内容）
- ・ 体育の準備運動や青潮トレーニングの中にジャックナイフストレッチを入れる。
 - ・ 体育の準備運動では、鬼ごっこ、長縄、ドッジボール、持久走などいろいろな運動を行い、児童が楽しみながら体力が向上できるようにしている。
 - ・ 学校保健委員会と連携し、食育の大切さを学ばせるとともに基本的な生活の向上に努めた。

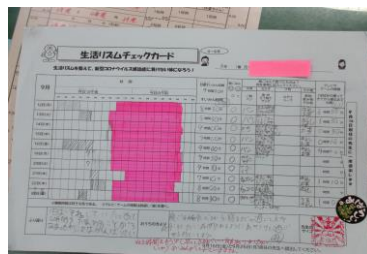
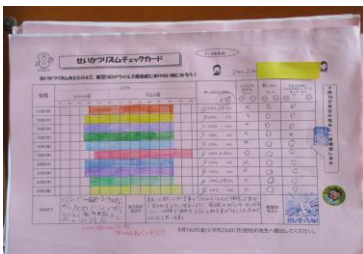
3 令和4年度 取組の報告



体育と青潮トレーニングの準備運動の際に必ずジャックナイフストレッチを行った。



鬼ごっこやドッジボール、持久走など、楽しみながら体力づくりを行った。



1～3年、4～6年に分けて、学年に応じた生活習慣の定着を図った。

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

- ・ 本校独自の週1回の青潮トレーニング（15分）の時間で、柔軟運動、鬼遊び、持久走、ボール運動など様々な運動に取り組んできた。運動が苦手な子も楽しめるような内容を体育委員会で考え、行った。来年度も継続していきたい。
- ・ 生活チェックや通信などで生活習慣について改善を促してきた。朝食や運動・睡眠に関する意識は、保護者も子どもも高くなってきている。メディアの使用時間については、使用目的や内容に合わせて上手に使うことを今後も指導していく必要がある。