

令和6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の平均を比べてみると小学5年生の平均値において、男子0.33・女子0.85点下回っている。男女とも多くの種目で全国平均に届いていない現状である。コロナ禍を経て運動機会が減少した事実を踏まえ、今後も体力向上を目指し、運動する機会を増やしたり、運動ができる場の設定等の工夫が必要である。中学2年生の平均点は男女とも全国平均を上回ることができた。今後はこれまでの課題であった柔軟性とともに
- 運動習慣調査から、「一週間の総運動時間」の項目では、全国平均を上回っている。運動の機会はある程度確保されていると考えられるため、今後は運動やトレーニングの質を向上させることが求められる。また、幼少期からの運動経験の不足を補うため、義務教育期間での運動経験は、生涯にわたり健康な生活を営むために重要な要素であると考ええる。体育授業を通してスポーツや体を動かすことの楽しさを実感させ、学校全体の教育活

■ 昨年度（令和5年度）の成果と課題

- 学校教育目標に「健やかな体」「知・徳・体」と位置付けて、学力向上と体力向上、人間性の育成に重点を置いて、学校全体で取り組む学校の生徒に体力向上の成果がみられた。
- 「正しい測定」はもとより、体力に関する「正しい知識」を身につけることにより、体力向上を目指す必要がある。そのための教師の言葉かけも大切である。また、ICTの有効活用により、自身のデータを記録として保存し、『足跡』を見える化して児童生徒の取り組む姿勢をより積極的にすることで体力向上につなげたい。

■ 今年度（令和6年度）の重点的な取組方針

- 準備運動（ジャックナイフストレッチ等）を充実させ、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、成就感や達成感を味わわせる。日常生活における運動機会を確保するために、安全に十分配慮したうえで、児童生徒が思わず体を動かしたくなるような場や環境を設定する。
- 「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て、学校と家庭の連携を図る。また、『学校をプレイパークに！』を参考に、体を動かすことができる場の設定等の工夫を図る。

2 自校の実態と取組内容

■ 令和5年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度（令和6年度）の取組内容を記入してください。

（課題）

・休み時間に外で遊ぶ児童と教室にいる児童に分かれている。（全員遊びがないと・・・）

・全校児童の約8割がバス通学で、歩く（運動する）機会が少ない。

（本年度の取組内容）

・体育の準備運動や青潮トレーニング（全校体育）の中に鬼ごっこや持久走を取り入れ基礎体力の向上を図った。

・体育や青潮トレーニングの準備運動にジャックナイフストレッチを入れ、柔軟性を高めるようにした。

3 令和6年度 取組の報告



鬼ごっこや持久走、ドッジボール、長縄など全校で楽しみながら体力づくりを行った。



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

4 自校の具体的な取組に対しての成果と課題、次年度（令和7年度）へ向けて

・本校独自の週一回の青潮トレーニング（15分間）の時間で、柔軟運動、鬼ごっこ、持久走、ボール運動など様々な運動に取り組んできた。運動が苦手な児童も楽しめるような運動を保健・体育委員会で考え実施した。来年度も継続していきたい。