

令和7年度 体力向上アクションプラン

学校名： 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、男子が1.44点、女子が0.76点下回っている。50m走、ソフトボール投げ以外は、男女とも多くの種目で全国平均に届いていない。中学2年生の平均点は、男子が0.58点、女子が0.24点下回っている。シャトルラン、立ち幅跳び等は全国平均を上回っているが、長座体前屈、50m走が課題となっている。
- 運動習慣調査から、「一週間の総運動時間」の項目では、小学5年生男女、中学2年生の男子では60分未満の割合が全国より低く、運動の機会はある程度確保されていると考えられる。体育の授業において、ICTの活用率が小学校では約7%、中学校では約6%ほど全国平均より高くなっている。しかしながら、小学校で約9%、中学校で約7%の学校でICT機器の活用ができていない現状があるので、体育の授業でもICT機器を積極的に活用し、楽しく、分かりやすい授業を展開しながら、主体的に授業に取り組む児童生徒を育てていくことが求められている。

■ 昨年度(令和6年度)の成果と課題

- 準備運動(ジャックナイフストレッチ等)の充実を図れているが、全国と比べて、下回っている状況もあるので、今後も継続していく必要がある。各学校の様々な取組で児童生徒の体力向上を図っているが、主体的に取り組む児童生徒の育成が課題であり、特に女子の運動機会の確保が課題である。
- 「学校をプレイパークに」の取組を行った学校では、児童生徒が自ら体を動かす環境づくりができていた。課題は、道具の管理や修繕、児童生徒に飽きさせないための工夫が必要である。

■ 今年度(令和7年度)の重点的な取組方針

- 柔軟性、瞬発性は長崎市の課題となっているので、準備運動(ジャックナイフストレッチ等)を充実させる。また、授業の中でICT機器を積極的に活用し、楽しく、分かりやすい指導を行い、児童生徒が主体的に取り組めるような体育授業を目指し、成就感や達成感を味わわせる。また、ICT機器を活用し、自身のデータを記録として保管し、『足跡』を見える化して児童生徒が主体的に課題に取り組めるようにする。デジタル集計アプリ「ALPHA」を利用し、児童生徒の体力の目標に合わせた運動を年間を通して行うことで体力向上につなげる。
- 「あじさいスタンダード体力づくり編」を参考に、各学校に児童生徒が基本的生活習慣の定着に向けて、学校と家庭で連携を図る。また、『学校をプレイパークに』を参考に、気軽に楽しく体を動かすことができる場や環境の工夫を図り、運動嫌いの児童生徒が、少しでも運動に興味を持ち、運動時間の増大につながるようにする。

2 自校の実態と取り組み内容

■ 令和6年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度(令和7年度)の取組内容を記入してください。

(課題)

- ・バス通学が80%以上であるため、歩く習慣が身につけていない。
- ・昨年度の体力・運動能力調査において、女子の持久走が県・全国のT得点を下回っている。
- ・中総体での成績も乏しく、駅伝大会の参加希望者も少ない。

(本年度の取組内容)

- ・朝のランニング(水・金 7:40～7:50)を、生徒会活動の1つに取り入れ、走る習慣を身につける。
- ・月に1回、全校で青潮トレーニングに取り組み、走ることへの抵抗を減らしていく。
- ・ジャックナイフストレッチを授業のウォーミングアップに取り入れ、柔軟性の向上を図る。

3 令和7年度における取組の報告



説明

・朝ラン

毎週水曜日と金曜日の7:40～7:50の10分間を、生徒会の取組で朝のランニングに取り組んでいる。(雨天の時は体育館)自分のペースで走るので、体調に合わせて歩く生徒もいたり、健康のために参加したりする職員もいる。テスト休みなどは、実施しないので生徒も無理なく参加することができている。



説明

・青潮トレーニング

月に1回程度、男子・女子に分かれて4つの班を作り、中学3年生がペースメーカーとなり走る。1キロ6分程度の速度で、休憩を入れながら、30分程度走る。

説明

・ジャックナイフストレッチ

毎時間の授業のウォーミングアップの中に取り入れ、柔軟性の向上を図る。

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8年度)へむけて

- ・部活動では、中総体で、3日目にサッカー競技の全校応援に参加できた。市中総体準優勝、県中総体ベスト4という素晴らしい結果を残すことができた。
- ・駅伝大会の参加希望者が増え、女子の参加希望者も数年前よりあり、オープン参加ではあったが駅伝大会に参加することができた。
- ・昨年度の学校評価から比べると、「体力の向上に努めている」という項目の肯定的割合が、16%向上し、生徒も保護者も職員も、体力の向上への取り組みを肯定的にとらえている。
- ・令和7年度の体力・運動能力調査の、女子の持久力のT得点は、全国や県に比べると低いが、これからの伸びを期待して、継続的な活動を続けていきたい。
- ・朝ランを生徒会活動にすることで、自分たちで取り組んでいるという「自主性」が育まれ、参加者が増えたことが成果である。