

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げるようにする。

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)

- ・昼休みに外で遊ぶ児童が多いものの、教室に残る児童もいるため、全員が運動機会の確保をできているわけではない。
- ・全校児童のほとんどがバス通学であるため、歩く(運動する)機会が少ない。
- ・自校において、柔軟性、瞬発性、力強い動きは課題である。

(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)の中に鬼ごっこやドッジボールを取り入れ、基礎体力の向上、瞬発性の向上を高めるようにした。
- ・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等を入れ、柔軟性を高めるようにした。その他、「フィットネスチャレンジ ながさき」に掲載されているフィットネス部門の紹介を行い、自校では、クラスブリッジやクラスV字、腕立てじゃんけんを取り入れ、柔軟性、巧緻性、力強い動きを高めることを目指した。

3 令和7年度における取組の報告



説明
正しいジャックナイフストレッチの仕方を確認し、全校で取り組む。柔軟性の向上を目指した。(青潮トレーニング)



説明
長座体前屈を行い、柔軟性の向上を目指した。(青潮トレーニング)



説明
腕立てじゃんけんを行い、力強い動きの向上を目指した。(青潮トレーニング)



説明
鬼ごっこを行い、瞬発性や心肺機能の向上を目指した。(青潮トレーニング)



説明
ドッジボールを行い、瞬発性の向上を目指した。(青潮トレーニング)



説明
フィットネス部門の内容を、各学年の実態に合わせて準備運動に取り入れた。(授業風景)

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

- ・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、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。
- ・授業においても、準備運動に取り入れることで、本県・自校の課題である柔軟性や瞬発性、力強い動き等の向上を図ることができた。来年度以降も継続して行っていきたい。