様式2（学校用）

令和8年度　体力向上アクションプラン

学校名 ：　長崎市 立土井首小学校

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0．45点、女子が1.3点下回っている。シャトルラン、50m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年生の平均値は、女子が0.18点下回ったが、男子が0.24点上回っており、全国との差は縮まってきている。反復横跳び、シャトルラン（持久走）、立ち幅跳びは全国平均を上回っているが、握力、長座体前屈が課題となっている。

○　運動習慣調査から、運動の機会はある程度確保されていると考えられる。しかしながら、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も重要な要素であると考える。体育授業や休み時間等を活用してスポーツや遊びを通して体を動かすことの楽しさを実感させ、学校全体の教育活動で体力向上の取組がなされるような計画を行う必要がある。

■ 昨年度（令和7年度）の成果と課題

○　全国の平均値と比べると差が見られるが、各学校での準備運動（ジャックナイフストレッチ等）の充実が図られ、柔軟性の記録は、過去最高に近い数値になっている。また、ICT機器を活用して、技能面で児童生徒が理解しやすい体育の授業作りを行う学校が増え、ICT機器を活用し、主体的に活動する児童生徒が増えてきている。

○　「学校をプレイパークに」の取組を行った学校では、児童生徒が自ら進んで体を動かす環境づくりができていた。しかしながら、学校間での取組の差が大きく、「プレイパーク化」への費用や場づくりの時間等の改善を含め、各学校が気軽に進められるような仕組みを考えていく必要がある。

■ 今年度（令和8年度）の重点的な取組方針

○　柔軟性、筋力、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。

○　「あじさいスタンダード体力つくり編」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』を参考にしながら、特に運動嫌いの児童生徒が、少しでも運動に興味を持って体を動かし、運動時間の増加につながるように、各学校において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る。

2 自校の実態と取り組み内容

■ 令和7年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度（令和8年度）の取組内容を記入してください。

（課題）
外遊びに積極的な児童とそうでない児童との差があり、それが運動経験の差につながっているとうかがえる。また、幼少期からの運動経験も乏しいため、「運動感覚」が育っておらず、体育科での運動に必要な基礎的な動作が苦手な児童が多い。

（本年度の取組内容）
本校では、長崎市の課題である「柔軟性・筋力・瞬発性」の向上及び運動習慣の定着を目指し、以下の取組を実施する。
まず、体育授業においては、年間を通して短縄跳びに継続的に取り組ませる。縄跳びは、リズム感や体の協応性などの運動感覚を高めるとともに、筋力や瞬発性の向上にも効果があることから、基礎的な運動能力の向上を図る教材として位置付けている。
さらに、日常的な運動機会の確保を目的として、「学校をプレイパークに」を参考にして、校内の遊具を活用した「遊具ラリー」に取り組む。児童生徒が休み時間等に気軽に体を動かすことができる環境を整え、特に運動に苦手意識をもつ児童生徒に対しても、楽しみながら運動に親しむ機会を提供する。

3 令和8年度における取組の報告













本校にはたくさんの遊具がある「土の子広場」というものがある。これを運動習慣の向上に生かそうと、「遊具ラリー」を行った。
涼しくなり始めた秋に行い、児童が外遊びを行うきっかけとなっていた。遊具ラリーに取り組んだ後には、運動委員会の児童が作った認定証を配付した。
委員会活動にすることで、子どもたちが作る、子どもたちによる活動となった。

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9年度）へむけて

今年度、プレイパークとまではいかなかったものの、既存の設備を活用した取組みができたと考えている。自校の運動環境を評価し、できることを考え、無理のない範囲で取り組むことができた。
ICT機器を活用した足跡の見える化には着手できなかったので、他校の実践を参考にし、堪能な先生方のご協力をいただきながら、学校全体で挑戦していきたいと考える。