

令和6年度 体力向上アクションプラン

長崎市立深堀小学校

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。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み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 本校の実態と取組内容

（課題）

- 新体力テストの結果、本校は全体的に平均を下回っていた。
- 特に、長座体前屈と20mシャトルランの数値が平均を大きく下回っていた。

（本年度の取組内容）

- 体育の授業時、ジャックナイフストレッチを準備運動の際に行う。
- 定期的に全校で体を動かす時間を設定し、体を動かすことに親しませる。

（全校遊び・縦割り遊び・元気upタイム）

- なわとび集会を実施することで、運動する機会を作る。

3 令和6年度 取組の報告



ジャックナイフストレッチの様子
体育の準備運動の際に行い、柔軟性を高めることを目指した。



全校遊び
運動委員会が中心となって計画し、実施した。
低学年・高学年でグループ分けを行い、けい
どころを行った。



縦割り遊び
学年関係なく、地区ごとに分かれ、遊ぶことを
通して関係づくりを行うとともに、体を動かすこ
とに親しんだ。



なわとび集会（短縄競技）
それぞれが種目を選択し、時間内に跳び続け
ることを目指した。



なわとび集会（長縄競技）
8の字跳びでクラスごとの目標回数を達成す
ることを目指した。



チャレンジなわとびカード
低・中・高の3種類のカードを用意し、カードの
目標達成を目指した。

4 具体的な取組の成果と課題、次年度（令和7年度）へ向けて

【成果】

- ・ ジャックナイフストレッチの行い方の掲示を行うことで、全クラスで準備運動の際にジャックナイフストレッチを行うことができた。
- ・ フィットネスチャレンジながさが児童のモチベーションアップに有効的だった。長縄の8の字跳びの練習を頑張った。

【課題】

- ・ 保護者に向けて、児童の苦手分野や本校の取組を知ってもらうために、情報発信をしていく必要がある。

【次年度へ向けて】

- ・ 本校は、特に柔軟性と持久力に課題があるため、来年度も柔軟性と持久力アップに向けて継続的に取り組む必要がある。