

令和6年度 体力向上アクションプラン

長崎市立伊王島中学校

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、筋力の向上に努める必要がある。
- 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も重要な要素であるとする。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、学校全体の教育活動で体力向上の取組がなされるような計画をする必要がある。

■ 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。

■ 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）
本校は、生徒数が極端に少なく互いに競い合い高め合う場面が少なく、そのため授業展開の中で自然と培われる体力面、および諸運動能力の発達が低い傾向にある。
体力テストの結果からも50m走・握力・長座体前屈の値が低く、全般的に筋パワーや柔軟性を高める取り組みが必要である。
よって、授業前の準備運動でのジャックナイフストレッチ（柔軟性）やバービージャンプ（筋パワー）と球技（バスケット・バドミントン）等、運動全般にわたる指導により、総合的な体力・運動能力を高めていく。

（本年度の取組内容）
・毎時間の準備運動において、課題である（筋力・柔軟性）を高めるトレーニングを行う。
・器械運動（マット・跳び箱）の授業において、段階的に技術の向上が図れる「学習カード」を使用し、技術の向上と達成感を味わわせる。
・互いに楽しみながら教え合い、競い合う球技の授業（時間数）を多く実施。（自然と運動量が増し、総合的な体力の向上が図られる。）

3 令和6年度 取組の報告



<柔軟性を高めるトレーニング>

柔軟性を高めるために、準備運動におけるジャックナイフストレッチを継続的に実施



<筋力を高めるトレーニング>

上肢や体幹の筋力強化を図る腕立て伏せ、並びに腹筋運動と上体そらし運動の実施



<体操学習カードの利用>

器械運動（マット・跳び箱）の授業において、段階的に技術の向上が図れる「学習カード」を使用し、技術の向上と達成感を味わわせる。



<楽しみながら教え合う球技（バスケット）>

互いに楽しみながら教え合い、競い合う球技の授業時数を多く設定し、総合的な体力の向上をねらうことができた。



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

- ・器械運動（マット・跳び箱）の授業では、段階的に技術の向上が図れる「学習カード」を使用し、教師からの助言（技の出来栄への細やかな評価や賞賛と技のポイントの説明）により、積極的な授業への取り組みが見られ、達成感を味わわせることができた。
- ・互いに楽しみながら教え合い、競い合う球技（バスケット・バレーボール・バドミントン）の授業時数を多く設定し、総合的な体力の向上を図った。自然と運動量が増すとともに、真摯な眼差しと笑顔が溢れる授業ができた。
- ・次年度への課題として、少人数ながら生徒それぞれに個々の性格・能力が異なり、その差異も大きく違っているが、できる限り一人一人の能力に応じた指導と授業の進め方により、体力向上を図っていきたい。