

## 令和6年度 体力向上アクションプラン

長崎市立小ヶ倉中学校

## 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
- 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 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）

昨年度の検証をもとに今年度の課題として、①体力を支える食育や基本的な生活習慣をより計画的に行うことでさらに体力を向上させていくこと。②就寝時間が遅い生徒が多いので普段の生活習慣が健康にもたらず役割や体力向上につながることを理解させることを挙げた。

（本年度の取組内容）

- ・①②においては、毎朝の健康観察を通して、自分の生活習慣についての実態把握を促し、食育講話や睡眠についての講話、また保健分野の授業等を通して生活習慣の重要性や、生活習慣をより良くしていく取り組みなどについての学習を進め、生活習慣をより良くしていくとする意欲の向上、生活習慣の改善を図る。
- ・体力テストの結果から本校においても、柔軟性の数値が低い状態となっている。保健体育の授業毎に柔軟性を高める運動（筋に適切な刺激を与えて、血流を促進し、ストレッチの効果を最大限促す）を取り入れる。

## 3 令和6年度 取組の報告



## ○講話

・食育講話を学年ごとに行い（5月27、7月1日、9月9日）、食事の重要性について学習を深めた。生徒振り返りからも、野菜をたくさん摂ることの重要性や、バランスよく食品群を摂取することの重要性などに焦点を当て、自身の食事習慣を見直そうとする意欲が多くみられた。

・1年生では、2月28日に親子交流会にて講師を招聘し「睡眠～心と体の健康」と題し、講話を開催する。



## ○毎朝の健康観察

・健康観察と一緒に、Googleフォームを活用し、「体調調査」、「生活調査」を実施した。

・「体調調査」では、「頭が痛い」、「食欲がない」「脚をけがしている」など、自分の体調を確認できるようにしている。

・「生活調査」では、「就寝時間」、「今日の気分」、「相談したいこと」の項目を記入できるようにしている。

・個別に調査するため、早期に子どもの体調の変化や悩みに耳を傾けられている。



## 【準備運動の流れ】

## ○ランニング

・体をほぐし、全身の血流を徐々に上げる。

## ○体操

## ○補強トレーニング

・腕立て伏せ

・背筋

・腹筋

・片足スクワット

## ○ストレッチ

・ハムストリングストレッチ

柔軟性を高めるために、筋への血流を促した状態でストレッチを行い、ストレッチ効果を最大限に引き出す。準備運動の始めと終わりの柔軟性を比較し、柔軟性の向上を実感させる工夫を取り入れている。

## 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7年度）へ向けて

【成果】養護教諭や外部講師と連携を図りながら、睡眠や食事の重要性や、それが体だけでなく、心にも大きな影響を与えるということ、そこに運動を取り入れることで更にバランスのとれた生活習慣を獲得できるということの理解を深めた。体力の向上には、この生活習慣が基本となるという学習をすすめた。毎朝の健康観察を習慣化することで、自分の体調や気分と前日の過ごし方との相関関係に気付かせることができ、生活習慣改善に向けての意欲を高めることができた。保健体育科の授業毎の準備運動では、毎回、準備運動によって柔軟性の高まりを実感させることができた。

【課題】保健体育科授業振り返りアンケートには「授業が楽しかった」が90%を超えたが「運動が好きかどうか」問われると、その割合は下がるように見受けられる。生涯スポーツの観点からも「運動好き」を増やせる工夫を一層取り入れていきたい。