

# 令和5年度 体力向上アクションプラン

長崎市立小島小学校

## 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平均を比べてみると一〇、三三三点で全国平均を下回っている。全国的にもコロナ禍の状況で体力の低下は顕著に表れている。運動機会が極端に少なくなっていることは事実であり、令和元年度まで順調に向上を見せていた児童生徒の体力を平時の状態まで戻すことが喫緊の課題であると考えられる。種目ごとの推移は、握力（筋力）・長座体前屈（柔軟性）が全種別で全国平均を下回っており、20mシャトルラン（持久走）は全国平均を大きく上回っている。これまでも、長崎市の課題として挙げていた柔軟性だが、運動前にジャックナイフストレッチを導入することで、確実に成果が上がっている。今後も継続して取り組んでいく。
- 運動習慣調査から、「一週間の総運動時間」の項目では、全国平均よりも大きく上回っている。全校にも述べたが、運動機会が減っている現状で、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、体力の向上は、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ことから、体育授業の改善と充実が求められる。今後も引き続き学校全体で、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4年度）の成果と課題

- 学校教育目標の中に、「健やかな体」として、体力向上の取組が設定され、学校全体の取組となっているか確認が必要である。（体育科だけの取組ではなく、学校全体で体力向上の取組ができる環境設定をする。）
- 「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。

### ■ 今年度（令和5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。

## 2 自校の実態と取組内容

### ■ 令和4年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度（令和5年度）の取組内容を記入してください。

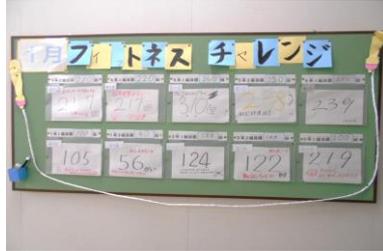
（課題）

校舎改修工事にもとない、運動場が使用できない状況にある。そのため、学校から離れた代替運動場を使っているが、移動の時間がかかり、運動量を十分に確保することが難しい。これにより、本校児童の体力は低下する傾向にある。特に、持久力は他の体力と比べて低い。

（本年度の取組内容）

- フィットネスチャレンジをはじめとして、各種運動のイベントを企画する。
- 運動の機会を増やすため、朝の時間や昼休みなど、運動遊びの活性化を図る。
- 体育実技講習会等の参加報告や各種資料を基に、体育科の授業改善を図る。

## 3 令和5年度 取組の報告



2学期から、フィットネスチャレンジながさきの「8の字長縄」に継続して取り組んだ。各学級の目標を立てて掲示することで、練習した成果が見えるようにした。決して、学級同士で競うのではなく、自分たちの目標を達成するために取り組むよう声掛をした。

体を動かすきっかけづくりとして、「なわとび記録会」を計画した。その日に向け、授業中や休み時間を利用して、各学年に応じた「なわとびカード」に取り組んだ。



日頃から体を動かす機会が少ない子どもたちに、たくさん体を動かしてもらおうと「秋遠足」を実施した。ピッグンスタジアムへ行き、おに遊びやボール遊び、長なわなどをして思いっきり体を動かした。

限られた遊び場でも運動量を確保できるよう、体育委員会の児童が遊び場の割り当てを作成し、掲示した。また、学校運営協議会の中で助言をいただき、2学期後半からは朝の時間も体育館を開放し、2学年ずつ体を動かせるよう工夫した。

大谷選手からいただいたグローブは、初め全校児童が見えるところに展示した。その後、各学年に順に回し、平等に使えるようにした。児童は、朝の時間や昼休みなどにキャッチボールをしている。

## 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6年度）へ向け

【成果】限られた環境ではあったが、児童は体を動かせることを楽しんでいった。また、朝の時間に体育館を開放したことで、朝早く登校する児童が増えた。フィットネスチャレンジながさきの「8の字長縄」では、どの学年も積極的に取り組み、記録を大きく伸ばして達成感を得ることができたようだ。また、「なわとびカード」の取組では、練習の足跡を残したことで、できる技を増やしたり1回でも多く跳んだりしようと意欲をもって取り組むことができた。

【課題】体育科の授業や休み時間の様子を見てみると、おに遊びやピッグンスタジアムで遊ぶのをやめる児童や、なわとびで一定時間跳び続けることが困難な児童が多いため、限られた場所・時間でも持久力を身に付けることが難しい。また、休み時間であっても十分に発散できずにいる児童もいる。次年度も同じような状況が続くが、子どもたちの体力向上のため、今の環境でもできることを試行錯誤していきたい。