

## 令和6年度 体力向上アクションプラン

長崎市立小島学校

## 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）

校舎改修工事にもない、運動場が使用できない状況が続いている。依然として、学校から離れた代替運動場を使用しているが、移動の時間がかり、十分な運動量を確保することができないため、児童の体力向上の場として有効的であるとは言えない。これにより、本校児童の体力は低下する傾向にある。

（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。
- 体育館・中庭を充実させ、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6年度 取組の報告



前年度よりも早い時期である9月から、フィットネスチャレンジながさきの「8の字長縄」に取り組んだ。各学級の目標回数を掲示することで、自分たちの目標を達成しようと練習に取り組む姿があった。



「なわとび記録会」を実施した。学年に応じた記録カードを配布し、体育の授業時間だけでなく、昼休みや朝の時間にも練習に取り組んだ。



中・高学年は「フットベースボール大会」低学年は「おに遊び大会」を実施した。他学年と協力しながら、楽しく体を動かすことができる機会をつくった。



限られたスペースで様々なスポーツの機会を与えるため、中庭に「ポッチャゾーン」「的あてゾーン」をつくった。今までは、おに遊びなど「走る」ことしかできなかった中庭で「投げる」運動ができるように取り組んだ。



体育科の準備運動では、「ジャックナイフストレッチ」を継続的に取り組んでいる。

## 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】限られた運動環境ではあったが、児童は楽しみながら、様々な運動に取り組んでいた。中庭に「ポッチャゾーン」「的あてゾーン」を設置したことや「フットベースボール大会」を実施したことで、児童が「投げる」動きを活発に行う様子が見られた。また、フィットネスチャレンジながさきの「8の字長縄」では、1回でも回数を増やそうと休み時間や放課後の時間でも主体的に練習に取り組む様子が見られた。

【課題】縄跳びの練習やおに遊びを行った際に、一定時間が経つと途中でやめてしまう児童が多く、持久力の乏しさを感じる。十分なスペースがないため、「走る」動きによって体力を付けることは難しい。今後、「跳ねる」などの持久力向上にかかわる動きを児童が思わずやりたくなるような場づくりを心掛けていきたい。