様式２（学校用）

令和５年度　体力向上アクションプラン

長崎市立三原小学校

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－０．３３３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つくり編」を参考に、各学校において児童生徒の基本的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）
本校における、令和４年度の取組は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、充実した取組が行われたとはいいにくい状況だった。特に本校の伝統的な縦割り遊びの時間である「なかよしタイム」を中止し、活動できない面があったのは，残念であった。体育科の授業に関しても、学級による取組の差や意識の差が大きかったように思う。

（本年度の取組内容）
新型コロナウイルス感染症に対する扱いが、随分緩和されてきたため、本年度は、「なかよしタイム」を復活させるとともに、体育の授業内容と日常生活における子ども達の遊びをリンクさせるような働きかけを行っていきたい。また、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工夫して設定していきたい。

3　令和5年度　取組の報告

子ども達が休み時間に1輪車や竹馬を自由に使う際、出しやす「出しやすく」「片付けやすい」ということが大切と考え、整理整頓が容易な片付け用ラックを制作した。

子ども達がオーバースローでボールを遠くに投げるコツをつかめるように、ロープにバトンを通し、思いっきり投げることのできる場を作った。（学年に関係なく、子どもたちに人気である。

本校児童が苦手としている「握力」の数値を向上させることを目的に、ハンドクリップを使ってスーパーボールや大きなビーズを移動させる場を作った。

縦割りグループで遊びの活動を行う「なかよしタイム」の様子。～体育館は、入り口側とステージ側の2箇所、運動場は、5か所に分かれている。～

体育の授業で鉄棒を行った際、授業で使用した鉄棒用の補助具を、休み時間も使用できるようにした。体育の授業で鉄棒が行われている時はもちろん、授業が終わってからも、良く借りに来ている。

子ども達が、ボール投げに親しめるように、的当ての的を制作し、バックネットに固定した。

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6年度）へ向けて

数年ぶりに復活した「なかよしタイム」も思ったほど回数をとることができなかった。少ない回数でも、なかよしタイムで作られた異年齢集団が、普段の休み時間などでも機能するような仕組み作りを工夫したい。また、体育の授業内容と日常生活における子ども達の遊びをリンクさせるような働きかけや、児童生徒が思わず体を動かしたくなるような場や環境の工夫に関しては、本年度、うまくいった部分が多かったので、次年度その活動をさらに広げていけるようにしていきたい。加えて、ここ数年課題になっている「持久力の向上」について、「マラソンカード」「なわとびカード」などを効果的に活用することで、成果を得られるように工夫していきたい。