

令和4年度 体力向上アクションプラン

長崎市立茂木小学校

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、395点で全国平均を下回っている。令和元年度に比べ若干ではあるが、差は少なくなっている。市の推移を見てみると平成26年から継続して合計点が伸びていたが、過去最低の数値となった。全国的にも同じ傾向であり、コロナ禍における運動機会の減少が大きく影響したと思われる。体力の向上を求められているが、根本的にコロナ禍でもできることを模索し、運動の機会を増やすことが大切である。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、確認されている。
- 運動習慣調査から、「運動が好き」の項目が、小男子で66.2%、女子で52.2%。中男子で60.9%、女子は41.6%で、いずれも全国を下回った。また、令和元年度と比較すると大きく低下した。これまで「運動好き」は全国を上回っていたが、「運動好き」は今後の体力向上に大きく影響すると考えられる。また、「1週間の総運動時間」の項目では、明らかにこれまでの数値を大きく下回っている。前項にも述べたが、日常生活にも大きく影響しており、憂うべく状況である。体力の向上は、生涯にわたる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3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が確認が必要。（体育科だけの取り組みではなく、学校全体で体力向上の取組ができる環境設定をする。）
- 各学校で、体力の分析、運動習慣調査の分析をして、実態に応じた処方を行うことで、ボール投げや立ち幅跳びの向上につながった。今後も分析を行うことで、効果のある取組をさせていく。小学校と中学校の体力向上アクションプランの違いが大きく、系統性をもったアクションプランの作成の必要がある。

■ 今年度（令和4年度）の重点的な取組方針

- 各中学校とその小学校区で、体力向上アクションプランについて情報交換を行い、各学校の体力向上の取組の参考にさせたい。具体的には、校区ごとに体力の実態が違ってくるから、強化していく部分を共通理解をし、小中連携して体力向上ができるようにする。
- 「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た具体的な取組を行う。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、教材研究の充実、県教委事業などを活用し、指導力の向上を図る。

2 自校の実態と取組内容

■ 令和3年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度（令和4年度）の取組内容を記入してください。

（課題）

昨年度も本校の課題として挙げた児童のメディア依存傾向については、生活習慣等調査において毎日2時間以上利用している児童の割合が過半数を超えていることから、依然続いていて考えられる。また、運動能力調査の結果から、本校児童はどの学年もソフトボール投げの記録が県平均を下回っている。日頃からボールを投げる動作を含んだ運動遊びの経験があまり積んでいないことが原因の一つと考えられる。

（本年度の取組内容）

本校が長年取り組んでいる「朝マラソン」「朝なわとび」を今年度も実施した。しかしながら昨年度に引き続き、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の影響で今年度も満足に実施することができなかった。ジャックナイフストレッチは毎時間の体育の準備運動に取り入れ、継続して取り組んでいる。これは柔軟性の向上に効果が見られるため、今後も継続していく。上記のメディア依存に関しては、「ノーメディアウィーク」「元氣もりもり茂木っ子大作戦」等の活動で保護者も含めての啓発を行ってきた。また、5・6年生は学校に保護者を招いてメディア利用に関する研修会も実施した。

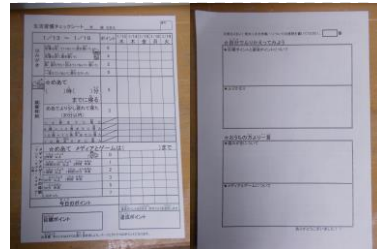
3 令和4年度 取組の報告



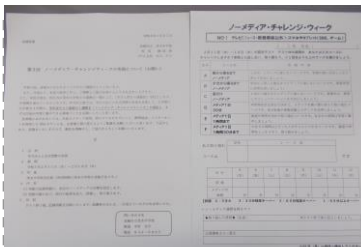
毎朝の朝マラソンの様子。各学級の担任、体育主任、運動委員会の児童が見守り、声をかけて励ましながら実施した。月・火・金曜日の週3回で、1回5分程度のランニング。



体育科の準備運動におけるジャックナイフストレッチの様子。継続してきたことで児童の柔軟性向上も見られる。ただし、間違った方法で実施している児童が見られたので教師の指導が必要。



元氣もりもり茂木っ子大作戦のワークシート。児童一人一人が自身で生活目標を設定し、保護者にもコメントを記入させる。この取組により、親子での生活リズムの見直しを図っている。



ノーメディアウィークのプリント。本校では依然としてオンラインゲームをはじめとするメディア利用の長時間化・トラブルが発生している。児童だけでなく、保護者への啓発も促している。



「縦割り共遊」の様子。学年を越えて共に遊ぶことで、体を動かして遊ぶことの楽しさを感じさせる。ただし、今年度も新型コロナウイルスなどの感染症対策のため実施回数が減っている。



メディア利用に関する研修会の様子。5・6年生の児童とその保護者を対象に、保護者同士の話し合いも取り入れながら、児童が正しくメディアと付き合っていくための方法を考えていった。

4 自校の具体的な取組に対する成果と課題、次年度（令和5年度）へ向けて

今年度も昨年度と同様新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策のためにこれまで実施してきた取組が制限されてきた。その為、例年よりは体力向上の効果が児童に見られない可能性がある。しかしながらその中でも朝マラソンや朝なわとびの実施や、マスク着用の上での縦割り共遊などできることを模索し、取り組んできた。また、継続して本校の課題としている児童のメディア利用に関して様々な対策を講じてきた。全家庭に児童のメディア利用ルールを設定してもらい、それを学校に提出させたことや、上記のメディア研修会、ノーメディアウィーク、「元氣もりもり茂木っ子大作戦」などの数々の取組は、学校と家庭の連携を図る上でもとても効果的だったと感じる。メディア利用に関しては児童も保護者も上手な付き合い方を模索しているようだ。次年度も今年度のような啓発活動を実施しながら、機会が減ってしまった運動時間の確保、奨励に努めていく必要がある。感染症対策を踏まえた上で児童により多くの運動機会を与える工夫をしていくことが次年度も継続して取り組んでいくべき本校の課題である。また、運動能力調査で見られたソフトボール投げの低記録の改善も図る必要がある。ボールを投げる運動遊びを奨励するなど、児童がその動作を行う機会を増やしていく工夫を講じていく。