

令和5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、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）

例年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、昨年度の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たことに対し、今年度は4割以下になったことから改善傾向がみられる。一方で、運動能力調査の結果から本校児童はソフトボール投げとシャトルランの記録が芳しくない。日頃からボールを投げる動作を含んだ運動遊びの経験をあまり積んでいないことや、昨年度までの感染症対策による運動機会の減少などが原因だと考えられる。

（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。感染症対策により実施できない日が多かった昨年度に対し、今年度は例年よりも多く実施することができた。また、児童玄関前に投擲遊具を設置し、児童が気軽に「投げる」運動に取り組めるようにした。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」「チャレンジあ・は・は運動」等の活動で保護者も含めての啓発を行ってきた。

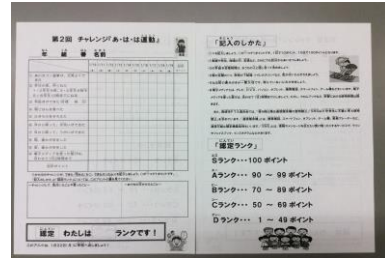
3 令和5年度 取組の報告



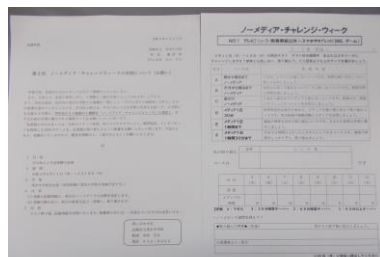
毎朝の朝マラソンの様子。各学級の担任、体育主任、運動委員会の児童が見守り、声をかけて励ましながら実施した。月・火・金曜日の週3回で、1回5分程度のランニング。



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。今後も全校で実施を継続していく。



チャレンジ「あ・は・は運動」のワークシート。児童が家庭で生活点検に取り組み、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。本校ではメディア依存は改善傾向にあるが、依然としてメディア利用の長時間化・トラブルは発生している。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。感染症対策のために実施回数を減らしていた昨年度と比べ、今年度は多く実施できている。



スポーツテストにおいてソフトボール投げの結果が芳しくなかったことに対して、今年度から校門付近に投擲遊具を設置した。多くの児童が遊び感覚で投げる運動に取り組んでいる。

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6年度）へ向けて

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取組が制限されてきた昨年度と比べ、朝マラソンや縦割り共遊、投擲遊具の設置など、体力向上の取り組みを多く実施することができた。その為、例年よりは体力向上の取り組みの効果が児童に見られる可能性がある。3学期に項目を絞ってスポーツテストを再度実施し、その伸びを把握する予定だ。また、児童のメディア利用に関して対策を講じてきた。ノーメディアウィーク、チャレンジ「あ・は・は運動」などの取組は、学校と家庭の連携を図る上で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に努めていく必要がある。また、運動能力調査で見られたソフトボール投げ、シャトルランの低記録に対しても、継続して対策を講じていく必要がある。ボールを投げる投擲遊具を設置したり、全校で朝マラソンを奨励するなど、児童がその動作を行う機会を確保してきた。これは次年度も継続していく。