

令和7年度 体力向上アクションプラン

学校名： 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、男子が1.44点、女子が0.76点下回っている。50m走、ソフトボール投げ以外は、男女とも多くの種目で全国平均に届いていない。中学2年生の平均点は、男子が0.58点、女子が0.24点下回っている。シャトルラン、立ち幅跳び等は全国平均を上回っているが、長座体前屈、50m走が課題となっている。
- 運動習慣調査から、「一週間の総運動時間」の項目では、小学5年生男女、中学2年生の男子では60分未満の割合が全国より低く、運動の機会はある程度確保されていると考えられる。体育の授業において、ICTの活用率が小学校では約7%、中学校では約6%ほど全国平均より高くなっている。しかしながら、小学校で約9%、中学校で約7%の学校でICT機器の活用ができていない現状があるので、体育の授業でもICT機器を積極的に活用し、楽しく、分かりやすい授業を展開しながら、主体的に授業に取り組む児童生徒を育てていくことが求められている。

■ 昨年度(令和6年度)の成果と課題

- 準備運動(ジャックナイフストレッチ等)の充実を図れているが、全国と比べて、下回っている状況もあるので、今後も継続していく必要がある。各学校の様々な取組で児童生徒の体力向上を図っているが、主体的に取り組む児童生徒の育成が課題であり、特に女子の運動機会の確保が課題である。
- 「学校をプレイパークに」の取組を行った学校では、児童生徒が自ら体を動かす環境づくりができていた。課題は、道具の管理や修繕、児童生徒に飽きさせないための工夫が必要である。

■ 今年度(令和7年度)の重点的な取組方針

- 柔軟性、瞬発性は長崎市の課題となっているので、準備運動(ジャックナイフストレッチ等)を充実させる。また、授業の中でICT機器を積極的に活用し、楽しく、分かりやすい指導を行い、児童生徒が主体的に取り組めるような体育授業を目指し、成就感や達成感を味わわせる。また、ICT機器を活用し、自身のデータを記録として保管し、『足跡』を見える化して児童生徒が主体的に課題に取り組めるようにする。デジタル集計アプリ「ALPHA」を利用し、児童生徒の体力の目標に合わせた運動を年間を通し、行うことで体力向上につなげる。
- 「あじさいスタンダード体力づくり編」を参考に、各学校に児童生徒が基本的生活習慣の定着に向けて、学校と家庭で連携を図る。また、『学校をプレイパークに』を参考に、気軽に楽しく体を動かすことができる場や環境の工夫を図り、運動嫌いの児童生徒が、少しでも運動に興味を持ち、運動時間の増大につながるよう努める。

2 自校の実態と取り組み内容

■ 令和6年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度(令和7年度)の取組内容を記入してください。

(課題)

昨年度までの取組の結果、課題だった持久力と柔軟性が改善されてきたが、運動能力調査の結果から、ソフトボール投げと立ち幅跳びに課題があることがわかった。また、メディア利用に関しても課題が見られ、夜遅くまで使用し、翌日体調不良を訴える児童がいたり、メディア利用に関するトラブルが発生したりするなどしている。

(本年度の取組内容)

昨年度まで取り組んでいた「朝マラソン・朝なわとび」と「ジャックナイフストレッチ」は継続していき、持久力と柔軟性を高めていく。投てき力、跳躍力に関しては、敷地内に投てき遊具、体育館に跳躍遊具を設置し、児童が「投げる」「跳ぶ」動作を日頃から気軽に行えるようにしている。メディア利用に関しては近隣の中学校と結果を共有しながらチャレンジ「あ・は・は運動」を実施し、保護者への啓発活動も行う。

3 令和7年度における取組の報告

写真と説明の枠については、必要に応じて、数や大きさを調整してください。

写真

写真

写真

説明

説明

説明

写真

写真

写真

説明

説明

説明

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8年度)へむけて