

令和5年度 体力向上アクションプラン

長崎市立西町小学校

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一〇、三三三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する。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、達成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）

令和4年度の結果から、反復横跳び、立ち幅跳び、握力の落ち込みが大きい。また、令和5年度の結果からは、全体的に改善の傾向が見られたが、握力、長座体前屈、立ち幅跳びが少し落ちていた。2年間の結果から、本校児童の敏捷性やリズム感、瞬発力が低下していることが分かった。本県の課題である長座体前屈は少しずつ改善が見られる。

（本年度の取組内容）

①体力向上の取組・・・準備運動時にパービージャンプ、ジャックナイフストレッチを必ず行う。また、敏捷性やリズム感、瞬発力を高める運動を授業に取り入れる。

敏捷性・・・走る（落とさず、倒さず）、ボール投げ・キャッチ、縄跳びなど リズム感・・・ジャンプ・けんけん、スキップ、縄跳びなど

瞬発力・・・パービージャンプ、ボックスジャンプなど

②体育授業例の紹介と活用・・・イントラ内の体育授業例などを紹介、活用し、体育の授業の充実を図る。

③遊びの奨励・・・遊びを通して体力の向上を図ることをねらい、運動場や体育館で体を動かすよう促す。

（運動場・体育館をできるだけ使えるようにする。）

④体育環境の整備・・・安全な運動場や体育館にするための共通理解事項の提案や体育道具がすぐに使えるようにするための計画的な整理整頓。

3 令和5年度 取組の報告



【体力向上の取組①】

・体育の準備運動時にジャックナイフストレッチ、パービージャンプを必ず行い、柔軟性や敏捷性を高め、児童の体力向上に努めた。



【体力向上の取組②】

・長座体前屈の再測定を行い、1学期との比較をし、伸びを確認した。6年生では、平均で4cmほど記録が伸びた。
・体力テストの結果の分析を行い、課



【遊びの奨励】

・昼休みはできるだけ運動場をできるようにして、外で遊びながら体を動かすことができるようにした。（同様に、曜日に応じて学年ごとに体育館を使用できるようにし、体を動かす機会を増やした。）



【体育環境の整備】

・体育共通理解事項を提案した。
・体育倉庫や道具の整理整頓を常に行い、体育で使う道具がすぐに準備できるようにした。

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

【成果】

・準備運動でジャックナイフストレッチを行ってきたが、再測定をした学年の平均が33cmから37.5cmに上がり、継続して取り組むことで体力向上につながった。
・2学期末の反省で、体力向上の取組ができた学級が95%であった。ほぼ全学級の先生方に意識をして取り組んでいただくことができた。
・冬の寒い日でも、朝から体を動かして遊ぶ児童が見られ、休み時間には多くの児童が外遊びを楽しんでいた。遊びを通して体を動かす習慣がついている児童も増えてきている。
・体育用具の整理整頓を心がけることで、体育道具をすぐに使うことができるようにした。また、運動場の使い方を共通理解することで、児童の大きなけがや事故を防ぐことができた。

【課題】

・来年度は、校舎の建替工事に伴って運動場がかなり狭くなることが予想されるので、子どもたちが体を動かす機会をどのように設けるか考えていく必要がある。運動会や小体会の練習なども今までとおりにはいかななくなるので、今年度のうちに来年度に向けて準備をしていく必要がある。
・体育用具が古く、使いにくい物もあるので、新しい物に変えていく必要がある。