

# 令和4年度 体力向上アクションプラン

長崎市立西坂小学校

## 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、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、「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」の減少は、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。

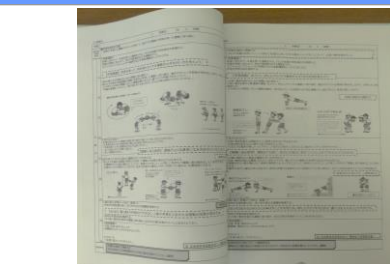
## 2 自校の実態と取組内容

### ■ 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)  
本校の児童は、体育科の学習には意欲的に取り組む児童が多い。しかし、体力テストの結果からは、県の平均を下回っている種目が多く、課題が残る。昨年度の結果では、4・5年生においては、半数以上の児童がD判定、E判定となっている。児童の体力低下の原因としては、ここ数年の新型コロナウイルス感染症の影響が挙げられる。新型コロナウイルス感染症拡大前は、全校での体力向上の取組を行うことができていたが、一昨年度と昨年度は、これらの取組を思うようにならなかった。今後は、学校全体での取組に加え、各学級での取組についても共通理解を図り、児童が日頃から運動に親しむことができるような働きかけが必要である。

(本年度の取組内容)  
運動場の固定施設に遊び方の例を掲示し、ポイントを貯めていく。体育委員会の児童が主催して取組を行う。また、冬季にはなわとびに取り組ませる。朝の時間に体育館を開放し、運動の場を確保するとともに、児童が意欲を継続できるように発達段階に応じたカードを用いる。全校での取組としては、業間の時間を活用して、ランニングを行う。この活動もカードを用い、走った周数を記録させることで、意欲の継続につなげる。

## 3 令和4年度 取組の報告



長崎市の体育学習プログラムと、本校で作成している学習カードを積極的に活用し、子どもたちが楽しさを味わいながら、体力を向上させる体育授業の充実を図った。ICT機器の活用についても、積極的に行ってきた。

6年 ソフトバレーボールを基にした楽しいゲーム  
3 期間 1 日  
場所 体育館  
ボールの方向に身を向け、その方向にすばやく移動しよう!

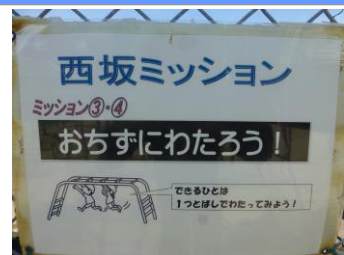
準備運動  
① 準備運動(ラジオ体操)  
② 準備運動(ストレッチ)

ゲームのルール  
① ゲームの時間(10分)  
② ゲームの開始は、ボールを投げ、ボールを打つ。  
③ ボールを打つときは、ボールを打つ方向に移動しよう!

ゲームの進行  
① ゲームの開始は、ボールを投げ、ボールを打つ。  
② ボールを打つときは、ボールを打つ方向に移動しよう!

準備運動の状況	準備運動(ラジオ体操)	準備運動(ストレッチ)	ボールの方向に身を向け、その方向にすばやく移動しよう!	ボールを打つときは、ボールを打つ方向に移動しよう!	ボールを打つときは、ボールを打つ方向に移動しよう!
◎	◎	◎	◎	◎	◎
○	○	○	○	○	○
△	△	△	△	△	△
◇	◇	◇	◇	◇	◇

児童の反応  
準備運動(ラジオ体操) 準備運動(ストレッチ) 準備運動(ストレッチ) 準備運動(ストレッチ) 準備運動(ストレッチ) 準備運動(ストレッチ)



固定施設付近に「西坂ミッション」という、遊び方の例を記載したボードを設置し、児童の運動意欲の向上を図った。業間のチャレンジタイムで取り組ませる予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で取り組むことができなかった。



西坂セット運動を作成し、全学年共通で取り組ませている。年度当初には転動してきた職員と1年生にセット運動を伝達する集会を行った。



朝から体育館を開放し、自由に練習に取り組めるようにした。担任の声掛けもあり、多くの子どもたちが自主的に練習に取り組んでいた。2月の後半に行ったなわとび集会では、多くの子どもたちが目標の時間跳び続けることができた。大会終了後も、継続して体育館を開放し、児童の体力向上に効果がみられた。



## 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、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、計画していた取組のすべてを実施することができなかった。全校児童一斉での体力向上に向けた取組の実施は、今後も難しい状況が続くことが予想されるため、各学級でできる運動や遊びに取り組んでいくよう、全職員に声掛けを行っていく。体力テストの結果について分析を行い、本校の児童の体力面における課題を全職員で共有した。その課題を解決するために、参考となる運動例を記載した資料を配付したりした。それらの資料を用いながら、休み時間に積極的に体を動かせるように、各学級担任に依頼している。また、長崎市の体育学習プログラムや、本校で作成しているセット運動、学習カードの積極的な活用を、次年度転動してきた職員にも呼び掛け、体育科の授業の充実を図っていきたい。朝の縄跳びについては、各担任の声掛けがあり、児童が意欲的に取り組んでいた。特に低学年の児童は、跳べる技の種類を増やしたり、跳び続ける時間を伸ばしたりすることができ、体力を向上させることができた。

今度も新型コロナウイルス感染症の感染拡大が継続していくようであれば、家庭で簡単な運動に取り組むためのカードを配付したり、一緒に運動に取り組むよう依頼したりして、全校共通して子どもたちの体力向上に向けた努力を続けていきたい。