

令和6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0.33・女子0.85点下回っている。男女とも多くの種目で全国平均に届いていない現状である。コロナ禍を経て運動機会が減少した事実を踏まえ、今後も体力向上を目指し、運動する機会を増やしたり、運動ができる場の設定等の工夫が必要である。中学2年生の平均点は男女とも全国平均を上回ることができた。今後はこれまでの課題であった柔軟性ととも、筋力の向上に努める必要がある。
- 運動習慣調査から、「一週間の総運動時間」の項目では、全国平均を上回っている。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、幼少期からの運動経験の不足を補うため、義務教育期間での運動経験は、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とする。体育授業を通してスポーツや体を動かすことの楽しさを実感させ、学校全体の教育活動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5年度）の成果と課題

- 学校教育目標に「健やかな体」「知・徳・体」と位置付けて、学力向上と体力向上、人間性の育成に重点を置いて、学校全体で取り組む学校の生徒に体力向上の成果がみられた。
- 「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。そのための教師の言葉かけも大切である。また、ICTの有効活用により、自身のデータを記録として保存し、『足跡』を見える化して児童生徒の取り組み姿勢をより積極的にすることで体力向上につなげたい。

■ 今年度（令和6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。また、『学校をプレイパークに！』を参考に、体を動かすことができる場の設定等の工夫を図る。

2 自校の実態と取組内容

■ 令和5年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度（令和6年度）の取組内容を記入してください。

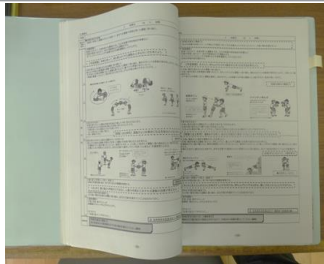
（課題）

本校の児童は、体育科の学習や昼休みに運動場や体育館で体を動かすことに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い。特に、握力、長座体前屈、ソフトボール投げの結果は、県平均を大幅に下回っている。児童の体力低下の原因としては、夏季の熱中症防止のための制限によって、体を動かす機会が減少したことが挙げられる。今後は、学校全体での取組に加え、各学年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）

縦割り活動の一環として体力向上に向けた遊びや運動に取り組む。冬季には縄跳びに取り組ませる。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、児童の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。以前より、体育科の授業では、西坂セット運動（曲に合わせた準備運動）を必ず行うようにしているが、児童の実態に応じて、セット運動の内容を改良していく。

3 令和6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。chromebookを活用し、グループで動画を撮り、互いの運動の様子を確認する等、ICT機器の活用についても積極的に行った。



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。年度当初には異動してきた職員と1年生にセット運動を伝達する集会を行った。セット運動の終盤には、体力テストの結果から課題として挙げられた俊敏性と柔軟性の向上に向け、反復横跳びとジャックナイフストレッチを取り入れた。



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。縄跳び記録会では、様々な跳び方に触れることができるよう種目の設定を行った。多くの子どもたちが目標の時間跳び続けることができるようになり、体を動かすことに喜びを感じている。

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7年度）へ向けて

今年度は、年度始めに昨年度の体力テストの結果から挙げられた課題と、体育科の授業時に取り組んでほしいストレッチ等を全職員で共有した。本校の児童の体力面における課題を解決するために、長崎市体育学習プログラムや、本校で作成している西坂セット運動、学習カードの積極的な活用を呼び掛けた。次年度異動して来る職員にも本校の取り組みを紹介し、体育科の授業の充実を図っていききたい。縄跳びの取り組みについて、今年度から、様々な跳び方に触れることをねらいとして、縄跳び記録会の種目を、高学年は前跳びから後ろ跳びに変更し取り組んでいる。朝の縄跳びについては、各学年担任の声掛けがあり、児童が意欲的に取り組んだ。また、ジャンピングボードやデジタルタイマーを準備することで、二重跳びの練習や継続して跳び続ける練習にも意欲的に取り組んでいた。特に低学年は、跳べる技の種類が増えたり、跳び続ける時間が伸びたりすることで楽しく体力を向上させることができた。

今後は、本校が作成している西坂セット運動のように、縄跳びを扱ったセット運動を作成し取り組んでいきたい。全校での取り組みを増やしていくとともに、家庭でも簡単な運動に取り組むためのカードを配布したり、一緒に運動に取り組むよう依頼したりして、学校と家庭で子どもたちの体力向上に向けた努力を続けていきたい。