様式2（学校用）

令和7年度　体力向上アクションプラン

学校名 ：　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）の充実は図れているが、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て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つくり編」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にする。

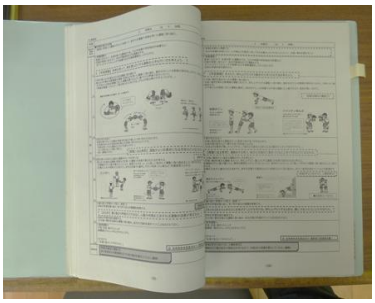
2 自校の実態と取り組み内容

■ 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）
本校の児童は、体を動かすことに意欲的に取り組む児童が多い。しかし、学年によっては、外に出て体を動かそうとする児童があまりいない学年もある。令和6年度の体力調査の結果から、本校の児童は、県の平均を下回っている種目が多く、特に、柔軟性及び握力、持久力に課題がある。そこで、課題を克服する運動の場の設定や、児童が意欲的に運動に取り組む機会の設定が必要である。

（本年度の取組内容）
体育科の授業では、授業改善を図ることで体力向上につなげようとしている。また、長崎市の体育学習プログラムに準じて作成したワークシートやICTを積極的に活用し、互いの運動を見て気付いたことや改善点を確認しながら学習に取り組めるようにする。
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ことで、柔軟性や握力、持久力の向上を図る。冬季には、短なわとびに取り組ませることで、持久力の向上を図る。朝の時間には、体育館を開放し、児童が意欲的に短なわとびに取り組み、進んで体力を向上させようとする意識を高める。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たり、全学年で取り組める音楽に合わせた短なわとび運動を考案し、実施する。

3 令和7年度における取組の報告





説明
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。



説明
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。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柔軟性の向上に向け、ジャックナイフストレッチを取り入れている。冬季は、西坂セット運動（なわとびバージョン）に取り組ませた。





説明
縦割り活動で、体力向上を目指す運動や遊びを行い、異学年交流を行いながら楽しく運動する場の設定を行った。内容としては、時間や範囲を制限した鬼ごっこや、固定施設を活用した握力、バランス感覚を養う運動等を行った。



説明
朝から体育館を開放し、自由に短なわとびの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。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8年度）へむけて

今年度は、学年によって意欲的に運動することに差があるという実態から、学年間での交流や縦割り活動を通して体力の向上を図った。児童は、縦割り遊びで楽しく運動することができていた。しかし、夏季は気温が高く実施できなかったり、冬季はインフルエンザ等の感染症流行のため実施できなかったりした。次年度は、室内や個人でも課題を克服するためにできるストレッチ運動等を考案し、実施する必要がある。
朝のなわとびについては、各学級担任の声掛けがあり、児童が意欲的に取り組んだ。教員も一緒に様々な技に挑戦することで、児童も一緒に跳べる技の種類を増やしたり、跳び続ける時間を長くしたりすることができた。なわとびの取り組みについては、次年度も継続していきたい。
今後は、家庭でも取り組める運動を提案したり、日常生活や遊びの中で体力を向上させる取り組みを考えたりして体力向上に向けた努力を続けていきたい。