

# 令和6年度 体力向上アクションプラン

長崎市立山里小学校

## 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
- 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重要な要素であると考え。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

### ■ 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）
- ・体力テストの結果より、中間層が分厚いものの上位層が少ない。
  - ・質問紙調査の結果より、「運動がややきらい」な女子層の体力合計平均点(5.6点)は校内平均点(52.4点)よりも高い。
- （本年度の取組内容）
- ・長崎市体育授業プログラムの活用し、授業を実施した。
  - ・全学級が体育の授業の中で準備運動としてジャックナイフストレッチによって柔軟性を高め、補強運動としてグーパー運動に取り組む、握力の強化を図った。
  - ・体育学習サポーターによるマット運動(3年生)のコツの指導を通して、知識及び技能の獲得を図った。
  - ・体力テストで課題となった持久力を高めるために、3分チャレンジの取組を行った。

## 3 令和6年度 取組の報告



3分チャレンジの取組  
（3分間走）



柔軟性の向上をねらった  
ジャックナイフストレッチ



握力の強化をねらった  
グーパー運動



3分チャレンジの取組  
（なわとび）



体育学習サポーターの派遣事業  
マット運動の学習の様子

## 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

- （成果）
- ・グーパー運動により、体力テストにおける握力のポイントが県平均を上回っている。
  - ・体育学習サポーターによるマット運動(3年生)のコツの指導を通して、知識及び技能の獲得につながった。
- （課題）
- ・課題である持久力の向上を目指して、年間を通して改善していくこと。
  - ・運動が「ややきらい」であるが体力合計点が高い女子層に対して、運動が好きになる効果的な改善策を実践すること。