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）
・本校児童の体力傾向として、全国、県と比較して中間層（C）が多く、上位層（A・B）、下位層（D・E）が少ない傾向にある。
・男女共に運動に対して前向きな児童が多いが、体力的には高いとは言えない状況にある。
・休み時間に外で運動をして遊ぶ児童は、男子が大半であり、女子の姿があまり見られない。
（本年度の取組内容）
・長崎市体育授業プログラムを活用した、授業改善。
・ICT機器の効果的な活用。
・全学級が体育学習の準備運動として、ジャックナイフストレッチと短縄に取り組んだ。
・体育学習サポーターによるマット運動（3年生）と跳び箱運動（4年生）の指導を受け、技能ポイントやコツの獲得を図った。
・体育委員会を中心として、遊びの充実を図った。

3 令和7年度における取組の報告

柔軟性の向上をねらいとした
ジャックナイフストレッチ

体育学習サポーターによる
マット運動の技能指導

ICT機器を有効活用した
体育学習（教師）

ICT機器を有効活用した
体育学習（児童）

体力向上をねらいとした
短縄

体育委員会を中心とした
遊びの充実

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

〈成果〉
・長崎市体育学習プログラムの活用により、児童は計画的な学習機会を得るとともに、教師の体育学習に対する不安の軽減につながった。
・体育学習サポーターによる専門的な実技指導、ジャックナイフストレッチや短縄の継続的な取り組みを通して、目に見えて児童の動きが変容した。
〈課題〉
・ソフトバレーボール投げ、20mシャトルランにおいて、全国・県平均を下回るため、大きく思いっきり体を動かすことや持続的に体を動かすことを改善していくこと。
・運動を伴った遊びに対して、全体的に前向きになっていくよう、場の充実や取組の改善を図っていくこと。