

## 高松市立高松第一小学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

夢や目標に向かってたくましく挑戦する意欲をもった人づくり

～たくましい身体をもち、健康な生活をおくるために運動に進んで取り組む児童生徒の育成～

### 【現状】

○体力・運動能力調査結果から

- ・男子は、握力、反復横とび、シャトルラン、50m走、ソフトボール投げに課題がある。
  - ・女子は、握力、上体起こし、反復横とび、シャトルラン、ソフトボール投げに課題がある。
- ⇒本校の男女共に、筋力、俊敏性、持久力、投力に課題があるといえる。

○全国体力・運動能力調査結果、運動習慣調査結果から

- ・「運動が好き」と答える割合は、男子が県・全国平均を上回り、女子が平均を下回る。
- ・5年生男女とも、1週間の総運動時間は、県平均を上回るが、全国平均を下回っており（男子87.5分、女子14.5分）、体力合計点は県・全国平均を下回っている。
- ・1週間の総運動時間に関するグラフから、二極化の傾向がみられる。
- ・「体育の授業は楽しい」と答えた割合は、男子が県・全国平均を下回るが、女子は平均を上回っている。また、体育授業で「振り返る活動」を行っている」と答えた割合は県・全国平均を下回っている。

○昨年度の本校の体力調査から

- ・なわとび1分間跳び（前跳び）の全校達成率が77%であった。

### 【本校の課題】

本校は、市街地に近く、公園などの施設はあるが、山などの自然環境が少ない環境に立地している。本校の児童の中には、地域のスポーツクラブ等で体を動かしている子もいるが、日頃、公園で集まっても、ゲーム等をして遊んでいる子の方が多い。これは、児童が様々な運動遊びを知らないことや、運動に親しむ経験が少ないことが原因に挙げられる。このような生活をしている児童の各種調査結果から、男女共に、筋力、俊敏性、持久力、投力に課題があることや、1週間の総運動時間においても全国平均を下回るといった課題があることが分かった。また、体育授業で「振り返る活動」を行っている」と答えた割合が県・全国平均を下回っていることも分かった。体力の向上と、体育授業における振り返りの習慣化には関係があることから、本校の体育授業にも「振り返る活動」を取り入れていく必要がある。さらに、男女共通の課題の解決のために、体育授業の中での運動量の確保（汗をかく体育）や運動の質の改善（全力を出す場の設定）をする必要もある。

以上のことから、本校の体力向上のための基本方針を以下の3点としたい。

- 1 一校一運動（なわとび）を通じて、運動に親しむ習慣をつける
- 2 体育の授業を工夫し、充実させる
- 3 様々な運動・運動遊びに親しませ、運動する楽しさや喜びを味わえるようにする

### 【取組み】

○一校一運動「なわとび」の継続的な実施と「元気アップタイム」の実施

→年間を通じてなわとび運動に取り組み、運動習慣づくりと体力向上を図る。

○体育授業の運動量・質の改善と「振り返る活動」の実施

→準備運動等の工夫や児童が自分の活動を振り返れるよう教師は毎時間の目標を明確に設定する。

○体育委員会が計画する「遊びコーナー」の活用

→体育委員会が計画した「遊びコーナー」を昼休みに実施し、全校生が楽しみながら様々な動きに親しめるようにする。

○体力向上につながる出前授業等の積極的な活用

### 【目標】

○なわとび1分間跳び（前跳び）の全校達成率を90%以上にする。

○体力・運動能力調査において、全国平均を上回る項目を増やす。（現在 26/96→48/96）