

# 高松市立亀阜小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

### 一人立ちの教育

～豊かな感性と創造性を持ち 主体的に未来を切り拓く児童の育成～

## 【本校の成果と課題】

### 新体力テストの結果より

- 男子は筋力（握力・上体起こし）、女子は柔軟性（長座体前屈）において、県平均よりも高い値を示す傾向がある。
- ▲ 50m走や20mシャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げについては課題がうかがえる。特に投能力については、男女ともに高学年になるほど、県平均を下回る傾向がある。

### 全体的な傾向より

- 望ましい生活習慣は概ねよく身に付いている。
- ▲ 運動を積極的に行う者と、そうでない者の二極化の傾向がある。

## 【現状】

- ・ ロングの昼休みでは、多くの子どもが運動場で外遊んでいる。また、雨天時にも教室で音楽やVTRを流してダンス運動などに楽しんで取り組んでいる。
- ・ 5種類の運動チャレンジカード（のぼり棒・一輪車・竹馬・スマッシュボード・雲梯）やなわとびカードを活用し、検定ウィークを設けることで、運動を楽しむ子どもが増えている。
- ・ おはチェック（生活習慣チェック）を通して、自分の生活を客観的に振り返り、家族とともに健康な生活づくりに家族で取り組んでいる。

## 【現状を踏まえての取組み】

### わくわくハッピー昼休み

火曜日の昼休みの時間を45分間確保し、「わくわくハッピー昼休み」として、全校生が運動場へ出て遊ぶ日とする。また雨天時には、教室で音楽やVTRを流し、楽しんでダンス運動に取り組めるようにする。



### 投能力アップをねらった取組み

本校の課題として、高学年になるほどソフトボール投げの記録が県平均を下回り、投能力が十分に育っていない課題がある。そこで、既存の教材・教具を活用して、投能力向上を目指した取組みを行う。昼休み等を活用し、「投げ方教室」を行うことで、投能力アップをねらう。

### おはチェック

これまで続けてきた「おはチェック（生活習慣チェック）」を今年度も行う。自分の健康状態や生活について考えたり、健康課題を改善する方法について家族で話し合ったりする機会を意図的に設定し、学校と家庭が連携して生活習慣について考え、実践する機会をもつようにする。

### 運動チャレンジカード

様々な運動に触れられるようにするため、一輪車や竹馬などを自由に使用できるように整備する。また、運動チャレンジカードを作成して、大名人にはバッジを進呈したり、掲示板で紹介したりすることで、意欲を継続できるようにする。



## 【目標】

- わくわくハッピー昼休みを継続し、進んで外遊びに取り組む児童を90%以上になるようにする。
- おはチェックで、自分の生活を振り返り、課題を決めて取り組む。達成できた児童が80%以上になるようにする。
- 新体力テストで、県平均を上回る項目が80%を目指す（現在、県平均を上回る項目は70%）。