

高松市立川岡小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心を持ち、自ら学ぶ意欲と実践力に富むたくましい子どもを育てる

【本校の特徴・課題】（令和元年度新体力テストの分析より）

握力→筋力	長座体前屈→柔軟性
男子は全学年、女子は1～4年で県平均を下回っており、全体的に筋力は低い傾向にある。鉄棒など握力が必要とされる運動の経験が少ないのかもしれない。	男女ともに低学年は県平均を上回った。足を捻るなどの運動中のけがが多く見られるのは、柔軟性の不足が一因となっている可能性がある。
反復横跳び→敏捷性	20mシャトルラン→持久力
男女ともに県平均を下回っている学年が多かった。2年は男女ともに県平均を上回った。素早く切り返すような動きの経験が不足しているのだろう。	4年女子以外の学年では、県平均を下回った。昼休み等に鬼ごっこをしている様子はよく見掛けるが、遊びに参加しない児童の体力は向上しないだろう。
50m走→走力	立ち幅跳び→跳躍力
6年を除き、県平均を下回る傾向がある。シャトルランと同様、鬼ごっこやサッカーなどの遊びに参加する児童とそうでない児童の間には差がつきやすいのではないかと。	県平均を上回った学年が多かった。縄跳びに意欲的に取り組むことができていることが結果につながったのではないかとと思われる。
ソフトボール投げ→投能力	上体起こし→筋持久力
3、4、5年では男女とも県平均を下回っている。ドッジボールなどで投げる経験を積んでいる児童とそれ以外の児童で、投球動作の巧みさに大きく差がある。	男子・女子ともに県平均以下の学年はあるが、女子の方が全体的に記録が良かった。一輪車や授業中など良い姿勢を保持する習慣の差があるのではないかと考える。

- 学校全体で見れば、走力・筋力・柔軟性・敏捷性・持久力において課題は大きい。どの種目にも共通して言えることは、運動経験の差が記録に大きく影響しているということだろう。平均を向上させるためには、記録が悪い児童の記録を高め、全体を底上げしていくことが重要であるため、一部の児童だけではなく、全ての児童に運動の機会を保証したい。

【課題を踏まえての本校での取り組み】

- ◇ **基礎体力の育成と運動に親しむ態度の育成を目指した「わくわくタイム」**
6月と10月の火曜日の昼休みを「わくわくタイム」として、約40分間の外遊びの時間を確保する。外で遊ぶことで運動に親しむ経験を積み、日常生活につなぐことで、基礎体力のレベルアップを目指す。
- ◇ **望ましい生活習慣の育成を目指した「さわやかカード」**
年数回「さわやかカード」を使用しての日常生活チェックを行い、節度あるメディア利用などの指導と共に、懇談会等で保護者啓発に努め、望ましい生活習慣の育成を図る。
- ◇ **運動に対する肯定的態度を培う「スポーツ教室」**
昼休みを利用して、「スポーツ教室」を開催し、運動に対する苦手意識の克服と向上心をもって運動に取り組む姿勢を養いたい。「運動が好き。やればできる」と感じる子どもを増やしていくことを目指す。新体力テストの結果を分析し、児童に不足していると思われる能力を向上させるような内容にする。易しく、休み時間や家庭で気軽に継続して取り組めるような運動を選択する。

【目標】

- 体育学習の充実やわくわくタイム・スポーツ教室の実施によって、運動に親しむ態度を育成し、1週間の総運動時間を増やす。
- 新体力テストの記録が、県平均を超えることを目指す。