

# 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み、思いやりのあるたくましい子どもを育てる

## 【本校の特徴・課題】（平成28年度新体力テストの分析より）

<b>握力・上体起こし→筋力</b> ● 男子も女子も特に握力が低い。 ○ 上体起こしは、高学年になるほど高松市平均を上回ってくる傾向がある。	<b>長座体前屈→柔軟性</b> ● 学年によって、柔軟性に違いが見られる。27年度、柔軟性の低かった学年において、十分な改善傾向は見られない。 ○ 27年度柔軟性の高かった学年は、28年度も高い。
<b>反復横跳び→敏捷性・瞬発力</b> ○ 27年度、高学年になるほど、県平均・全国平均を上回る傾向があった。28年度も同様で、高学年になるほど、県平均・全国平均を上回る傾向がある。	<b>20mシャトルラン→持久力</b> ● 27年度同様、全体的に男子も女子も県平均・全国平均を大きく下回る傾向がある。
<b>50m走→走力</b> ● 27年度同様、男子も女子も、県平均・全国平均を大きく下回っている。	<b>立ち幅跳び</b> ● 27年度、改善傾向が見られたように、28年度も記録が向上しつつある。しかし、学年によっては、県平均を10cm以上下回っている。
<b>ソフトボール投げ→投能力</b> ○ 女子は、県平均・全国平均を上回る傾向がある。 ● 男子は学年によって差が見られる状況である。 男子も女子も、地域のソフトボールが盛んであるため、一部の子どもが平均の向上に関与していると考え。	<b>総得点</b> ● 男女共に4学年で県平均・全国平均を下回っている。ただし、総得点は、27年度の同学年よりも向上している学年が多い。特に高学年において、その傾向が強い。

- 投能力や敏捷性を見ても、一部の子どもの運動能力が非常に高い。一部の子どもで記録が良くない子どもが多いことを考えてみると、運動が得意な子どもとそうでない子どもの『運動の二極化』が、本校においても進んでいると考える。
- これまでと同様、筋力・走力に課題があり、県平均・全国平均を大きく下回っている。
- 県平均・全国平均を比較した場合は、平均値を下回る傾向が大きいものの、総得点はどの学年も伸びてきている。特に高学年において、伸びが大きい。「わくわくタイム」を取り入れたことにより、運動量が大きく伸びているのではないかと思います。

## 【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」**  
 毎週火曜日の昼休みを「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、日常生活につながることで、基礎体力のレベルアップと運動の二極化の解消を目指す。
- ◇ **望ましい生活習慣の育成を目指した「さわやかカード」**  
 年5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、「早寝・早起き・朝ご飯」運動を推進する。
- ◇ **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。

## 【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。
- 筋力・走力の向上を課題とし、新体力テストにおける握力・50m走の記録が、県平均に近づくことを目指す。