

令和3年度 高松市立十河小学校 体力向上プラン

【 学校教育目標 】

自分のよさや可能性を認識し、多様な人々と協働しながら、自ら育つ子どもの育成

【 本校の課題 】

- 令和元年度体力・運動能力調査結果の分析から、筋力、持久力、俊敏性に課題が見られる。種目ごとの学校平均と県平均を比較（○：県平均を上回る ▼：県平均を下回る）

種目	○の数	▼の数
握力	4	8
上体おこし	7	5
長座体前屈	7	5
反復横とび	3	9
20mシャトルラン	5	7
50m走	10	2
立ち幅とび	9	3
ソフトボール投げ	4	8
合計	49	47

- 日常的に運動している児童としていない児童の二極化が目立つ。

【 現状 】

本校は、児童数に対して運動場が狭く、児童が十分に活動しにくい実態がある。また、運動に対する意欲差が大きく、運動量の差が顕著である。また、運動クラブに入っている児童はよく運動しているが、入っていない児童は、学校の体育の時間等に体を動かすだけになっている。

また、コロナ禍により従来の取組が難しくなり、「with コロナ」の体力向上プランについて検討が必要である。

【 取組 】

握力・投力を高める運動の習慣化

体育の授業の準備運動に、握力・投力を高める運動を継続的に取り入れ、体力向上をめざす。

握力を高めるために、鉄棒やうんていなどの活用、グーパー体操等を行う。また、自分の体を支える運動を積極的に取り入れる。

投力を高めるために、投げる動きをキーワードで確認・共有したり、お手玉やボールなどを投げる運動を準備運動に取り入れたりする。

使用する器具等の消毒や使用前後の手洗い・うがいを徹底する。

敏捷性・持久力の向上をめざす「なわとび月間」

全校で『なわとびチャレンジカード（県教委HP）』を活用し、「なわとび月間」を設定する。

平日の5日間における体育の授業や休み時間、家庭での時間を活用して実施し、各学級で練習した記録をホワイトボードに記入していく。全校生が見られるようにして意欲化を図っていく。また、なわとびクラスマッチの実施により友だちと運動する楽しさを味わえるようにする。以上のような、なわとびの活用によって敏捷性・持久力の向上をめざす。

体を動かす時間・場所を確保

各クラスにボールや長なわを配布し、いろいろな運動遊びができるようにしている。

感染症対策のため、休み時間の運動場の使用に関して制限（場所・人数）を設けている。毎月15日の「十河の日」は、昼休みの時間を延長し、遊ぶ時間を十分に取っているが、今後の状況に合わせて検討していきたい。

また、今年度は体育委員会を中心に、遊びの紹介をしたり、校内放送やポスター等で全校生に外で元気に遊ぶよう呼びかけたりすることで、児童の主体的な体力づくりの推進をめざす。

固定施設活用の運動

運動場の北側に遊具ゾーンがあり、授業以外でも児童が自主的・主体的に体力づくりに取り組んでいる。また、竹馬や一輪車も設置しており、日常的な遊びの一つとして、すぐに使えるように環境を整えている。



【 目標 】

- 男女ともに平均記録を前年度よりも上げ、県・全国平均を上回る種目を増やす。（49→60）
- 体育委員会による遊びの紹介や呼びかけ等により、自ら進んで運動に親しむ子どもを育てる。