

# 高松市立川岡小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自ら考え行動し心豊かでたくましく未来を拓く子どもの育成

## 【本校の特徴・課題】（令和4年度新体力テストの分析より）

<p><b>握力→筋力</b></p> <p>男子、女子ともに握力は県平均を上回っている傾向にある。前年度の校区内での記録よりも伸びがみられるので、うんてい遊びや鉄棒運動を促す取り組みを続けていきたい。</p>	<p><b>長座体前屈→柔軟性</b></p> <p>女子は全体的に県平均を上回っているが、男子はほとんどの学年が県平均を下回っている。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。</p>
<p><b>反復横跳び→敏捷性</b></p> <p>男女ともに県平均を下回っている傾向が見られる。走っている時の急な方向転換や、止まっている状態から一気に走り出す運動など、体育のリレー单元などを用い、俊敏性を高める運動を積み重ねる必要がある。</p>	<p><b>20mシャトルラン→持久力</b></p> <p>男子は半分の学年が県平均を上回っているのに対して、女子は全ての学年で下回っている。三学期に行っているマラソンを生かし、長距離を走る経験を積み重ねる必要がある。</p>
<p><b>50m走→走力</b></p> <p>男女とも県平均を下回る傾向が見られる。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差が大きく影響しているものと思われる。</p>	<p><b>立ち幅跳び→跳躍力</b></p> <p>男子は県平均をほとんどの学年が上回っている傾向にあるが、女子は全ての学年で下回っている。体全体を使った跳び方の経験が不足しているので、休み時間になわとびや、ケンケンなどの遊びをする機会を設ける必要がある。</p>
<p><b>ソフトボール投げ→投能力</b></p> <p>男子はほとんどの学年が県平均を上回っているが、女子は全ての学年で県平均を下回っている。ボールを扱う单元で必ず遠投を用いた感覚づくりの運動を取り入れるなど、経験を積み重ねる。</p>	<p><b>上体起こし→筋持久力</b></p> <p>男子は約半数の学年が県平均を上回る記録を出しているが、女子は全体的に低い傾向にある。普段から上体起こしをする機会も少ないので、体ほぐしの運動などで経験を設ける必要がある。</p>

- 学校全体で見れば、50m走、立ち幅とび、反復横跳びの項目が低い傾向にある。これらの運動は全て足を使った動きであり、脚力を上げられるような取り組みを取り入れる必要がある。

## 【課題を踏まえての本校での取り組み】

- ◇ チャレンジカードの利用
 

なわとび、マラソンの時期に個人のチャレンジカードを利用し、意欲的に取り組めるように工夫する。また、なわとび、マラソンを行っていない1学期、2学期に様々な体力づくりの動きに取り組めるよう、川岡チャレンジカードを利用する。体育委員会と協力し、昼休みにけんけんチャレンジやなわとびを用いた運動、鬼ごっこのイベントなどを行い、脚力を向上させるような運動にチャレンジできるようにする時間を設ける。
- ◇ マラソン大会の実施。
 

三学期にマラソン大会を実施し、大会に向けた走る練習を積み重ねられるようにする。走ることが苦手な児童のために、自分の記録の伸びが実感出来るように記録を毎回取ったり、自分が決めた記録で走りきる事ができるかを競い合う項目を設けたりして、苦手な児童も意欲的に取り組めるようにする。
- ◇ 全員遊びの日を設ける
 

週に1度、必ず外で体を動かす経験をするために、全員遊びの日を設ける。全員が運動経験を積み重ね、体を動かす機会を大切にする。

## 【目標】

- チャレンジカードを利用した体づくり運動の実施、マラソン大会の実施、全員遊びによって、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、市平均を超えることを目指す。

R4年度 新体力テスト結果一覧				男子				
種目	学年	R1川岡	R3川岡	令和4年度				
				R4川岡	市比較	市平均	県比較	県平均
握力	1	8.00	8.03	8.84	0.04	8.80	0.22	8.62
	2	10.16	9.75	9.84	▲ 0.43	10.27	▲ 0.24	10.08
	3	10.74	11.1	12.75	0.89	11.86	1.05	11.70
	4	13.76	12.89	14.33	0.72	13.61	0.88	13.45
	5	15.56	15.21	17.58	1.89	15.69	2.04	15.54
	6	16.56	19.05	19.04	0.82	18.22	0.83	18.21
	平均	12.46	12.67	13.73	0.66	13.08	0.80	12.93
上体起こし	1	10.38	8.32	12.84	2.39	10.45	1.95	10.89
	2	16.05	11.29	13.13	▲ 0.31	13.44	▲ 0.53	13.66
	3	11.44	15.43	15.96	0.99	14.97	0.79	15.17
	4	16.87	20.72	16.39	▲ 0.41	16.80	▲ 0.64	17.03
	5	19.67	17.64	20.37	1.64	18.73	1.63	18.74
	6	19.96	18.22	18.19	▲ 2.23	20.42	▲ 2.59	20.78
	平均	15.73	15.27	16.15	0.34	15.80	0.10	16.05
長座体前屈	1	32.07	23.55	29.21	2.85	26.36	3.21	26.00
	2	27.42	26.58	24.45	▲ 3.04	27.49	▲ 2.83	27.28
	3	23.56	27.27	29.29	▲ 0.44	29.73	0.09	29.20
	4	28.87	31.61	28.70	▲ 2.15	30.85	▲ 1.97	30.67
	5	31.56	26.29	33.63	0.96	32.67	1.44	32.19
	6	32.36	33.79	26.79	▲ 8.66	35.45	▲ 8.44	35.23
	平均	29.31	28.18	28.68	▲ 1.75	30.43	▲ 1.42	30.10
反復横跳び	1	18.10	23.74	23.84	▲ 1.80	25.64	▲ 1.91	25.75
	2	34.53	33.50	26.58	▲ 2.19	28.77	▲ 2.57	29.15
	3	28.44	27.37	38.21	6.17	32.04	5.44	32.77
	4	36.11	42.78	32.45	▲ 3.20	35.65	▲ 4.06	36.51
	5	41.00	41.79	44.32	3.61	40.71	3.59	40.73
	6	43.76	43.86	41.19	▲ 2.35	43.54	▲ 2.75	43.94
	平均	33.66	35.51	34.43	0.04	34.39	▲ 0.38	34.81
20mシャトルラン	1	11.14	12.19	12.47	▲ 3.40	15.87	▲ 3.96	16.43
	2	20.42	24.83	30.68	5.73	24.95	5.11	25.57
	3	21.44	23.33	37.38	7.41	29.97	5.94	31.44
	4	37.00	37.39	35.53	▲ 1.39	36.92	▲ 3.58	39.11
	5	42.83	39.04	49.95	6.21	43.74	4.37	45.58
	6	46.68	38.58	46.11	▲ 5.36	51.47	▲ 7.47	53.58
	平均	29.92	29.23	35.35	1.53	33.82	0.07	35.29

50m走	1	12.28	12.81	11.81	▲ 0.06	11.75	▲ 0.02	11.79
	2	10.96	11.23	11.40	▲ 0.51	10.89	▲ 0.51	10.89
	3	11.13	10.97	11.04	▲ 0.84	10.20	▲ 0.72	10.32
	4	10.28	9.86	9.77	0.02	9.79	0.08	9.85
	5	9.63	10.45	9.31	0.12	9.43	0.14	9.45
	6	8.89	9.42	9.99	▲ 1.05	8.94	▲ 1.01	8.98
	平均	10.53	10.79	10.55	▲ 0.39	10.17	▲ 0.34	10.21
立ち幅跳び	1	109.90	114.42	119.42	6.89	112.53	7.96	111.46
	2	135.42	123.58	124.26	▲ 0.18	124.44	1.26	123.00
	3	129.30	131.17	126.50	▲ 4.71	131.21	▲ 4.61	131.11
	4	147.37	148.22	137.83	▲ 4.26	142.09	▲ 3.59	141.42
	5	152.67	140.89	155.21	5.18	150.03	5.76	149.45
	6	165.80	168.29	161.25	1.40	159.85	1.11	160.14
	平均	140.08	137.76	137.41	0.72	136.69	1.32	136.10
ソフトボール投げ	1	8.76	8.45	9.95	1.90	8.05	2.01	7.94
	2	12.00	10.75	11.16	0.37	10.79	▲ 0.02	11.18
	3	11.30	12.97	14.71	1.05	13.66	0.94	13.77
	4	17.55	20.17	18.27	1.39	16.88	1.05	17.22
	5	18.17	17.18	24.79	4.53	20.26	4.27	20.52
	6	28.08	24.53	19.07	▲ 4.24	23.31	▲ 4.90	23.97
	平均	15.98	15.68	16.33	0.83	15.49	0.56	15.77
合計得点	1	26.76	25.19	30.84	2.08	28.76	2.15	28.69
	2	38.42	35.21	34.03	▲ 1.45	35.48	▲ 1.42	35.45
	3	33.48	36.77	42.00	1.31	40.69	1.16	40.84
	4	45.39	50.44	44.60	▲ 1.42	46.02	▲ 1.78	46.38
	5	51.44	47.00	47.00	▲ 4.64	51.64	▲ 4.62	51.62
	6	57.16	55.32	52.33	▲ 4.82	57.15	▲ 5.24	57.57
	平均	42.11	41.66	41.80	▲ 1.49	43.29	▲ 1.63	43.43

R4年度 新体力テスト結果一覧				女子				
種目	学年	R1川岡	R3川岡	令和4年度				
				R4川岡	市比較	市平均	県比較	県平均
握力	1	7.71	7.61	7.63	▲ 1.17	8.80	▲ 0.99	8.62
	2	8.83	9.69	9.39	▲ 0.88	10.27	▲ 0.69	10.08
	3	10.57	11.04	12.63	0.77	11.86	0.93	11.70
	4	13.29	11.04	14.32	0.71	13.61	0.87	13.45
	5	16.13	16.10	15.68	▲ 0.01	15.69	0.14	15.54
	6	19.96	17.88	19.53	1.31	18.22	1.32	18.21
	平均	12.75	12.23	13.20	0.12	13.08	0.26	12.93
上体起こし	1	10.46	9.00	9.79	▲ 0.66	10.45	▲ 1.10	10.89
	2	15.46	10.63	9.96	▲ 3.48	13.44	▲ 3.70	13.66
	3	13.39	12.83	11.63	▲ 3.34	14.97	▲ 3.54	15.17
	4	17.21	16.79	15.23	▲ 1.57	16.80	▲ 1.80	17.03
	5	20.67	17.57	19.20	0.47	18.73	0.46	18.74
	6	18.08	18.54	19.83	▲ 0.59	20.42	▲ 0.95	20.78
	平均	15.88	14.23	14.27	▲ 1.53	15.80	▲ 1.77	16.05
長座体前屈	1	30.29	29.13	31.29	4.93	26.36	5.29	26.00
	2	34.33	29.19	28.04	0.55	27.49	0.76	27.28
	3	28.07	28.83	32.13	2.40	29.73	2.93	29.20
	4	33.46	31.58	32.59	1.74	30.85	1.92	30.67
	5	38.47	38.37	30.84	▲ 1.83	32.67	▲ 1.35	32.19
	6	39.92	40.08	33.61	▲ 1.84	35.45	▲ 1.62	35.23
	平均	34.09	32.86	31.42	0.99	30.43	1.32	30.10
反復横跳び	1	20.83	22.17	22.29	▲ 3.35	25.64	▲ 3.46	25.75
	2	30.42	31.88	24.35	▲ 4.42	28.77	▲ 4.80	29.15
	3	30.79	26.74	35.38	3.34	32.04	2.61	32.77
	4	37.32	38.38	31.05	▲ 4.60	35.65	▲ 5.46	36.51
	5	39.07	43.14	40.60	▲ 0.11	40.71	▲ 0.13	40.73
	6	42.44	43.12	42.97	▲ 0.57	43.54	▲ 0.97	43.94
	平均	33.48	34.24	32.77	▲ 1.62	34.39	▲ 2.04	34.81
20mシャトルラン	1	11.63	9.96	10.42	▲ 5.45	15.87	▲ 6.01	16.43
	2	15.17	21.44	19.52	▲ 5.43	24.95	▲ 6.05	25.57
	3	19.86	24.30	28.19	▲ 1.78	29.97	▲ 3.25	31.44
	4	33.46	25.13	33.23	▲ 3.69	36.92	▲ 5.88	39.11
	5	34.47	38.62	40.08	▲ 3.66	43.74	▲ 5.50	45.58
	6	39.96	34.60	43.61	▲ 7.86	51.47	▲ 9.97	53.58
	平均	25.76	25.68	29.18	▲ 4.65	33.82	▲ 6.11	35.29

50m走	1	12.74	13.45	12.90	▲ 1.15	11.75	▲ 1.11	11.79
	2	12.03	11.49	12.10	▲ 1.21	10.89	▲ 1.21	10.89
	3	10.95	11.38	11.16	▲ 0.96	10.20	▲ 0.84	10.32
	4	10.50	10.76	9.97	▲ 0.18	9.79	▲ 0.12	9.85
	5	9.80	9.80	9.98	▲ 0.55	9.43	▲ 0.53	9.45
	6	9.34	9.57	9.34	▲ 0.40	8.94	▲ 0.36	8.98
	平均	10.89	11.08	10.91	▲ 0.74	10.17	▲ 0.70	10.21
立ち幅跳び	1	105.38	105.78	107.00	▲ 5.53	112.53	▲ 4.46	111.46
	2	125.83	117.25	115.09	▲ 9.35	124.44	▲ 7.91	123.00
	3	125.64	125.74	125.75	▲ 5.46	131.21	▲ 5.36	131.11
	4	140.54	131.54	134.50	▲ 7.59	142.09	▲ 6.92	141.42
	5	159.20	145.69	144.64	▲ 5.39	150.03	▲ 4.81	149.45
	6	159.76	166.12	158.13	▲ 1.72	159.85	▲ 2.01	160.14
	平均	136.06	132.02	130.85	▲ 5.84	136.69	▲ 5.25	136.10
ソフトボール投げ	1	6.42	5.48	5.54	▲ 2.51	8.05	▲ 2.40	7.94
	2	7.17	7.00	7.26	▲ 3.53	10.79	▲ 3.92	11.18
	3	7.89	7.52	9.31	▲ 4.35	13.66	▲ 4.46	13.77
	4	10.93	11.42	11.18	▲ 5.70	16.88	▲ 6.04	17.22
	5	13.20	14.83	13.96	▲ 6.30	20.26	▲ 6.56	20.52
	6	20.32	16.35	16.35	▲ 6.96	23.31	▲ 7.62	23.97
	平均	10.99	10.43	10.60	▲ 4.89	15.49	▲ 5.17	15.77
合計得点	1	27.38	25.13	26.71	▲ 2.05	28.76	▲ 1.98	28.69
	2	36.79	35.31	31.57	▲ 3.91	35.48	▲ 3.88	35.45
	3	38.07	36.83	41.69	1.00	40.69	0.85	40.84
	4	48.68	45.50	46.64	0.62	46.02	0.26	46.38
	5	56.93	55.79	55.79	4.15	51.64	4.17	51.62
	6	60.44	59.60	58.87	1.72	57.15	1.30	57.57
	平均	44.72	43.03	43.55	0.26	43.29	0.12	43.43