

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6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
特徴：男子3年生、女子2・5年生で平均を上回る。 課題：他学年は平均以下。筋力の育成が必要。	特徴：女子4年生以外は平均以下。男子は全学年で課題。 課題：柔軟性の育成が必要。
反復横跳び→敏捷性	20mシャトルラン→持久力
特徴：2・4・6年生で男女とも良好。 課題：1・3・5年生で敏捷性の育成が必要。	特徴：2・4・6年生で男女とも良好。 課題：1・3・5年生で持久力の育成が必要。
50m走→走力	立ち幅跳び→跳躍力
特徴：3・5年生で男女とも良好。 課題：1・4・6年生で走力の安定性に課題。	特徴：2・4・6年生で男女とも良好。 課題：1・3・5年生で瞬発力の強化が必要。
ソフトボール投げ→投能力	上体起こし→筋持久力
特徴：男子は全学年で優秀。女子は2・4・5年生で良好。 課題：女子1・3・6年生で投力の底上げが必要。	特徴：男子1～5年生で良好。女子は3年生のみ平均以上。 課題：女子全体と男子6年生で腹筋力の維持・強化が必要。

全体的な特徴(男女共通)

- 2・4・6年生の成績が比較的良好：多くの種目でこの3学年が市・県平均を上回っており、体力の伸びが見られる。特に「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」などで顕著。
- 男子は投力・筋力系に強みがある。ソフトボール投げや上体起こしで高い成績を示す傾向。特に3～6年生の男子は投力が安定して高い。女子は柔軟性や持久力に一部強みがある。長座体前屈では4年生女子が平均を上回る。20mシャトルランでは2・4・6年生女子が良好な成績。

全体的な課題(男女共通)

- 柔軟性(長座体前屈) 男女ともに多くの学年で平均以下。ストレッチや柔軟運動の習慣化が必要。
- 腹筋力(上体起こし) 女子はほぼ全学年で平均以下。男子も6年生で成績が落ちており、筋持久力の維持が課題。
- 走力(50m走) 男女ともに1・4・6年生で平均以下。

【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時期に筋持久力、柔軟性、走力をつける動きに注目した体力づくりに取り組めるよう、川岡チャレンジカードを利用する。
- ✧ マラソン大会の実施
2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、自分が決めた目標タイムで走りき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。
- ✧ 授業始めのストレッチ、柔軟体操の実施・感覚づくり運動
体育の授業始めにできる、柔軟体操やペアでできるストレッチなど、柔軟性をつける取り組みを続けて行うようにする。また、感覚づくり運動で走る機会を設けるようにする。あわせて上手にできている児童にお手本を見せてもらう機会（ビデオ）なども設け、速く走るコツやポイントが分かりやすいようにする。



【目標】

- 毎回の体育の時間での感覚づくりや柔軟・ストレッチの積み重ねを通して、走力・柔軟性を向上させる。
- チャレンジカードを子どもたちの課題にあった内容に変更し、授業はじめや休み時間にチャレンジできるように環境を整える。そして、それぞれの課題をふまえた体力の向上に努める。