

# 令和7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6年度体力・運動能力調査結果の分析から、柔軟性や投力に課題が見られる。

種目ごとの学校平均と県平均を比較（各学年男女別）

種目	○の数	▲の数
握力	6	6
上体おこし	7	5
長座体前屈	3	9
反復横とび	6	6
20mシャトルラン	8	4
50m走	1 1	1
立ち幅とび	6	6
ソフトボール投げ	5	7
合計	5 2	4 4

(○：県平均を上回る ▲：県平均を下回る)

- 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 】

本校の児童は、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。

昨年度の取組から、握力・上体おこし・反復横とび・シャトルランに改善が見られる。しかし、県平均を下回る学年もあるため、引き続き体力向上のための取組が必要である。

### 【 取組 】

#### 柔軟性・投力を高める運動の習慣化

体育の授業の準備運動に、柔軟性や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。

柔軟性を高めるために、準備運動に柔軟体操を取り入れる。また、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。

#### 「Kagawa 体力番付 2025」

握力の向上を目的とした「握りインピック」や積極的な外遊びの習慣化を目的とした「あそびンピック」、敏捷性・持久力の向上を目的とした「讃岐っ子パワーみんなでチャレンジ（8の字とび）」を全校で取り組む。

「Kagawa 体力番付 2025」に積極的に参加し、運動の習慣化と体力・運動能力の向上を目指す。

#### 体を動かす時間・場所を確保

業間休みや昼休みにおいて外遊びを積極的に行えるようにしていきたい。

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に呼びかけたりすることで、児童の主体的な体力つくりの推進をめざす。また、体力テストの結果より、柔軟性、投力に課題が見られることから、それらを向上させるための取り組みを体育委員会で考え、計画し、実践していく。

#### 固定施設・道具の活用

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・主体的に体力つ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。

また、全てのクラスに運動用具（ドッジボール、フリスビー、長縄）を配布しており、休み時間に児童が使いたい時に自ら活用できるようしている。

### 【 目標 】

- 新体力テスト「長座体前屈」「ソフトボール投げ」の記録を向上させる。
- 体育委員会による遊びの紹介や呼びかけ、企画等により、自ら進んで運動に親しむ子どもを育てる。