

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7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：2・3・6年生で平均を上回る傾向 課題：1・4・5年生で平均を下回る学年が多い。	特徴：1・5・6年生で柔軟性が比較的高い。 課題：2～4年生で平均以下の学年が多い。
反復横跳び→敏捷性	20mシャトルラン→持久力
特徴：3～6年生で良好な結果が多い。 課題：1・2年生で平均を下回る傾向がある。	特徴：全体として持久力は高い。 課題：4年生女子の持久力が平均以下。
50m走→走力	立ち幅跳び→跳躍力
特徴：6年生で平均以上の傾向。 課題：1～5年生で平均以下の学年が多い。	特徴：3・4・6年生で良好。 課題：1・2年生で平均以下が多い。
ソフトボール投げ→投能力	上体起こし→筋持久力
特徴：男女とも全体的に高い。 課題：女子4年生のみ平均以下。	特徴：男女とも高学年で良好。 課題：女子1・4年生で平均以下。

全体的な特徴（男女共通）

- 6年生は多くの種目で市・県平均を大きく上回り、総合的な体力が高い。
- 持久力（シャトルラン）・投能力（ソフトボール投げ）は特に強み。
- 中～高学年の敏捷性・跳躍力も良好。

全体的な課題（男女共通）

- 走力（50m走）は1～5年で弱く、継続的な走力育成が必要。
- 柔軟性（長座体前屈）は中学年に課題が大きい。
- 低学年では敏捷性（反復横跳び）と跳躍力に課題が見られる。
- 筋力（握力）は半分の学年で弱く、強く握るという動作を経験する機会が必要。

【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、走力、柔軟性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。

◇ あそびンピックを利用する

体力番付で実施されているあそびンピックを利用し、外遊びの推奨を行う。普段の生活の中で思いっきり走ったり、追いかけたりする時間を取ることで、走力の向上を図る。また、1学期に全校生でにぎりンピックに挑戦する機会を設け、握力の向上を図る。

【目標】

- 体力番付の活用を通して、走る・追いかけるなど、日常の中で運動する機会を自然に増やし、基礎的な体力（走力・敏捷性・持久力）の向上を図る。
- チャレンジカードの内容を児童一人ひとりの課題に応じて改善し、授業はじめや休み時間に自分から取り組める環境を整えることで、継続的な体力づくりを促す。