

令和8年度 高松市立十河小学校 体力向上プラン

【 学校教育目標 】

自他をうやまい 高め合う 子どもの育成

【 本校の課題 】

- 令和7年度体力・運動能力調査結果の分析から、柔軟性や俊敏性、持久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	2	10
長座体前屈	2	10
反復横とび	3	9
20mシャトルラン	4	8
50m走	9	3
立ち幅とび	9	3
ソフトボール投げ	9	3
合計	44	52

（○：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、立ち幅跳び、ソフトボール投げに改善が見られる。しかし、上体起こしや反復横跳び、シャトルランは昨年度よりも記録が低下した。

【 取組 】

「Kagawa 体力番付 2026」

握力の向上を目的とした「にぎりンピック」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 2026」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づくりの推進をめざす。また、体力テストの結果より、柔軟性、俊敏性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。

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にしている。

【 目標 】

- 新体力テスト「反復横跳び」「20m シャトルラン」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。