

高松市立屋島東小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

ふるさとを愛し 心豊かで たくましい子の育成

【本校の現状と課題】

① 「新体力テストの数値分析の結果」より

- 男女ともに50m走と20mシャトルランの値が低い。
- 握力の数値が取り組みにより改善傾向がみられる。
- 昨年度と同じく、全校生の新体力テストの総合評価 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の女子の人数が県の平均値を下回っている学年が男子に比べて多い。

② 「運動に対する意識・運動習慣についての分析」より

- 昨年度、外遊びのイベントを企画したが、外遊びを習慣にすることは、できなかった。
- 令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、5年生全員が「運動をすることが好き」と肯定的に答えていた。また、体育の授業に関する質問でも肯定的に答えている児童がほとんどだったが、「できたり、わかったりすることは、ありますか。」という質問では、肯定的に答える割合が低下した。

【取り組み】

競い合う場の設定

持久力・走力を高める目的として持久走大会・なわとびチャレンジを実施する。持久走は個人記録向上への挑戦、短なわとびは全学年種目別で競い合うことで、目的をもって進んで体力を高めようとする児童を育てる。また、異学年で誘い合い参加できるイベントや種目を企画し、上位の児童を表彰したり、ワークシートを活用したり、過去の記録を子どもたちに示したりして意欲付けを行う。

外遊びの励行

新体力テストの結果を分析し、全校生で数値の低下傾向の見られる種目の記録向上を目的とした運動イベントを企画する。走力向上を目的とした「全校生鬼ごっこ」、投力向上を目的とした実施する。
握力向上として、体育の準備体操後に遊具を活用したぶら下がり運動やグーパー体操を取り入れることで楽しみながら体力の向上を図る。

運動を楽しむ

昼休みの時間(月1回水曜日)を「縦割り遊び」とし、縦割り班で体を動かす機会を設定し、運動に親しむ時間を十分に確保する。

体育委員会を中心に全校生や教員を含めて遊ぶイベントを企画し、実施する。

遊びのレパートリーを増やすために、様々な遊びの仕方を体育の授業等を通して実践する。

【目標】

① 「新体力テストの数値における目標」

- 運動場での体育の際には準備体操後に記録向上につながる運動を実施し、体力向上を図る。
- 子どもたちが課題意識を持てるように、過去の記録が参照できる記録シートを活用し、前年度との伸びを比べられるようにする。

② 「運動に対する意識・運動習慣における目標」

- 外遊びをする児童を増やすために、教員も率先して運動場に出ていく。
- 「鬼ごっこ」や「逃走中」など、楽しく活動できる場を設定し、学校全体の走力を伸ばす。
- 体育の授業で、ねらいやめあてを意識できるよう授業を行い、できたり、わかったりすることが増えるようにする。