

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5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
男子の握力は県平均を上回っている傾向にあるが、女子は県平均を下回る学年が多い。低・中学年が下回っている傾向にあるので、うんてい、のぼり棒の遊びを体育の授業前に取り入れることを検討する。	男子・女子ともに県平均を上回っている学年が多い。昨年度行った柔軟を生かしたチャレンジカードの効果が出ている。体育の授業前の準備体操に筋肉を伸ばすストレッチを必ず行うようにする。
反復横跳び→敏捷性	20mシャトルラン→持久力
女子が県平均を下回っている傾向が見られる。走っている時の急な方向転換や、止まっている状態から一気に走り出す運動など、体育のリレー単元などを用い、俊敏性を高める運動を積み重ねる必要がある。	2年前は女子が全ての学年で下回っていたが、昨年は半数の学年が上回ることができた。マラソン大会での持久走の練習を生かし、体力向上を今年度も心がけていく。
50m走→走力	立ち幅跳び→跳躍力
男女とも県平均を下回る傾向が見られる。4年度も下回る傾向であったので、走力をつける活動を中心にチャレンジカードの作成や感覚づくり運動を提案していく。	男子は県平均をほとんどの学年が上回っている傾向にあるが、女子は下回っている学年が多い。立ち幅とびの行い方を確認し、体全体を使った跳躍練習を行うようにする。また冬の縄跳びイベントを行う。
ソフトボール投げ→投能力	上体起こし→筋持久力
男子はほとんどの学年が県平均を上回っている。2年前女子は全ての学年で県平均を下回っていたが、昨年度は半分の学年が県平均を上回っていた。ボールを投げるチャレンジカードの項目を考え、実施する。	男子、女子ともに県平均を上回っている学年が多い。数値も大きく上回っているので、引き続き様子を見る。

- 学校全体で見れば、50m走が大きく下回る傾向にある。女子は立ち幅とびも下回る傾向があるので、脚力を上げられるような取り組みを取り入れる必要がある。

【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脚力をつける動きに注目した体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。
- ☆ 授業始めの感覚づくり運動の実施
川跳び越しや追いかけっこ走など、体育の授業始めにできる感覚づくり運動を行い、脚力をつける取り組みを続けて行うようにする。また、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】

- チャレンジカードを利用した体づくり運動の実施、マラソン大会の実施、全員遊びによって、運動に親しむ態度を育成し、1週間の総運動時間を増やす。
- 新体力テストの記録が、市平均を超えることを目指す。