

令和6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5年度体力・運動能力調査結果の分析から、筋力、敏捷性、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	4	8
上体おこし	5	7
長座体前屈	3	9
反復横とび	4	8
20mシャトルラン	3	9
50m走	8	4
立ち幅とび	6	6
ソフトボール投げ	5	7
合計	38	58

（○：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、投擲能力に改善が見られる。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 】

握力・投力を高める運動の習慣化

体育の授業の準備運動に、握力・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。

握力を高めるために、鉄棒やうんていなどの活用、グーパー体操等を行う。また、自分の体を支える運動を積極的に取り入れる。

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。

敏捷性・持久力の向上をめざす「なわとび月間」

全校で『なわとびチャレンジカード（県教委HP）』を活用し、「なわとび月間」を設定する。

平日の5日間における体育の授業や休み時間、家庭での時間を活用して実施し、各学級で練習した記録をホワイトボードに記入していき、全校生が見られるようにして意欲化を図っていく。また、なわとびクラスマッチの実施により友だちと運動する楽しさを味わえるようにする。以上のようななわとびの活用によって、敏しょう性・持久力の向上をめざす。

体を動かす時間・場所を確保

毎月15日の「そごうの日」は、昼休みの時間を延長し、遊ぶ時間を十分に取っている。今後も状況に合わせて検討していきたい。

また、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、筋力、敏捷性、持久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 】

- 男女ともに平均記録を前年度よりも上げ、県・全国平均を上回る種目を増やす。（38→48）
- 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。