

# 高松市立亀阜小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

### 一人立ちの教育

～豊かな感性と創造性を持ち 主体的に未来を切り拓く児童の育成～

## 【本校の成果と課題】

### 一昨年度の新体力テストの結果より

- 男子は筋力（握力）、柔軟性（長座体前屈）、瞬発力（立ち幅跳び）、女子は筋力（握力）において、県平均よりも高い値を示す傾向がある。
- ▲ 反復横跳び、上体おこし、ソフトボール投げについては課題がうかがえる。特に筋力（上体起こし）、反復横跳び（敏捷性）については、男女ともに全学年で県平均を下回る傾向がある。

### 全体的な傾向より

- 望ましい生活習慣は概ねよく身に付いている。
- ▲ 運動を積極的に行う者と、そうでない者の二極化の傾向がある。

## 【現状】

- ・ ロングの昼休みでは、多くの子どもが運動場で遊んでいる。
- ・ おはチェック（生活習慣チェック）を通して、自分の生活を客観的に振り返り、家族とともに健康な生活づくりに取り組んでいる。
- ・ 外遊びや運動を楽しむ子どもがいる反面、昼休みは教室で過ごす子どもがいる。校区内の交通量が多く、様々な習い事をしている子どもも多いため、下校後も運動を行う子どもとそうでない子どもがはっきりしている。

## 【現状を踏まえての取組み】

### 【わくわくハッピー昼休み】

火曜日の昼休みの時間を40分間確保し、「わくわくハッピー昼休み」として、運動場へ出て遊ぶ日とする。また、なかまづくりの場にするように意識付ける。



### 【朝のぼかぼかマラソントime】

冬季（12月～2月）には、わくわくスポーツ委員会が主体となって「朝のぼかぼかマラソントime」を週に1回程度実施する。運動に親しむ機会を設け、環境を整備することで、日常的に運動を行う習慣が身に付くようにする。

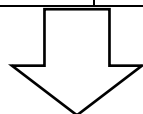
### 【おはチェック】

これまで続けてきた「おはチェック（生活習慣チェック）」を今年度も行う。自分の健康状態や生活について考えたり、健康課題を改善する方法について家族で話し合ったりする機会を意図的に設定し、学校と家庭が連携して生活習慣について考え、実践する機会をもつようにする。

### 【亀リンピックの取組み】

新体力テストの結果から、少しでも子どもたちの多様な運動の機会を増やすために「亀リンピック」を作成する。

10項目10段階の100項目用意する。様々な運動に触れられるようにするため、一輪車や竹馬を自由に使用できる環境を整備する。また、わくわくスポーツ委員会が全校児童に呼びかけ、亀リンピックにチャレンジする児童を支援したり、教えたりする機会を設けることで、意欲化を図る。



## 【目標】

- わくわくハッピー昼休みを継続し、進んで外遊びに取り組む児童が80%以上になるようにする。
- おはチェックで、自分の生活を振り返り、課題を決めて取り組む。達成できた児童が80%以上になるようにする。
- 新体力テストで、県平均を上回る項目が75%をめざす（一昨年度、県平均を上回る項目は50%）。