

# 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3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
男子は全学年、女子は1・3・4・6年で県平均を下回っており、全体的に筋力は低い傾向にある。鉄棒など握力が必要とされる運動の経験が少ないのかもしれない。	男子は4年生、女子は1、6年生が県平均を上回ったが、他の学年は県平均を下回った。足を捻るなどの運動中のけがが多く見られるのは、柔軟性の不足が一因となっている可能性がある。
反復横跳び→敏捷性	20mシャトルラン→持久力
男女ともに県平均を上回っている学年が多かった。日頃から休み時間に鬼ごっこやなわとびなど遊びを多くしている児童が多いためではないかと考える。	2年女子以外の学年では、県平均を下回った。昼休み等に鬼ごっこをしている様子はよく見掛けるが、外遊びを盛んに行っている児童とそうでない児童の差が大きく影響しているものと思われる。
50m走→走力	立ち幅跳び→跳躍力
男子の2、4年生、女子の5年生を除き、県平均を下回る傾向がある。シャトルランと同様、鬼ごっこやサッカーなどの遊びに参加する児童とそうでない児童の差が大きく影響しているものと思われる。	県平均を上回った学年が半分であった。縄跳びに意欲的に取り組むことができていることが結果につながったのではないかとと思われる。
ソフトボール投げ→投能力	上体起こし→筋持久力
半分の学年の児童が県平均を上回っている。ドッジボールなどで投げる経験を積んでいる児童とそれ以外の児童で、投球動作の巧みに大きく差がある。	男子・女子ともに県平均以下の学年はあるが、4年生のみ記録が良かった。体育の時間で体幹トレーニングのような感覚づくり運動に取り組んでみてもいいかもしれない。

- 学校全体で見れば、握力の項目、20mシャトルランの項目での記録が低いことが分かる。鉄棒、うんてい、登り棒などの遊びをする児童が少なくなっているのではと考えられる。また20mシャトルランでは、上記にも記したように、高学年になるにつれて特に外遊びをするしないの差が大きくなり、外遊びの機会を設けることが大切になってくると考えられる。

## 【課題を踏まえての本校での取り組み】

### ◇ 望ましい生活習慣の育成を旨とした「さわやかカード」

年数回「さわやかカード」を使用しての日常生活チェックを行い、節度あるメディア利用などの指導と共に、懇談会等で保護者啓発に努め、望ましい生活習慣の育成を図る。

### ◇ 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1学期、2学期に様々な体力づくりの動きに取り組めるよう、川岡チャレンジカードを利用する。体育委員会と協力し、昼休みにうんていや登り棒、鉄棒など筋力、筋持久力などを向上させるような運動にチャレンジできるようにする時間を設ける。

### ◇ 讃岐っ子パワーみんなでチャレンジブックの活用

チャレンジブックに書いてある様々な運動を体育の授業始めに実施する。体育の単元に合わせて体力づくりの運動を選択し、クラスで目標に挑戦したり、個人の記録更新をめあてに活動する。

## 【目標】

- チャレンジカードを利用した体づくり運動の実施、讃岐っ子パワーみんなでチャレンジブックの利用によって、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。