

高松市立弦打小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

捉え 繋がり 拓く 弦打っ子の育成

めざす弦打っ子 ～安全に 友達みんなで 元気に遊び 体をきたえる子～

【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

- 令和3年度の新体力テスト総合評価 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の人数において、高学年になるにつれ、マイナスの値となっている。特に、本年度の5年生男女ともに顕著に低くなっている。
- 種目別で見ると、反復横跳びや立ち幅跳び、長座体前屈が県平均を下回る結果となっている。特に、女子の結果については、筋力や柔軟性、持久力においてほとんどの学年に低い傾向にある。

② 「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より

- 休み時間の過ごし方から、今年度も運動を楽しむ子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に見られる。
- 生活習慣チェックの結果から、日頃から運動よりインターネット等のメディアと関わる時間が長くなっている。特に、高学年でオンラインゲームやSNSに時間を費やす子どもが増え、トラブルも増加しており、家庭での運動習慣の欠如も深刻である。

【取組】

家庭を巻き込んだ運動週間の実施
「弦打小すこやか運動カード」を作成し、年間3回程度「すこやか運動週間(月間)」を実施する。簡単にできる運動を中心に家族と一緒に取り組めるように計画



運動名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1. 縄跳び																					
2. フープ																					
3. 2人対2人																					
4. フットボール																					
5. バドミントン																					
6. テニス																					
7. バレーボール																					
8. 卓球																					
9. 水泳																					
10. その他																					
運動した合計時間																					

環境整備

昼休みの運動場や体育館の使い方のきまりを設定し、ボール遊びや鬼ごっこで安全に遊べるようにする。また、今年度も、なわとび運動を柱に体力向上を考えるため、環境の整備を計画的に

安全運動委員会によるイベントの開催
子どもたちに問題提起をし、安全運動委員会でどんな活動をすれば、体力が向上するかを考え、昼休みや業間にできるイベントを計画、実施する。投能力、体力向上を目的に全校生でドッジキャッチラリー、8の字大縄とびを計

【目標】

① 「新体力テストの数値における目標

- 総得点をどの学年もまず県平均を上回るよう個人の目標を示し、達成を図る。
- 新体力テストの総合評価 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の人数において、-5以内の差とする。

② 「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より

- 「すこやか運動カード」を活用し、「家族で運動しよう」を合い言葉に運動する機会を保障する。合わせて、メディアとのスマートな関わりについても全校で指導、実践していく。