

高松市立川岡小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心を持ち、自ら学ぶ意欲と実践力に富む、たくましい子どもを育てる

【本校の特徴・課題】（平成29年度新体力テストの分析より）

握力・上体起こし→筋力	長座体前屈→柔軟性
<ul style="list-style-type: none"> ● 握力の市・県平均との差は学年による差があるが、多くの学年で下回る傾向。 ○ 上体起こしは、高学年になるほど市・県・全国平均を上回ってくる傾向がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 高学年になるほど市・県・全国平均を上回る傾向がある。 ● 低・中学年は、市・県・全国平均を上回る傾向がある。
反復横跳び→敏捷性・瞬発力	20mシャトルラン→持久力
<ul style="list-style-type: none"> ○ 前年度までと同様で、高学年になるほど、県平均・全国平均を上回る傾向がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 男女共に、昨年度より記録は向上しているものの、全国平均を下回る。高学年になるほど、市平均を上回る傾向はある。
50m走→走力	立ち幅跳び
<ul style="list-style-type: none"> ● 男女共に、県平均・全国平均を大きく下回っている。ただし、女子は、昨年度よりも記録が向上している傾向がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 昨年度まで、改善傾向が見られたが、どの学年も男女共に県平均・市平均を下回る傾向がある。高学年ほど、市・県・全国平均から記録が下回る傾向がある。
ソフトボール投げ→投能力	総得点
<ul style="list-style-type: none"> ○ 男女共に、高学年ほど、市・県・全国平均を大きく上回る傾向がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 男子は5学年、女子は4学年で市・県・全国平均を下回っている。ただし、高学年において、市・県・全国平均を上回る傾向がある。

➤ 学校全体で見れば、走力・筋力・柔軟性・敏捷性・持久力において課題は大きい。ただし、高学年になるほど、記録が向上する傾向が見られる。ここ数年間続けてきていた、運動の習慣づくりのための遊び時間の確保が成果につながっている可能性もある。

【課題を踏まえての本校での取り組み】

- ◇ 基礎体力の育成と運動に親しむ態度の育成を目指した「わくわくタイム」
毎週火曜日の昼休みを「わくわくタイム」として、約40分間の外遊びの時間を確保する。外で遊ぶことで運動に親しむ経験を積み、日常生活につなぐことで、基礎体力のレベルアップを目指す。
- ◇ 望ましい生活習慣の育成を旨とした「さわやかカード」
年5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、「早寝・早起き・朝ご飯」運動を推進する。
- ◇ 運動に対する肯定的態度を培う「スポーツ教室」
昼休みを利用して、「スポーツ教室」を開催し、運動に対する苦手意識の克服と向上心をもって運動に取り組む姿勢を養いたい。「運動が好き。やればできる」と感じる子どもを増やしていくことを目指す。
昨年度は、春に「ラジオ体操教室」、冬に「器械運動教室」を行った。今年度は、さらなる運動の日常化を目指し、運動場の遊具や基本的な動きを中心にした運動教室を行う。遊具遊びで筋力アップを、基本の動きで走力の向上を目指す。

【目標】

- 体育学習の充実やわくわくタイム・スポーツ教室の実施によって、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。
- 筋力・走力の向上を課題とし、新体力テストにおける握力・50m走の記録が、県平均に近づくことを目指す。