

# 高松市立三溪小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自己を生かし 主体的に活動する 心豊かな児童の育成  
～なかまとともに未来を切り拓いていくたくましい力の育成～

## 【本校の課題】

- 体力テストの結果は、長座体前屈がどの学年も平均以下になっている。そして、20mシャトルランにおいては低学年において平均以下になっている。
- 若年層の教員も増え、教員の指導技術の向上も課題となっている。

## 【現状】

朝の時間・業間休みや昼休みは、運動場や体育館で遊ぶことを奨励している。しかし、固定された一部の児童が教室に残ろうとするところがある。児童数の急激な増加のため、遊びの場所も減ってきている。また、体育の時間で使用する体育館が狭く、プールも4コースしかないというのが現状である。児童数に対して、体を動かす場の確保が年々難しくなっている。

## 【取組】

### 季節に合わせた重点活動

鉄棒・水泳・陸上運動・なわとび・マラソンと季節ごとに重点種目を選定し、各学年の目標達成を目指して全校生が取り組む。全校生が競い合うマラソン大会を1月に実施する。そのために12月からの毎朝のチャレンジタイムは、マラソンを実施する。チャレンジカードを使って、自分の目標を立てて運動に取り組む子を育てる。



### 体育授業の充実

体育の授業を充実させるために、若年研修で実技講習会を実施している。また、クラスマッチを行うことで目標をもった授業が進められるようにしている。達成感や満足感が味わえるような授業づくりを工夫する。



### 環境整備

ドッジボールコート常設している。各クラスには、縄跳び・ドッジボール・ドッジビーを配布し、好きな時に使用できる。また、昼休みには体育館を開放し各クラス室内遊びができるようにしている。



### 泳力向上補習練習の実施

1～6年生までの泳力向上のため放課後補習練習を実施し、泳げない子への個別指導にあたる。水の特性に触れる経験や感覚づくりが行われるように少人数の指導を実施する。



## 【目標】

- 朝の時間・業間休みや昼休みは、全員外遊びをすることで、体力向上を目指す。
- 水泳学習補習学習を実施し、泳げない子への個別指導を実施し、児童の泳力の向上を目指す。
- 季節ごとの重点種目の各学年目標に対して、達成率100パーセントを目指す。
- 運動量を確保しつつ楽しい体育の授業を実践するため、教員の指導技術の向上を目指す。