

高松市立多肥小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら考え 心豊かに とともに生きる子どもの育成

めざす子ども像 自分をみがく子 人とかかわる子 未来をひらく子

【本校の課題】

- 全学年、男女ともに新体力テストの結果がほぼすべての種目で全国平均を下回っている。
- 運動能力、運動習慣、運動に対する意欲に格差がある。
- 平成30年度から校舎増築工事に伴い、運動場が使用不可となり、これまで以上に運動する空間が限られている。

【現状】

現在、本校では児童増、校舎増築工事のために、限られた運動や遊びしかできない。その中でいかに時間と空間を創出するかが大きな課題になっている。

令和元年9月以降、敷地外に造成された新運動場及び旧運動場の活用が可能となる。

【取組み】

多肥リンピックの実施

1学期は水泳、2・3学期は新体力テストの結果を分析の上、強化する運動課題を設定し、子どもが休み時間や体育の授業の導入時に実施したり、家庭で取り組めたりする運動カード(P-UPカード)を作成することを計画している。

毎日こつこつ P-UPカード ○月(案)

()番 氏名()

4月のチャレンジ「姿勢も運動も、まずは『体幹』から」

<p>前半その1</p> <p>①両ひし、つま先もゆかに付けて、おなか、おしりを浮かせる。 (その時膝をまっすぐに落とす) ②その姿勢で10回繰り返す。</p>	<p>後半その1</p> <p>①右ひし、左ひしを肩につけ、左手を水平に伸ばして球キープ。 ②左足の平足を入れ替え、球キープ。 ③④も5回繰り返す。</p>
<p>前半その2</p> <p>①ひざを立てて、手を肩につけて寝そべる。 ②お尻を左側に倒し、膝を上げて球キープ。息を吐きながらキープ。 ③④を10回繰り返す。</p>	<p>後半その2</p> <p>①片方のひし、足先もゆかに付けて、おなか、おしりを浮かせる。もう一方の足を上げる。</p>

クラスマッチの開催

運動会、水泳、球技、なわとびで年4回、3年生以上で行っている。運動能力の向上とクラスの団結力の高まりを図っている。今年も時期と種目を工夫して行っていく。



授業改善

準備体操、運動で柔軟性、持久力、体幹を鍛えるものを体育部から提案し、全クラスが共通して取り組む。

【目標】

- 新体力テストにおいて、全学年、男女ともに全国平均を上回る種目数を昨年度から10%上げる。
- 80%以上の児童が運動に対して「好き」もしくは「得意」というように肯定的な意識を持てるようになる。
- 60%以上の児童が、自分の興味や必要性から考えて運動を選択し取り組めるようにする。
- 新運動場完成に伴い、新たな体力向上プランを作成する。