

高松市立塩江小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

ふるさと塩江を愛し、将来への夢や希望を描き、
自らの学力・人間性・体力を高めようとする子どもの育成
めざす塩っ子 ～元気に活動し、自分を高めようとするたくましい子～

【本校の課題】（30年度のデータから）

- 男女とも、多くの学年で20mシャトルラン、長座体前屈の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男子では6年生を除いて、女子では4年と6年が握力の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 9割の児童がスクールバス登下校のため、歩く習慣の確保が難しくなっている。

【現状】

昼休み時間等には元気よく運動場で遊ぶ姿が多く見られる。運動場に、サッカーコート、ハンドボールコートを作り、的当てゲームやバドミントン、フラフープ等で自由に遊べるようにしたことで、学年を超えて遊ぶ姿が見られる。各学年単学級で児童数も15人前後と少なく、同学年の他のクラスと競い合うことができないので、個人や縦割り班での競い合いが中心である。

【取組み】

すこやか体力づくり計画

月に1回、火曜日を「すこやか体力づくりデー」と設定し、昼休みの時間を35分に延長する。6年生の班長を中心に、遊びの内容を決めてグループで遊ぶことができるようにする。



チャレンジカードの実施

楽しみながら縄跳び・マラソンに取り組むことで調整力・持久力の向上につなげるためにも、チャレンジカードを設定し、各学年の上位の児童を表彰したり、積極的に各種運動に取り組んだ児童には、がんばり賞で努力を認めたりする。

運動講座や体力イベントの実施

保健体育委員会が中心となって、「なわとび講座」や「握力グランプリ」、「スポーツ体操コンテスト」などを企画し、提案することで、みんなが体を動かして体力アップを図ったり、技能を習得したりできるようにする。



全校種目の実施

これまでの水泳・綱引きなどの縦割りのクラスマッチに加えて、全校で種目や内容を設定した、長なわ・ドッジボール・マラソンの大会を実施する。



持久力・握力の向上に向けて

- ・低・中学年において、うんていや登り棒など、遊具を使った運動遊びを学習の中に継続的に取り入れる。
- ・体育の学習において、全クラスで鉄棒運動の授業時数を確保する。
- ・朝の活動で、マラソン・なわとびタイムを積極的に取り入れていく。また、体育の始業時の準備運動としてスポーツ体操を取り入れ、体力向上を図る。

【目標】

- 20mシャトルランの平均値をどの学年でも県平均を上回るようにする。
- 1週間の総運動時間が0時間の児童の割合を減らす。
- 運動場や体育館で元気に遊ぶことで、たくましい児童を育成する。