

高松市立川東小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間性豊かで、主体的にたくましく生きる児童の育成
～体育活動での深い学びと運動量の確保による体力づくりの推進～

【本校の傾向】

- 全体的に男女とも、上体起こしの数値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 柔軟性(大きく関節を動かす能力)や巧緻性(運動を調整する能力)に男女とも課題がある。
- 50m走や立ち幅跳びなどの脚力は、向上してきている。
- 持久力は学年が上がるほど向上している。

【現状】

休み時間は外遊びを積極的に行っている子どもが多い。しかし、教室で過ごすことを好み、運動場で十分遊ぶことができていない児童もいる。また、ボールを使ったり、おにごっこをしたりして遊ぶ児童が多く、鉄棒など遊具で遊ぶ姿はあまり見られない。運動経験が偏っている児童が多く、各学年で習得しなければならない技能が身に付いているとはいえない。そこで、授業はもちろん朝の時間や放課後トレーニングなどを中心に広大な運動場を効果的に利用することで、比較的運動量を確保することが容易にできる。

【取組み】

水曜日は元気ッズタイム

体力向上を目的に、朝の時間「元気ッズタイム」を設定し、体を動かしながら異学年交流ができるようにする。大縄跳びを中心に活動することで、敏捷性を高められるようする。

体育の授業での運動量の確保

体育の時間割を各学年で同一日に設定することによって、準備や片付けの時間を短縮できるようにする。それによって、授業での運動量を確保し、体幹を中心とした筋力を向上させる運動を積極的に行う。

校内持久走記録会の実施

児童の持久力向上を目的に、全校体育で練習した成果を発揮できる機会を設ける。記録会は全校一斉に行い、意欲をもって取り組める場とする。学習カードを活用し、休み時間も練習に取り組めるよう指導する。

放課後水泳・陸上トレーニング

水泳が得意な児童、苦手な児童を中心に個別指導を行う。また、陸上記録会に向けた、選手育成だけでなく、自分の走力の向上を目的に、高学年児童に積極的な参加を呼びかけ、能力別にコースを設定する。

【目標】

- 授業での運動量を確保すると共に、友だち同士の対話を重視し、技能や体力の向上に努める。
- 運動場で異学年が一緒に楽しく遊べるおにごっこなどで、運動の楽しさを感じながら体力の向上を図る。
- 幅広い運動経験をさせることによって、本校の体力面の発達課題である調整力の育成に努める。
- 各取組みの指導体制を工夫し、基礎練習方法や指導方法を授業で生かせるようにする。