

林小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

林を愛し、「共に学び、共に考え、共に生きる」心豊かで健康な子を育

【本校の課題】

○スポーツテストでは、50m走、シャトルラン、長座体前屈で、県の平均を下回っている学年が多い。

○運動に対する好き嫌いや運動能力は、二極化の傾向にある。また、上位の児童が少ない。

○比較的素直で、言われたことをやろうとする児童は多いが、自ら考えて、活動する児童が少な

い、また、継続性も乏しい。

【現状】

休み時間などに、外に出て元気に遊びたい児童は多くいるものの、校舎増築のための工事で運動場がほとんどない状態である。そのために、思い切って遊ぶということが難しい。体育館やプールも、児童数に対して十分な広さがあるとは言えない。

体育の授業においては、運動の好きな児童とそうでない児童の意欲の差が大きく、同じ学習内容でも運動量の差が顕著である。放課後の陸上・水泳クラブなどは希望者が多いが、高い意識をもって取り組んでいる児童は限られている。

【取り組み】

安全面・運動量を考えた上での
休み時間の遊び場所の時間割作成
また、運動する場所の確保の工夫
児童が、安全でかつ、少しでも思い切り遊べるように、休み時間の遊ぶ場所を体育館・運動場で学年ごとに割り振るようにする。そうすることで、限られた時間・場所を有効に使えるようにしていく。

また、水泳の実施を9月中旬まで延期することで少しでも運動する場所を確保してい

体育の始めに時間に体力づくりを行う
体育の時間の始めに、どのクラスも体力づくりの時間を設定するようにする。内容は、本校の1校1運動である縄跳びと関連づけて、かけ足跳びを行う。5分間続けて跳ぶことを目標とし、跳べた回数を記録していくことで児童が自分で目標を決めたり、伸びを感じたりできるようにする。また、クラスマッチにも取り入れることで、継続的に意欲を高められるようにする。

計画的なクラスマッチの実施
縄跳びだけでなく、いろいろな種目に、挑戦できるように、1学期に運動会、水泳、2学期に球技、3学期に縄跳びのクラスマッチを行う。

【目標】

○限られた場所や時間を有効に使って、運動する喜びや楽しさを味わうことができる。

○年間を通して、縄跳びを取り組むことで、敏しょう性や持久力を高める。