

高松市立鬼無小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら考え行動できる、心豊かでたくましい児童を育成する

【本校の課題】

- 男女とも、多くの学年で握力・持久力・柔軟性の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 長座体前屈において、昨年度は5学年で平均記録が下回った。
- 積極的に外遊びに取り組む児童もいるが、運動に対する意欲の二極化の傾向が見られる。

【現状】

業前や昼休みには元気よく運動場で遊んでいる児童の姿が見られるが、業間は教室で過ごす児童が多い。そして、運動場へ出て遊ぼうとしない児童も決まってきた。また、約半数の児童は遊具等で遊んでおり、運動量がやや少ないと言える。そこで、クラス遊びを週1回程度計画し、運動習慣への意識を高めようとしている学級が多くなってきた。

【取組】

昼休みの体育館開放

雨天時には、各学年団に体育館開放を割り当てて、運動量の確保に努める。また、運動委員会の児童が体育館でできる遊びを全校集会で紹介する。

全校なわとびや全校マラソンの実施

たてわりグループで、昼休みに楽しみながら長縄に取り組むことで持久力の向上につなげ、1月に、「みんなでジャンプ大会」を、2月には、業間に週3回「全校マラソン」を実施する。

器械運動練習カード

毎日、器械運動（マット・跳び箱・鉄棒）の練習ができるように各教室に練習カードを3冊ずつ配布し、技術の習得のポイントを児童が自由に見て練習できるようにしている。

剣道指導の継続

5・6年生を対象として、体育学習の中で11～12月に剣道を実施する。これは本校の伝統として受け継がれてきたものであり、心身両面での基礎を鍛えることをねらっている。

【目標】

- 体力・運動能力テストの各学年平均記録を、全国・県平均より4種目以上で上回ることができる。
- 週2回以上の外遊びを推奨し、自ら進んで運動に親しむ態度や能力を身に付け、友だちと仲良く運動に取り組むことができる。