

# 平成29年度 高松市立植田小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自ら学び、自ら考え、主体的に生きる人間性豊かな児童を育てる

## 【本校の課題】

- どの学年も50m走・立ち幅跳び・ボール投げ（女子は、ほぼ平均並）・長座前屈（男子はほぼ平均）で市の平均よりも下回っている。
- 20mシャトルランで、学年差が見られる。
- 全体として平均に近づいてきているが、まだまだ取り組みが必要である。

## 【現状】

休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、教室や図書室で本を読むなど、十分な時間遊ぶことができていない児童もいる。また、狭いコートでのドッジボールやブランコ鬼ごっこなどをして遊んでいるが、広い運動場で遊ぶ児童はあまり見られない。

体育の授業においては、ストレッチ体操などの柔軟性を養うことに取り組んでいるが十分行えていない。

各学年1クラスなので互いに競い合うという意識が育っていない。

## 【取組み】

### 毎週金曜日の昼休みに陸上練習

走り方などの基本の動作が十分身につけていないので、毎週金曜日の昼休みを「陸上練習の日」と設定し、腿上げや大股走、ラダーを使った練習など、15分間のトレーニングを行う。

### 休み時間の外遊び

昼の休み時間や15分間の休み時間にはできるだけ外に出て遊具遊びやドッジボールなどをして遊ぶように全児童に促す。また、雨天時には体育館を開放して体を動かさせて遊ぶ時間を確保する。

### 縄跳び・大縄跳び（8の字跳び） マラソン大会

10月からは短縄跳びの練習を開始し、いろいろな技に挑戦することで巧みに縄を操作しいろいろな跳びができるようにする。縄跳びカードに記録し達成した種目ができるようにして意欲化を図る。3学期は全校で8の字跳びに挑戦する。11月から12月までの2ヶ月をマラソンの日とし、走った距離をカードに記入し目標をクリアした児童には達成証を渡している。

### 体育の授業

柔軟性を高めるためにストレッチ体操を準備運動時に行っている。また、投力が弱いことや走力が弱いこともありストラックアウト、スカッドボーイ、ミニハードル、ラダーなどの用具を充実させ、陸上練習や遊びの時間などに活用している。また、ティーボールの用具もそろえ特に経験が少ない野球型の運動にも取り組めるようにしている。

## 【目標】

- スポーツテストの全種目で市の平均よりも上回るようにする。
- 休み時間になると殆どの児童が外で遊ぶようにする。
- いろいろな遊びを楽しむ児童を増やす。