

## 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、握力の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 柔軟性や体幹の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反面、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、遊具などで遊ぶ姿はあまり見られない。授業での運動量が不足しており、各学年で習得しなければならない技能が習得できていないことがある。全校体育や放課後トレーニングを行っているので、児童にはさまざまな運動ができる機会はある。

### 【取組み】

#### 水曜日は全校体育

体力向上を目的に、第2・第3水曜日の朝の時間を「全校体育」とする。たてわり活動の種目も設定して、体を動かしながら、異学年交流ができるようにする。

#### 体育の授業での運動量の確保

時間割を各学年で連続にすることによって、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、授業時間の運動量を確保できるようにする。

#### 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場とする。自己の目標記録をめざして、全校生が完走できるようにする。

#### 放課後水泳・陸上トレーニング

記録会に向けた、選手育成だけでなく、自分の走力や泳力の向上を目的に、高学年児童の全員参加を呼びかけ、能力別にコースを設定する。

### 【目標】

- 授業での運動量を確保し、技能や体力の向上に努める。
- 運動場でただ好きな遊びをするだけでなく、遊具を使った遊びについて委員会活動を中心に提案し、運動の楽しさを感じられるようにする。
- 幅広い運動経験をさせることによって、小学生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。