

高松市立花園小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら考え、正しく判断し、主体的に実践する、心身ともにたくましい子どもの育成
めざす子ども像～健康で明るい子 仲よく助け合う子 めあてをもってがんばる子～

【本校の課題】

- ソフトボール投げ（R元）で1年女子以外県平均を下回っている。このことから、生活や遊びの中で「投げる」動作を増やし、上半身と下半身を上手く連動させることが重要であると考え。
- 立ち幅跳び（R元）で1年女子・4年以外県平均を下回っている。このことから、跳ぶ機会を生む活動を積極的に取り入れ、跳ぶ力を付けたり高く跳ぶためのコツを知ったりすることが重要であると考え。

【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、天候が良くても常に教室等で過ごしている児童もいる。そのため一昨年より、昼休みに体育館を開放し遊びを通して体を動かす楽しさを味わえる環境を整えている。

【取組】

体育科の授業

児童の実態に応じて、導入でサーキットや単元内容に合わせた準備運動（ドリルゲーム）を行う。例えば、9月頃には全学年跳び箱系の単元を設定しているので、讃岐っ子パワーみんなでチャレンジの種目にある「連続馬跳び」などを先生方に紹介していく。

讃岐っ子パワーみんなでチャレンジ

学級で目標に向かって一丸となって取り組むことで、体力づくりに努めるとともによりよい人間関係を築く。目標回数は学年の実態に応じて設定し、達成したら表にシールを貼り、努力を讃える。また、記録は県教委へ申請する。「連続馬跳び」「ドッジキャッチ」「ハの字大縄跳び」を全校で取り組み、体力の向上に努める。

遊びを通して運動に親しむ態度の育成

昼休みに学年を決めて体育館を開放している。楽しみながら自然と全身持久力を付け、友だちと協力して集団遊びができるように、様々な用具を用意して環境を整えている。また、健康向上委員会が中心となり、積極的な外遊びを呼びかける。

体力底上げ練習

5・6年の希望者は9月から放課後陸上練習に参加する。走・跳・投の能力を高めて個性の伸長を図る。
全校生で1月から持久走大会に向けての練習を始める。全身持久力を高めて心肺機能を向上させる。

「コツ伝授」や「学校体育実技指導資料」を活用し、教師の指導力向上を図る。

【目標】

- R3年度の測定で、「ソフトボール投げ」「立ち幅跳び」とともに2～6年で県平均を上回る。