

高松市立木太小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心豊かで、創造性に富み、心身ともにたくましい児童の育成

【本校の課題】

握力・柔軟性・走力・持久力で県平均を下回り、課題が見られる。日頃運動している児童としていない児童の二極化。

【現状】

休み時間等には元気に外で遊んでいる児童が多い。しかし、休みの日などに外で遊んでいる児童は少ない。また、運動クラブに入っている児童は日頃よく運動しているが、入っていない児童は、学校の体育の時間等に体を動かすだけに終わっている。

【取組み】

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動	集 団 行 動		水 泳				鉄 棒		な わ と び		マ ラ ソ ン	
内容	5分間運動（握力をつける運動を中心に）											
	「讃岐っ子パワー みんなでチャレンジ 挑戦！」											
	・ 体 力 テ ス ト	・ 運 動 会	・ 水 泳 練 習 開 始	・ ク ラ ス マ ツ チ		・ 陸 上 練 習 開 始	・ 陸 上 記 録 会		・ ク ラ ス マ ツ チ			・ ク ラ ス マ ツ チ

5分間運動

体育の授業の始めの5分間に、体力テストの結果から、特に握力と柔軟性をつける動きを中心に運動を取り入れ、体力向上をめざす。握力向上をめざして、鉄棒の授業の充実を図りうんてい、登り棒などの活用を行う。柔軟性に関しては、準備運動で柔軟体操を多く取り入れる。また、跳び箱やマット運動でも自分の体を支える運動や柔軟性が必要な運動を積極的に取り入れていくようにする。

水泳

- ①各学年の到達目標を設定し、教科体育で指導する。
- ②めあてを達成した児童には、賞状を渡すなど、学年団で工夫して賞賛する。
- ③水泳教室（実施計画参照）を行い、泳げる児童の底辺拡大を図る。

鉄棒・なわとび・持久走（マラソン）

- ①実施方法
 - ア 教科体育で重点的に指導し、安全に気をつけて取り組む。
 - イ 教科書あるいはカードを活用し、意欲化を図る。
（全校でさぬきっ子チャレンジシートを活用する。）

クラスマッチ

- ①クラスマッチの種目・方法は学年団で決定し、年間に3回程度実施する。
- ②学年団で称賛し合う。

遊びに夢中になる中での体力づくり

- ①体育委員会が週1回昼休みの時間に遊びを提案し、全校生に呼びかけて実施する。
- ②クラス毎に昼休み体育館を開放し、遊べる時間を設定する。
- ③毎週火曜日を全員外遊びの日とし、特別の事情がない限り、全員外で遊ぶ。
- ④ドッジボールコートを運動場に常設し、休み時間などに活用できるようにしておく。

【目標】

- (1) 心身の発達や運動能力に応じて、一人ひとりがめあてをもって体力を向上させようとする態度を育てる。
- (2) 友だちと協力したり、励まし合ったり、時には競争や挑戦をしたりしながら、運動をすることで運動に対する楽しさや喜びを味わわせる。
- (3) 活動場所や時間・用具の使い方などのきまりを守って、安全に活動する態度を育てる。