

林小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

林を愛し、「ともに学び、ともに考え、ともに生きる」心豊かで健康な子を育てる

【本校の課題】

- 全学年男女ともに、新体力テストでは、県・市平均を下回っている種目が多い。特に、20mシャトルラン、握力に課題がある。
- 運動に対する好き嫌いや運動能力は、二極化の傾向にある。また、上位の児童が少ない。
- 比較的素直で、言われたことをやろうとする児童は多いが、自ら考えて、活動する児童が少ない。また、持続性に欠ける。

【現状】

児童数増加により、運動場の広さが十分でない。そのために、思い切って遊ぶということが難しい状況にある。体育館やプールなども同様に児童数に対して十分な広さがあるとは言えない。

体育の授業においては、運動の好きな児童とそうでない児童の意欲の差が大きく、同じ学習内容でも運動量の差が顕著であり、二極化が進んでいる。

【取り組み】

体力づくりの時間の設定

体育の授業の始めに、体力づくりの時間を設定することで、全校生が体力を高める運動に触れる機会を作る。どのクラスも、体育の準備体操の後に鬼ごっこなど持久力を高める運動を行う。

毎月10日を「なわとびの日」として設定し、休み時間に全校生でなわとびに挑戦する機会を継続していく。クラスで長縄跳びにチャレンジしたり、教員も一緒に行ったりし、体を動かす楽しさを味わえるようにする。



体力向上コーナーの常設

今年度は、「握力UPコーナー」として、握力計を廊下に設置する。正しい計測方法や握力を向上させる運動例を示すだけでなく、オリンピック選手や動物の握力の数値を掲示し、児童の挑戦意欲を喚起するとともに、自身の握力向上をめざす機会へとつなげていく。

なわとびや遊具への意欲を高める活動

体育委員会が中心となり、昼休みになわとびチャンピオン大会を行う。種目を長く跳べるものに限定することで、参加した児童の体力の向上をねらう。

また、「遊具チャレンジデー」を設定し、雲梯でどれだけ進めたかをワークシートに記録していく。進んだ数でシールの色を変えたり、児童がやってみたくなるようにワークシートを工夫したりすることで、自己の伸びを自覚するとともに、意欲的に取り組めるようにする。

さらに、チャンピオンになった児童や意欲的に取り組んだ児童を給食の放送で紹介したり、賞状を渡したりすることで、意欲を高める。



【目標】

- 体育の授業の始めに体力づくりを行うことで、体力の向上をめざし、さらに新体力テストの平均の向上を図る。
- 運動するきっかけを与えることで、自ら進んで運動したり、自身の生活に生かしたりして、運動に親しもうとする児童を増やす。