

# 高松市立仏生山小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

豊かな心をもち 自ら考え実行し たくましく生きる子どもを育てる  
～「子どもが主役」「地域も学校」の楽しい学校づくり～

## 【本校の課題】

- 総合得点では男女共全ての学年が県の値を上回っているが体力の二極化傾向がみられる。
- 男女とも、複数の学年でソフトボール投げの値が県の値を下回っている。
- 全体的に、男子では20mシャトルランが、女子では上体起こしがそれぞれ課題である。

## 【現状】

全校外遊びの日（毎週火曜日）を設け、体育委員会がお昼の放送で全校生に呼びかけることにより、多くの児童が運動場で遊ぶようになった。また、パワーアップタイム（毎週火曜日の朝）には、季節に応じて、短距離走・ボール運動・縄跳び・持久走等を行った。担任の支援もあり、徐々に体力・運動能力も高まってきている。今年度は、がんばりカードを工夫し、ますます運動が好きな児童が増えるように手立てをうっていきたい。

## 【取組み】

### パワーアップタイム

毎週火曜日の朝の時間に、全校をあげて体力づくりに継続的に取り組むことにより本校の課題を解決し、運動の日常化を図ることができるようにする。



### 体幹を意識

転びそうになったときや、ボールがとんできたとき等、とっさの時に素早く体が動くように普段から意識し取り組ませる。

- ・授業の最初と最後の起立・礼・着席の徹底
- ・バランスクッションの使用

### 全校外遊び

1週間の総運動時間を延ばすために、火曜日昼休みを「外遊びデー」として設定し、しっかり外遊びができるようにする。雨天時には体育館を学年輪番制にして使用する。



### クラスマッチ4種目の実施

運動会（徒競走・リレー）、水泳、なわとび、ボール運動でクラスマッチを行うことを通して、クラスの交流や体力の向上を図る。



### 持久力を高めるために

3学期には、マラソン大会（持久走）を行っている。大会に向けて各自めあてをもち練習に励んでいる。がんばりカードを利用しながら心肺機能を鍛え、持久力の向上をめざしている。

## 【目標】

- 外遊び…運動の楽しさ・心地よさを味わわせ、運動の習慣化を図り体力の向上につなげる。
- クラスマッチ…他のクラスと競い合うことにより、楽しみながら体力の向上につなげる。
- パワーアップ…がんばりカードを活用し運動の意欲化を図り体力の向上につなげる。