

# 高松市立一宮小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

生き生きと人とつながりながら自分を高める児童の育成

## 【本校の課題】

- 男女とも、多くの学年のほとんどの項目で、体力テストの県・全国平均値を下回っている。
- 総合得点においても県・全国平均の値を下回っている。

## 【現状】

本校の児童は外遊びが好きな児童が多く、始業前の時間や昼休みなどには、元気に運動場で遊ぶ姿が見られる。低学年の児童は遊具を使った遊びや鬼ごっこを、中・高学年の児童はボールを使った遊び（ドッジボール）やケイドロを行っていることが多い。3学期はジャンピングボードを使って、なわとびの練習をする児童が多いが、運動が苦手な児童はあまり外遊びをしない傾向があり、遊具遊びでも鉄棒や雲梯などを使って遊ぶ児童は少なく、運動習慣や体力の二極化が見られる。

体育の授業においては、各学年団で内容をそろえて行うようにしている。クラスマッチ前になると、授業中だけでなく、休み時間を使って学級で練習する姿が見られる。

## 【取組み】

### ドッジボールコートづくり

全校生がドッジボールで遊べるよう、体育委員が1～6年生のドッジボールコート（6面）をかく。学年に応じて、コートの広さも変えるなど工夫している。各学年1面なので、他の学級の友だちとも遊べる。

### なわとび検定表の活用

毎年12月から、なわとび検定表を活用することで、友だちと競い合ったり、昨年度の自分と比較して伸びを実感したりできるようにする。



### さまざまなクラスマッチ種目

クラスマッチは、1学期に運動会・水泳(本年度は中止)、2学期に鉄棒、3学期に縄跳び(大縄)・サッカー(ボール運動)を行っている。2学期に鉄棒クラスマッチを行うことで、鉄棒に触れる機会が増え、技の練習をする児童が増えた。

### 水泳・陸上クラブ

5・6年生全員を対象に、放課後に水泳や陸上練習を行う(本年度は陸上のみ)。記録会への出場を目標にするのではなく、一人ひとりの体力向上をねらって練習に取り組む。

\*本年度は新型コロナウイルスの感染状況に留意して、実施できる範囲で体力向上プランを進める。

## 【目標】

- 体育の授業が好きと答える児童の割合を、2021年度までに80%にする。
- 体育の準備体操の中に、課題となっている体力づくりの種目を毎時間取り入れて、体力向上を図る。
- 友だちと運動場で元気に遊ぶことで、運動の楽しさやふれ合う喜びを実感できる児童を育成する。