

高松市立多肥小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら考え 心豊かに ともに生きる子どもの育成

めざす子ども像 自分をみがく子 人とかかわる子 未来をひらく子

【本校の課題】

- 全学年、男女とも新体力テストの平均値がほぼすべての種目で、県・全国の平均値を下回っている。
- 児童数に対して、運動できる環境が限られているため、自ら運動する児童とそうでない児童の運動習慣・運動に対する意欲に差がある。
- 運動やスポーツをすることは好きと答えた生徒が全国平均を下回っている。(全国 63.4% 本校 59%)

【現状】

休み時間には、元気よく外で遊ぶ姿が見られるものの、児童数に対して活動場所が限られているため、児童の運動への意欲・意識だけでなく運動量に差が見られる。そこで、運動習慣を身につけるために家庭とも連携を図っている。

体育の授業では、運動への意欲を高めるためにクラスマッチなど他と競争する楽しさを味わわせている。

【取組】

毎日こつこつ P-UPカードの作成

運動習慣をつけるために、子どもが休み時間や体育の授業の導入時に実施する。また、家庭でも手軽に運動に取り組めるように取組み例を示すとともに、カレンダー式のカードを配布し、実施状況を把握する。

体力向上シート(5月)

日	月	火	水	木	金	土
<p>今年のゴールデンウィークは、今までで一番休みのことを覚える時間にできますね。しっかり体をトレーニングして、体へのごほうびにFBS(ストレッチ、食事、すい眠)を意識して、さらに自分の体力を高め、健康に過ごしていきましょう。</p> <p>※P-UPは毎日取り組んでください。</p>						
日	4/27	4/28	4/29	4/30	1	2
<p>※P-UPは毎日取り組んでください。</p>						
日						
日						

クラスマッチの実施

運動会・球技・なわとびで年4回、3年生以上の学年で実施する。団結して運動に取り組むことの楽しさや勝敗を競い合う楽しさを味わわせ、運動する楽しさを実感させる。

基礎体力の向上

新体力テストの結果を分析し、各学年で重点指導項目を設定する。さらに自己ベストをめざし、授業の開始時に行う。準備運動や補強運動を通して基礎体力の強化を図る。

学年	重点指導項目
1年生	20mシャトルラン
2年生	20mシャトルラン
3年生	ソフトボール投げ
4年生	ソフトボール投げ
5年生	ソフトボール投げ
6年生	50m走

【目標】

- 望ましい運動習慣を身につけさせるために、家庭とも連携し60%以上の児童が自分の興味や必要性から運動を選択し取り組めるようにする。
- 運動する楽しさを味わわせ、80%以上の児童が運動に対して肯定的な意識をもてるようにする。
- 新運動場などを活用し、限られた場所でも安全に活動できる場所を整備し、保障する。