

高松市立下笠居小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 やる気と自信をもって チャレンジする子どもの育成

【本校の課題】

- 新体力テストの結果は少しずつ上昇しているが、県・全国平均を下回っている種目も多い。特に、20mシャトルラン、握力、50m走の3種目については、多くの学年で平均を下回っている。
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の質問紙調査（5年生対象）では、総運動時間の個人差が大きく、運動時間が少ない児童も多く見られる。

【現状】

- 休み時間等、元気に運動場で遊ぶ児童も見られるが、外で遊ぶ習慣のない児童も多い。
- 外遊びの内容においては、ボールを使った遊びと、鬼ごっこなどの走る遊びが多い。鉄棒や登り棒などを使った遊びをしている児童は少ない。
- 校区が広く、自宅の近くに遊び場がなかったり、遊び相手がいなかったりする児童が多く、家庭で体を動かす機会が少ない。また、路線バスや自家用車での送迎で通学している児童も少なくない。

【取り組み】

教師の授業力向上

体育学習を充実させるために、職員室に体育コーナーを設置し、実技指導資料や「こつ伝授」、学習カードなどがいつでも見られるようにする。また、若年研修等において実技研修を実施し、教師の授業力を向上させ、体力づくりにつながるようにする。

水泳・陸上練習への積極的参加

4・5・6年生においては、放課後の陸上練習などに積極的に参加するよう促し、体力を高めるとともに、お互いを高め合える競争心を育むようにする。また、水泳の苦手な児童においては、特別練習日を設定し、教員が個別にかかわることで、苦手意識を軽減し、技能や体力の向上を目指していく。

持久力向上アスレチック

準備運動の一つとして、運動場を大きく1周する中に簡易のアスレチックコースを設定し、飛んだり跳ねたり走ったりぶら下がったりなど多様な動きのもととなる運動ができるようにする。

例えば、固定されたタイヤの上を跳んで渡ったり、のぼり棒に10数える間ぶら下がったり、鉄棒で斜め懸垂をしたり、20mダッシュの区間を設けたり、発達段階や個人の能力に合わせて取り組めるよう計画する。一定の全身の筋力の維持が可能となることと、心拍数を一時的に上げることができる環境を作ることで全身持久力を無理なく楽しく進んで高めることができるようにする。

また、児童が進んで練習に取り組むことができるよう、ジャンピングボードやサッカーゴールを常設したり、陸上用のトラックを整備したり、体育館を開放したりし、環境面の整備を積極的に進めていく。

【目標】

- 週に一度は進んで外遊びを楽しむ児童の割合を90%にする。
- なわとびや陸上練習などに積極的に参加することで全身持久力を高め、20mシャトルランの記録が全国平均を上回るようにする。