

高松市立大野小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自分・人・地域を愛する大野の子どもを育てる

【本校の課題】

- 男女とも、低・中・高学年で反復横とびの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男女とも、低・中学年で20mシャトルランの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男女とも、低・中・高学年で立ち幅とびの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男女とも、2・4・6年生において総合得点で県・全国平均の値を下回っている。

【現状】

男児は、朝の始業前や業間、昼休みの時間等に、元気よく運動場で遊んでいる姿が見られる。特に、朝はサッカーを盛んに取り組んでいる。業間や昼休みは、遊具遊びや鬼ごっこが中心ではあるが、最近ではドッジボールやハンドボールなどのボール運動も盛んになってきている。反面、女児においては、読書や室内遊びが多く、運動場で十分な時間遊ぶことができていない児童もいる。そこで、水曜日を「外遊びの日」とし、各学級主体に昼休みに外での遊びを促している。

【取組み】

毎週水曜日を「外遊びの日」に1週間の総運動時間を延ばすためにも、水曜日を「外遊びの日」と設定し、昼休みの時間に、外で遊ぶことを奨励している。また、担任も含めてクラスが一つになって遊べるようにしている。

水泳・陸上・持久走トレーニングをマイ・スタディタイムで

週3回のマイ・スタディタイムにおいて、5・6年は6月に水泳、9月に陸上、また、1・2月は全学年が持久走の練習を行い、体力向上と自己の記録更新をめざしている。

体育の授業を通して

各学年に応じた運動種目の学習カードを用いて、基礎体力の向上や運動技能の強化を図る。(水泳・鉄棒・なわとび・持久走・マット・跳び箱)

児童主体の運動イベント

運動委員会主催の運動イベントを企画・運営し、休み時間に進んで運動ができるようにする。また、ラダートレーニング等を活用し、敏捷性を高められるようにする。

【目標】

- 令和3年度体力テストに向けて、昨年度大きく下回っている種目の値を県平均に近づける、またはそれより上回ることができるようにする。
- 水泳で25Mを泳げる3~6年生児童が80%以上を目指す。(昨年度は79.7%)
- なわとびで二重跳びができる4~6年生児童が80%以上を目指す。(昨年度は78%)
- 児童一人ひとりの運動時間を増やすために、「外遊びの日」や委員会の企画等を通じて、体育の授業以外の時間で進んで運動ができるようにする。