

令和2年度浅野小学校 体力向上計画

【学校教育目標】

豊かな心を持ち、自ら考え楽しく学び合うたくましい児童の育成

【本校の課題】

男女ともに、多くの学年で、反復横跳びと50m走の値が低く、県・全国平均を大きく下回っている。あわせて、男子は上体起こしと立ち幅跳びの値も、県・全国平均を大きく下回っている。このことから本校では、瞬発性・筋力性に課題があるとわかる。

【現状】

200mトラックを引いた上に、その周りに十分なスペースを確保できるほどの大変広い運動場がある。休み時間には多くの児童が元気よく遊んでいる。昨年度までの取り組みで、体力（持久力）が向上し、20mシャトルランでは、記録の向上が見られた。しかし、外に出て遊ばない児童や放課後の課外活動に参加しない児童もあり、体力・運動能力の二極化が進んでいる。

【取り組み】

放課後に運動できる機会を提供する。

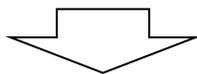
- * (初心者) 水泳トレーニング
- * 秋の陸上トレーニング
- * なわとびトレーニング
- * (初心者) マラソントレーニング
- * 駅伝トレーニング

雨の日には、学年ごとに体育館使用を割りあて、運動できる場所を提供する。

広い運動場や遊具・鉄棒などを活用し、基礎的な体力を高めていく。

〈 体育の時間に 〉

- ・ 変形ダッシュ（長座や、うつ伏せなどの姿勢からダッシュをする）を取り入れ、瞬発力・筋力を高める。
- ・ ラインジャンプ（ラインを前後左右に飛び越えることを反復する）を取り入れ、敏捷性を高める。



【目標】

- R3年度までに、新体力テストの反復横跳びと50m走の結果が県・全国平均に近づくようにする。
- 普段の授業から子どもたちの運動を保障し、体づくり運動や体ほぐし運動を意図的に取り入れ体力の向上を目指す。
- 放課後のトレーニングを通して、たくましい身体と協力し合うことのできる児童を育成する。