

高松市立川東小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間性豊かで、主体的にたくましく生きる児童の育成
～体育活動での深い学びと運動量の確保による体力づくりの推進～

【本校の傾向】

- ・ソフトボール投げの記録が前年度より伸びており、投げる力が上昇傾向にある。
- ・50m走や20mシャトルランなど走力や持久力は、学年が上がるごとに向上している。
- ・長座体前屈の記録が低くなっており、柔軟性に課題がある。
- ・握力、上体起こしの記録が低くなっており、体幹に課題がある。

【現状】

休み時間は外遊びを積極的に行っている子どもが多く、昨年度よりも増えてきている。ドッジボールコートを常設していることによって、積極的に参加する子どもが増え、投げる力の向上が見られる。その反面、おにごっこやドッジボールをする子どもが多く、遊具で遊ぶ姿はあまり見られない。また、運動経験が偏っている児童が多く、各学年で習得しなければならない技能が身に付いている児童とそうでない児童に二極化している。そこで、授業はもちろん、朝の時間や昼休み、放課後トレーニングなどを中心に広大な運動場を効果的に利用した取り組みが必要であると考えられる。

【取り組み】

水曜日は元気ZZタイム

体力向上を目的に、朝の時間に「元気ZZタイム」を設定し、体を動かしながら異学年交流ができるようにする。大縄跳びを中心に活動することで、敏捷性を高められるようする。

体育の授業での運動量の確保

体育の時間割を各学年で同一日に設定することによって、準備や片付けの時間を短縮できるようにする。それによって、授業での運動量を確保し、体幹を中心とした筋力を向上させる運動を積極的に行う。

校内持久走記録会の実施

持久力向上を目的に、持久走タイム等で練習した成果を発揮できる機会を設ける。記録会は全校一斉に行い、意欲をもって取り組める場とする。学習カードを活用し、休み時間も練習に取り組めるよう指導する。

放課後水泳・陸上トレーニング

水泳が得意な児童、苦手な児童を中心に個別指導を行う。また、陸上記録会に向けた、選手育成だけでなく、自分の走力の向上を目的に、高学年児童に積極的な参加を呼びかけ、能力別にコースを設定する。

【目標】

- 授業での運動量を確保すると共に、友だち同士の対話を重視し、技能や体力の向上に努める。
- 運動場で異学年と一緒に楽しく遊べるおにごっこなどの活動を保健安全委員会を中心に企画し、運動の楽しさを感じながら体力の向上を図る。
- 幅広い運動経験を保障することによって、発達課題である調整力の育成に努める。
- 各取り組みの指導体制を工夫し、基礎練習方法や指導方法を学校全体で共有し、授業で生かせるようにする。