

高松市立香南小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自分や人やふるさと香南を愛する子どもを育てる

【本校の課題】

- 新体カテストにおいて、20mシャトルランで県・全国平均の値を下回っている学年がある。
- 5、6年生の男女で25m以上泳げない児童が約2割いる。

【現状】

休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる児童の姿が見られる。昼休みは、鬼ごっこやドッジボールなどで遊んでいる児童が多い。また、教師も児童といっしょに鬼ごっこ等をする姿がよく見られる。

しかし、一部の児童は図書室や教室で過ごしており、運動場で十分な時間遊ぶことができていない。

昨年度は、12月と1月に朝のチャレンジタイムを使ってマラソン、なわとびの練習に集中して取り組んだ。

【取組み】

水泳・陸上クラブの充実

6月から9月の放課後の時間に、5・6年生全員参加による水泳・陸上クラブを行っている。児童それぞれに明確な目標をもたせて、練習に取り組みせていくことで成果を上げていく。



朝のチャレンジタイム

12月から2月の朝の時間を利用してチャレンジタイムを行う。長縄とびや持久走を行い、筋力や持久力が高められるようにする。



運動遊びの充実

ケンステップやジャンピングボード、タグ等の道具を準備し、使えるようにしておくことで、運動遊びを充実していく。学年始めには教師から走力や持久力筋力が高まり、楽しんでできるような遊びを紹介することで、下学年と上学年がともに取り組んでいけるようにする。

なわとびクラスマッチ

2月になわとびクラスマッチを学年ごとに実施する。運動場にジャンピングボードを設置したり、なわとびカードを活用したりすることで、全学年の児童が意欲的になわとび練習に取り組めるようにする。歴代の記録を紹介し、記録更新を旨として練習に励めるようにする。

【目標】

- 25m以上泳げる5・6年生を9割にする。
- 休み時間には異学年の友達を誘い合い、元気に運動場で遊ぶことを楽しむ児童を増やす。
- 新体カテストの結果において全校児童の半数以上が総合判定Cを超えるようにする。