

高松市立鶴尾小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人権尊重の精神を基盤として、自ら考え実行できる
人間性豊かなたくましい子どもを育てる

【本校の課題】

- 男子は、握力・上体おこし・ソフトボール投げ、女子では握力・長座体前屈・立ち幅とびの値が特に低く、県・全国平均を大きく下回っている。
- 男子は、ほとんどの学年が総合得点で県・全国平均の値を下回っている。

【現状】

休み時間に元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるようになってきた。しかし、遊ぶメンバーや学年が限られていて、遊ぶ内容も決まった遊びしかない、という現状がある。また、多くの子どもたちがボールを使った遊びが中心で、遊具などで遊ぶ姿はあまり見られない。体育の授業においては、反復して行うことが苦手で、持久走などでは、その時の気持ちによって結果が左右されることが多い。

【取組み】

ドッジボール大会

投力を強化するために、ドッジボールに慣れ親しみ、学年を区切ったり、ルールを工夫したうえで、異学年が入り交じった交流を行ったりと、投げるコツを身に付けさせる。

マラソンリレー（駅伝）の実施

持久力向上のために、一人で走ることが苦手な児童を考慮し、グループのなかまと協力して走ることで最後までやりぬく力を身に付けさせる。



遊具を使った運動遊びの紹介

昨年度に購入した竹馬や一輪車を使った遊びや遊具を使った運動を紹介することで、さまざまな体の動かし方に興味を持ち、体感することができる機会を設ける。



縄とび大会の実施

縄とび運動を通して、全身持久力や瞬発力、リズム感を身に付けることができる。そうすることで、他の運動にも必要な力を身に付けることにつながると考える。



【目標】

- 握力・上体おこしの平均値について、県・全国平均との差を縮めていく。
- 昼休みにさまざまな学年の児童が運動場に出て、遊ぶ児童が昨年度よりも増加するような遊びを工夫するなどして、さまざまな運動に意欲的になる取組みを図る。
- 業間縄跳び・マラソンを通して、持久力、最後までやりぬく心を育てる。