

# 高松市立屋島小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

夢に向かって 自ら考え チャレンジする 子どもの育成  
めざす児童像 ~学び合う子 きたえ合う子 支え合う子~

## 【本校の課題】

- 男女とも、握力・ソフトボール投げ等の値が低く、全ての学年が市・県・全国平均を下回っている。
- 運動の機会や場所が少なく、進んで運動に挑戦しようとする意欲が低い子どももいる。
- 日常的に休み時間や昼休みに外で遊ぶ子どもが少ない。
- 家庭で週5日以上外遊びをする子とそうでない子どもの二極化が進んでいる。

## 【現状】

休み時間や昼休みには元気よく運動場で遊んでいる子が多いが、全員というわけではなく、教員の呼びかけがないと教室に残る子どももおり、外遊びが日常化していない子どもが多い。また、家庭に帰って自主的に外で遊ぶ子どもは少なく、スポーツ少年団などで日常的に運動する子どもと、そうでない子どもの体力の二極化が進んでいる。

## 【目標】

- 体力・運動能力調査の結果から全国平均を大きく下回る握力や投力等の向上を目指す。
- 仲間といっしょに運動することが好きで、生涯を通じて運動に親しもうとする意欲をもつ子どもを育てる。
- 子どもたちがのびのびと遊べるような遊び場を提供するとともに効果的な時間の使い方に取り組む。
- 保護者ととも子どもたちの望ましい生活習慣の確立を目指す。

## 【取組】

### 毎週の運動タイム

1週間の総運動時間を延ばすためにも、一週間に一度、朝の時間20分間を「運動タイム」と設定し、運動することの楽しさや気持ちよさを味わえるようにする。

また、学期ごとに行う内容を変えたり、ペア学年で取り組んだりすることで活動の幅を広げる。



### さわやかタイム・大遊びの日

毎月1回「大遊びの日」を設定し、昼休みの時間を50分に延長し、子どもたちが外で遊ぶ時間を確保している。その中で、遊びの指導や係活動による提案を通して子どもたちの遊びの幅を広げている。



### 冬季のマラソンタイムの実施

冬期の業間休み5分間を「マラソンタイム」と設定し、継続して取り組む事で体力の向上を図る。

また、マラソンカードを使用することで、自らめあてをもって運動し、進んで体を動かそうとする態度を育む。



### 屋島っ子チャレンジ

水泳(6~8月)、陸上(5~6月・9~11月)、マラソン(12~2月)の練習を年間を通じて実施し、泳力や走力、全身持久力といった体力を総合的に高めていくことをめざす。

