

林小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

林を愛し、「共に学び、共に考え、共に生きる」心豊かで健康な子を育て

【本校の課題】

- 全学年、男女ともに、スポーツテストでは、県・市平均を下回っている種目が多い。特に、20mシャトルラン、握力に課題がある。
- 運動に対する好き嫌いや運動能力は、二極化の傾向にある。また、上位の児童が少ない。
- 比較的素直で、言われたことをやろうとする児童は多いが、自ら考えて、活動する児童が少ない。また、持続性に欠ける。

【現状】

運動場の拡大が昨年度完成したものの、児童数増加もあり、運動場の広さが十分でない。そのため、思い切って遊ぶということが難しい。体育館やプールなども同様に児童数に対して十分な広さがあるとは言えない。

体育の授業においては、運動の好きな児童とそうでない児童の意欲の差が大きく、同じ学習内容でも運動量の差が顕著である。放課後の陸上・水泳クラブなどは希望者が多いが、高い意識をもって取り組んでいる児童は限られている。

【取り組み】

体力づくりの時間の設定

体育の授業の始めに、体力づくりの時間を設定することで、全校生が体力を高める運動に触れる機会を作る。どのクラスも、体育の準備体操の後に鬼ごっこなど持久力を高める遊びを行う。

また、10月から、毎月10日を「なわとびの日」として設定し、休み時間に全校生でなわとびに挑戦する機会を設定する。クラスで大縄跳びにチャレンジしたり、教員も一緒に行ったりし、体を動かす楽しさを味わえるようにする。



体育委員会による、なわとびや遊具への意欲を高める活動

体育委員会が中心となり、昼休みになわとびチャンピオン大会を行う。種目を長く跳べるものに限定することで、参加した児童の体力の向上もねらう。

また、「遊具チャレンジデー」を設定し、雲梯でどれだけ進んだかを記録していく。記録も進んだ数でシールの色を変え、自己の伸びがわかるようにする。

チャンピオンになった児童や意欲的に取り組んだ児童を給食の放送で紹介したり、賞状を渡したりすることで、意欲を高める。

計画的なクラスマッチの実施

縄跳びだけでなく、いろいろな種目に、挑戦できるよう、1学期に水泳、2学期に運動会、球技、3学期に縄跳びのクラスマッチを行う。

【目標】

- 体育の授業の始めに体力づくりを行うことで、体力の向上を目指し、さらにスポーツテストの平均の向上を図る。
- 運動するきっかけを与えることで自らが進んで、運動しようとする運動に対する意欲をもつ児童を増やす。