

高松市立仏生山小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心をもち 自ら考え実行し たくましく生きる子どもを育てる
～「子どもが主役」「地域も学校」の楽しい学校づくり～

【本校の課題】


- 総合得点では男女とも1つの学年が県の値を下回っている。
- 男女とも、2つから3つの学年で反復横跳びの値が県を下回っている。
- このほか、男子では、握力、上体起こし、立ち幅とびが、女子では、上体起こし、立ち幅跳びがそれぞれ課題である。

【現状】

全校外遊びの日（毎週金曜日）を定め、体育委員会がお昼の放送で呼びかけることにより、多くの児童が運動場で遊ぶようになった。また、パワーアップタイム（毎週金曜日の朝）には、季節に応じて、走・ボール・縄跳び・マラソン等を行った。担任の声かけもあり、3年前から徐々に運動能力も高まってきた。今年度は、火曜日を体力向上の日と定め、ますます運動が好きな児童が増えるように手立てをうっていききたい。

【取組み】

パワーアップタイム

毎週火曜日の朝の時間に、 全校をあげて体力づくりに継続的に取り組むことにより本校の課題を解決し、運動の日常化を図ることができるようにする。

体幹を意識

転びそうになったとき、ボールがとんできたとき等、とっさの時に素早く体が動くように普段から意識しておく。

- ・授業の最初と最後の起立・礼・着席の徹底
- ・バランスクッションの使用

全校外遊び

1週間の総運動時間を延ばすために、火曜日昼休みを「外遊びデー」として設定し、しっかり遊ぶことができるようにする。雨天時には体育館を輪番制にして使用する。

クラスマッチ4種目の実施

運動会（徒競走・リレー）、水泳、なわとび、ボール運動を行うことを通してクラスの団結や体力の向上を図る。

持久力を高めるために

3学期には、マラソン大会を行っている。大会に向けて各自めあてをもち練習に励んでいる。頑張りカードを使いながら持久力の向上に努めている。

【目標】

- 外遊び…運動の楽しさ・心地よさを味わわせ、運動の習慣化を図る。
- クラスマッチ…他のクラスと競い合うことにより、体力の向上を図る。
- パワーアップ…がんばりカードを活用し運動の意欲化を図る。