

高松市立円座小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

本気でチャレンジ！ 笑顔でつながるE-なかま
～ 思い合う子 考え学ぶ子 信じて進む子～

【本校の課題】

- 男子は多くの学年で上体起こし、反復横跳びの値が低く、特にソフトボール投げの値が著しく低い。女子はどの種目も全国平均程度だが、長座の値が低い。
- 児童の1週間の平均運動時間が全国平均に比べて少ない。

【現状】

昼休みには元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、業間は15分と短く、授業の準備等があり、運動場で十分な時間遊ぶことができていない児童もいる。また、運動場が狭く、多くの児童が周囲を気にして、全力で走ったり、ボールを投げたりすることが難しい。

体育の授業においては、1～4年は2学級ずつ運動場を使用しているため、広いスペースを必要とする単元では十分な運動時間を確保しにくい。

【取組み】

冬季の持久走実施

1月から2月にかけて業間に持久走を実施する。低中高学年で走る距離を調節し、奇数・偶数学年に分け、隔日で実施する。

自分のペースで走り、走るのが苦手な児童は、徒歩で運動時間の延長を図る。

持久走実施以外の日は、教室内でラジオ体操を行うことで、継続的な運動時間を確保する。

縄跳び・鉄棒検定の実施

楽しみながら縄跳びや鉄棒に取り組むことで跳躍力・握力の向上につなげる。チャレンジカードをもとに、一人ひとりが目標を持って取り組むことができるようにする。

各学年の上位の児童を玄関に掲示したり、全校集会で表彰したりする。

円座リンピック

昼休みを利用し、体育館で体育委員会が4つの運動遊びを行う。学年の発達段階に応じて、遊びの難易度を変える。友だちと楽しみながら運動遊びに取り組むことで、運動に親しみ、達成感を味わえる機会をつくる。

遊具・遊びを使っての準備運動

体育学習の準備運動として、登り棒やジャングルジムで握力の向上を図る。

おにごっこを準備運動に組み込み、持久力や走力、俊敏性の向上につなげる。

【目標】

- 体を動かすことが好きと答える児童の割合を、令和2年度までに90%にする。
- 1週間の平均運動時間が420分を超える児童を50%以上にする。
- 友だちと誘い合い、楽しみながら運動に親しむ児童を育成する。