

高松市立下笠居小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 やる気と自信をもって チャレンジする子どもの育成

【本校の課題】

○新体力テストの結果は少しずつ上昇しているが、まだまだ県・全国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、50m走の3種目については、多くの学年で平均を下回っている。
○全国体力・運動能力、運動習慣等調査の質問紙調査（5年生対象）では、総運動時間の個人差が大きく、運動時間が少ない児童も多く見られる。

【現状】

○休み時間等、元気に運動場で遊ぶ児童も見られるが、そのほとんどが固定化されており、外で遊ぶ習慣のない児童も多い。さらに、外遊びの内容においても、ボールを使った遊びと、鬼ごっこなどの走る遊びが多く、鉄棒や登り棒などを使った遊びをしている児童は少ない。
○校区が広く、自宅の近くに遊び場がなかったり、遊び相手がいなかったりする児童が多く、家庭で体を動かす機会が少ない。また、路線バスや自家用車での送迎で通学している児童も少なくない。
○体育の授業においては、学年団で調整しながら進めているが、こども園、保育所からの固定化された人間関係の影響もあり、競い合いながら成長する姿をあまり見ることができない。

【取り組み】

昼休みを生かした体力作り

クラスごとに、週に一度の「みんなで遊ぶ日」を設定し、児童も教師も一緒に運動場へ出て、外遊びを楽しみながら取り組みを全校で行う。

また、体育委員会が中心となり、簡単にできる外遊びや昔遊びを紹介し、一緒に取り組むことで、体を動かす楽しさを味わえるようにする。



持久力向上プロジェクト

全校でなわとびに取り組む「スポーツタイム」では、目標タイムを設定し、一定時間跳び続けることで、全身持久力を高めることができるようにする。また、児童が進んで練習に取り組むことができるよう、ジャンピングボードを常設したり、体育館を開放したりし、環境面の整備も進めていく。
さらに、新体力テストにおいて課題となっている「20mシャトルラン」においては、昼休みに再チャレンジできる場を設けたり、2学期以降にも児童の記録を測定したりし、一人一人が伸びを感じられるよう

水泳・陸上練習への積極的参加

5・6年生においては、放課後の陸上練習に積極的に参加するよう促し、体力を高めるとともに、競争心を育むようにする。

また、水泳の苦手な児童においては、特別練習日を設定し、担任と体育担当教員が個別にかかわることで、苦手意識を軽減し、技能や体力の向上を目指していく。

教師の授業力向上

体育学習を充実させるために、職員室に体育コーナーを設置し、実技指導資料や「こつ伝授」、学習カードなどがいつでも見られるようにする。また、若年研修等において実技研修も実施し、教師の授業力を向上させ、体力づくりにつながるようにする。

【目標】

○週に一度は進んで外遊びを楽しむ児童の割合を90%にする。
○なわとびや陸上練習に積極的に参加することで全身持久力を高め、20mシャトルランの記録が全国平均を上回るようにする。