

令和元度 高松市立植田小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら学び、自ら考え、主体的に生きる人間性豊かな児童を育てる

【本校の課題】

- 男女とも、ソフトボール投げ、立ち幅跳びでは、全国平均を下回っているが、他の種目では全国平均を少し上回ってきた。
- 長座体前屈は市の平均を下回っているか、ほぼ平均並みである。
- 女子は上体起こしが平均を下回っている。

【現状】

休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、教室や図書室で本を読むなど、十分な時間遊ぶことができていない児童もいる。また、狭いコートでのドッジボールやブランコ、鬼ごっこなどをして遊んでいる。

体育の授業においては、ストレッチ体操などの柔軟性を養うことに取り組んでいるが柔軟性は十分身につけていない。

各学年1クラスなので互いに競い合うという意識が育っていない。

【取組み】

縄跳び・大縄跳び、マラソン

11月からは短縄跳びの練習を開始し、いろいろな技に挑戦することで巧みに縄を操作しいろいろな跳び方ができるようになる。縄跳びカードに記録し、達成した種目が分かるようにして意欲化を図る。3学期は全校で長縄の8の字跳びに挑戦する。11月から12月までの2ヶ月をマラソンの日とし、走った距離をカードに記入し目標をクリアした児童には達成証を渡している。

委員会の活動として

保健体育委員会の企画により、毎月1回程度昼休みに、希望者を募り運動場で警泥や鬼ごっこなどの体をしっかり動かせる活動を実施することで、少しでも運動量を増やし体力の向上を目指している。



体育の授業

柔軟性を高めるためにストレッチ体操を準備運動時に行っている。また、投力が弱いことや走力が弱いこともありストラックアウト、スカッドボーイ、ミニハードル、ラダーなどの用具を充実させ、陸上練習などに活用している。また、ティーボールの用具もそろえ、特に経験が少ない野球型の運動にも取り組めるようにしている。

【目標】

- 全種目で全国平均並みにする。
- 休み時間には、殆どの児童が外で遊ぶようになる。
- 雨天時に体育館の開放をすることでいろいろな遊びを楽しむ児童を増やす。