

高松市立木太南小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

志をもち、楽しく豊かな学びのなかで、
心身ともにたくましく生きる子どもの育成

【本校の課題】

- 男女とも、多くの種目で県・全国平均を上回っているが、握力、反復横跳び、ソフトボール投げの値は県・全国ともに平均を下回っている。
- スポーツ少年団等に参加している児童とそうでない児童との運動経験の差が大きく、運動に対する意欲と能力の二極化が目立つ。

【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一方、教室や図書室で友だちと話している児童も多く、二極化している。また、多くの子どもたちはボールを使った遊び（ドッジボールやハンドベースボールなど）をすることが多く、遊具などで遊ぶ姿は少ない。

体育の授業においては、全校生の人数の関係で、体育館を使用する時間が決まっており、体育館での単元を通しての学習が難しい。

【取り組み】

カードや掲示を使っての意欲付け

新体力テストの上位者の結果を掲示したり、鉄棒検定表、持久走カードなどを作成したりすることで、友だちと競い合ったり、昨年度の自分と比べたりしながら取り組めるようにする。また、賞状を渡すことで意欲を高められるようにする。



毎週水曜日をのびのびタイムに

1週間の総運動時間を延ばすために、毎週水曜日に「のびのびタイム」を設定し、昼休みの時間を45分間に延長することで、しっかり外で遊ぶことができるようにする。



体力アップタイム

体育授業の開始5分間を使って、運動場や体育館を走ったり、連続馬跳びや長なわとび、キャッチボール、遊具を使ってのサーキットトレーニング等の運動を行ったりすることで、基礎体力、持久力、筋力、敏捷性を高められるようにする。

体育委員会による運動講座

体育委員が昼休みになわとび、鉄棒などの運動講座を行い、技の手本を見せたり、練習時間に参加者に鉄棒グッズを使ってアドバイスをしたりして、楽しみながら取り組めるようにする。



木太南なわとびカップ

技や回数によって初級・中級・上級コースを設定し、できた技に自分の名前シールを貼っていく。低・中・高学年ごとにシールの色を決め、1・2年生は初級、3・4年生は中級、5・6年生は上級からスタートするが、1～4年生は、飛び級できるようにする。その一覧表を全校生が見られるところに掲示することで、意欲を高められるようにする。



【目標】

- R3年度までに新体力テストの全種目で、全国平均より上を目指す。
- 色々な運動を紹介し、家庭でも取り組めるような活動と呼びかける。
- のびのびタイムでは、学級の児童全員に外遊びをするよう呼びかけ、教師も一緒に取り組むことで、色々な運動に意欲的に取り組もうとする児童を育成する。