

高松市立大野小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自分・人・地域を愛する大野の子どもを育てる

【本校の課題】

- 男女とも、低・中学年で長座体前屈の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 女子は、低・中学年で20mシャトルランの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男子は、低・中学年で反復横とびの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男女とも、2・3年生において総合得点で県・全国平均の値を下回っている。

【現状】

男児は、朝の始業前や業間、昼休みの時間等に、元気よく運動場で遊んでいる姿が見られる。特に、朝はサッカーを盛んに取り組んでいる。業間や昼休みは、遊具遊びや鬼ごっこが中心ではあるが、最近ではドッジボールやハンドボールなどのボール運動も盛んになってきている。反面、女児においては、読書や室内遊びが多く、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。そこで、水曜日を「外遊びの日」とし、各学級主体に昼休みに外での遊びを促している。

【取組み】

毎週水曜日を「外遊びの日」に

1週間の総運動時間を延ばすためにも、水曜日を「外遊びの日」と設定し、昼休みの時間に、外で遊ぶことを奨励している。また、担任も含めてクラスが一つになって遊べるようにしている

水泳・陸上・持久走トレーニングをマイ・スタディタイムで

週3回のマイ・スタディタイムにおいて、5・6年は6月に水泳、9月に陸上、また、1・2月は全学年が持久走の練習を行い、体力向上と自己の記録更新をめざしている。

体育の授業を通して

各学年に応じた運動種目の学習カードを用いて、基礎体力の向上や運動技能の強化を図る。(水泳・鉄棒・なわとび・持久走・マット・跳び箱)

【目標】

- 4～6年生において、1学期は水泳で25mを、2学期は跳び箱(4年は4段、5・6年は5段)、二重跳び(4年は4回、5・6年は5回)を児童の90%以上ができるようにする。
- 1年を通して、ジャンピングボードを活用し、跳躍力や持久力を鍛えることで、3学期のマラソン大会への体力づくりや事故防止につなげる。