

# 高松市立国分寺北部小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

夢や希望をもち、21世紀をたくましく生きる人間を育てる

校訓：夢をえがく ともに伸びる

## 【本校の課題】

- 男女とも、多くの学年で握力、長座体前屈、ボール投げ、反復横跳びの値が低く、全国平均を下回っている。
- 全ての学年において、総合得点で全国平均の値を下回っている。

## 【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、主に男子が遊んでいて女子はあまり見られない。また児童数に対して運動場が狭く、十分な遊びの場の確保が難しい。

## 【取組み】

### 一校一運動

体育の授業の準備運動や整理運動の際に柔軟体操や握力を高める動きを取り入れることで、柔軟性や握力の向上に努める。

### 年に4回のクラスマッチを実施

5月に運動会、7月に水泳、12月に球技、2月に縄跳びのクラスマッチを行うことで各種目に積極的に取り組む姿勢を養う。

### 梅雨の時期の体育館開放

雨で運動場が使えない時にも運動ができるように昼休みに体育館を開放する。その際、子ども達にアンケートをとり、学年ごとにニーズに合った遊びの場を提供することで積極的に利用できるようにする。



### 国北っ子オリンピック

9月を鉄棒運動・マット運動、10月を鉄棒運動・跳び箱運動の強化月間とし体力の向上を図る。カードを作成し、達成者にはシールや賞状を渡すことで意欲化を図る。

### 縄跳び強化月間

1・2月に朝の活動の時間や昼休みを使って長縄の8の字跳びを行う。低・中・高学年で各クラスの記録を集計し、ランキングを掲示し表彰したり、「讃岐っ子パワーみんなでチャレンジ」に参加したりする。期間中、なわとびカードを作成したり、ジャンピングボードを設置したりすることで短縄にも積極的に取り組めるようにする。

## 【目標】

- 自ら進んで運動に親しむ態度や能力を身に付け、心身を鍛える子どもを育てる。
- 今年度は、新体力テストの長座体前屈や握力の項目を全国平均の値に近づけるように、体育の授業の準備運動でそれに準ずる動きに取り組む。