

高松市立亀阜小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間尊重の精神を基盤として、知・徳・体の調和のとれた心豊かで自主的・主体的に実践する子どもを育てる

【本校の課題】

- 新体カテストの結果から、握力、50m走やソフトボール投げ、20mシャトルランに課題がある。
- 特に高学年において、運動を積極的に行う者と、そうでない者の二極化の傾向がある。また、運動に消極的にな子どももいる。
- 運動習慣だけではなく、何かを握ったり投げたりするような生活活動の経験が不足している。
- 生活習慣は概ねよくできているが、早起き早寝に課題が見られる。

【現状】

- わくわくハッピー昼休みでは、多くの児童が運動場で外遊びができています。
- 5種類の運動チャレンジカードなどはあるが、使用頻度が少なく、効果的な活用ができていない。
- ソフトバレーボールを各クラスに配布し、ボール運動に触れる機会を増やした。
- おはチェック、ファミリーミーティングを通して、自分の生活を客観的にふり返し、結果を家庭に持ち帰り、ほとんどの子どもが家族とともに健康について家族ぐるみで取り組んでいる。

【取組み】

わくわくハッピー昼休み

火曜日の昼休みの時間を45分間確保し、「わくわくハッピー昼休み」として、全校生が運動場へ出て遊ぶ日とする。秋・冬には、スポーツ委員が企画して、ボルトテックス投げ練習会や握力測定大会など、課題のある体力につながる運動のイベントを実施する。



環境の整備及び運動チャレンジカード

様々な運動に触れられるようにするため、一輪車や竹馬などを自由に使用できるように整備する。また、以前からスポーツ委員会がカードを作成しており、学年ごとに期間を決めて実施することで、用具や運動スペースを保証したり、意欲を継続させたりする。さらに、定期的に体育館で音楽やVTRを流し、ダンス運動が行えるようにする。

氏名	できる	できない	チェック
20人	後ろ向きではしからはしまで進む		
1人	後ろ向きで半分まで進む		
1人	2つとばして行く		
2人	1つとばして行く		
3人	両こうまで行って、お尻でかく		
4人	両こうまで行って、半分までかえる		
5人	両こうまで行く		
6人	半分まで進む		
7人	かたででもお尻でかくかんする		
8人	10秒お尻をかざる		

おはチェック

毎月の「おはチェック週間」に、生活習慣をチェックし、自分の健康状態や生活について考える。健康課題を改善し実践していくためのスキルを家族で話し合うことで、家族ぐるみで取り組むようにする。また、朝の時間などに、資料を使って全校で睡眠の大切さについての学習を行い、実践化をはかる。

新体カテストの再測定

春期に実施した種目の中から、特に課題の見られる種目について、秋期に再測定をする場を設ける。体育学習等で、その種目に関する運動を取り入れるなどして練習する。春期の記録と比較して、自分の伸びを実感できるようにする。

【目標】

- 進んで体力づくりに取り組もうとする子どもが75%以上になるようにする。
- わくわくハッピー昼休みを継続し、進んで外遊びに取り組む児童を90%以上になるようにする。
- おはチェックで、自分の生活を振り返り課題を決め、取り組む。達成できた児童が70%以上になるようにする。