

高松市立屋島小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

夢に向かって 自ら考え チャレンジする 子どもの育成
めざす児童像 ～学び合う子 きたえ合う子 支え合う子～

【本校の課題】

- 男女とも、握力・20mシャトルラン等の値が低く、全ての学年が市・県・全国平均を下回っている。
- 運動の機会が少なく、進んで運動に挑戦しようとする意欲が低い子どももいる。
- 日常的に休み時間や昼休みに外で遊ぶ子どもが少ない。
- 家庭で週5日以上外遊びをする子とそうでない子どもの二極化が進んでいる。

【現状】

休み時間や昼休みには元気よく運動場で遊んでいる子が多いが、全員というわけではなく、教員の呼びかけがないと教室に残る子どももおり、外遊びが日常化していない子どもが少なくない。また、家庭に帰って自主的に外で遊ぶ子どもは少なく、スポーツ少年団などで日常的に運動する子どもと、そうでない子どもの体力の二極化が進んでいる。

【目標】

- 体力・運動能力調査の結果から全国平均を大きく下回る握力や持久力等の向上を目指す。
- 仲間といっしょに運動することが好きで、生涯を通じて運動に親しもうとする意欲をもつ子どもを育てる。
- 子どもたちがのびのびと遊べるような遊び場を提供するとともに効果的な時間の使い方に取り組む。
- 保護者ととも子どもたちの望ましい生活習慣の確立を目指す。

【取組】

屋島登山

春の遠足や総合的な学習の時間に全校生が徒歩で屋島登山を行う。登山道を45分かけて、登頂することで全身持久力や心肺機能の向上を図る。



大遊びの日

毎月1回「大遊びの日」を設定し、昼休みの時間を50分に延長し、子どもたちが外で遊ぶ時間を確保している。その中で、遊びの指導や係活動による提案を通して子どもたちの遊びの幅を広げている。



冬季のマラソントイムの実施

冬期の年間休み5分間を「マラソントイム」と設定し、継続して取り組む事で体力の向上を図る。

また、マラソンカードを使用することで、自らめあてをもって運動し、進んで体を動かそうとする態度を育む。



毎週水・金曜日の運動タイム

1週間の総運動時間を延ばすためにも、水・金曜日の朝の時間20分間を「運動タイム」と設定し、運動することの楽しさや気持ちよさを味わえるようにする。

また、学期ごとに行う内容を変え、様々な運動に取り組む。

