

# 高松市立三溪小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自己を生かし 主体的に活動する 心豊かな児童の育成

元気な子 考える子 やさしい子

## 【本校の課題】

- 新体力テストの結果は、3年ほど上昇傾向で、全国平均を上回っている種目も多くなった。トータル  
の得点では、半数の学年が全国平均を上回っている。
- 反復横跳びや立ち幅跳びなどの種目が良い反面、50m走の結果が全学年悪い傾向が続いている。

## 【現状】

業間休みや昼休みは、図書室に行くか、運動場や体育館で遊ぶことを奨励しているが、教室内で遊んで  
いる姿をよく見かける。体を使った遊びに対する意欲が低い児童が女子に多い。児童数の増加のため、  
新校舎を建設し、それに伴って運動場が狭くなっている。プールも4コースしかなく、体育館も狭い。  
児童数に対して、体を動かす場の確保が年々難しくなっているという深刻な問題が起こっている。

## 【取組み】

### 体幹トレーニング

正しい姿勢での歩行、正しいランニングフォームを身につけ、走力を上げる。朝の会での姿勢を良  
くする体操、体育の授業の導入時の体幹トレーニングに取り組む。

### 季節に合わせた重点活動

鉄棒・水泳・陸上運動・なわとび・マラソン  
と季節ごとに重点種目を選定し、各学年の目標  
達成を目指して全校生が取り組む。

### マラソン大会の実施

校外を全校生が競い合うマラソン大会を2月  
に実施する。そのために12月からの毎朝のチ  
ャレンジタイムは、マラソンを実施し、心身共  
に鍛える。

### 放課後のクラブ活動の参加

高学年は放課後の水泳クラブか、陸上クラブ  
いずれかに必ず参加する。みたに駅伝に参加す  
る選手のみマラソンクラブに参加する。全ての  
クラブに参加する児童もいる。

### クラスマッチの実施

以前は単学級であったため、クラスマッチを  
実施することができなかったが、学期に1回は  
必ず実施する。各学年で種目や内容は設定する。

## 【目標】

- 走力を上げるため、体育の授業における体幹トレーニングや鬼ごっこ、しっぽ取りなどの外遊びを  
重点的に奨励する。
- 業間休みや昼休みは、全員外遊びをすることで、体力向上を目指す。
- 季節ごとの重点種目の各学年目標に対して、達成率100パーセントを目指す。
- 運動量を確保しつつ楽しい体育の授業を実践するため、現職教育等を使つての教員の指導技術の向  
上を目指す。