

高松市立円座小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

チャレンジ！ 笑顔でなかよし！ 進んで学ぶ 円座っ子
自分に負けるな みんなとなかよく助けあえ 何事にも本気で取り組み

【本校の課題】

- 男子は多くの学年でシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げの値が低く、女子も多くの学年で握力以外の種目の値が低く、男女ともに県・全国平均を下回っている。
- 4・5年生の男子以外は、総合得点で県・全国平均の値を下回っている。

【現状】

昼休みには元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、業間は15分と短く、授業の準備等があり、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。また、運動場が狭く、多くの児童が周囲を気にして、全力で走ったり、ボールを投げたりすることが難しい。

体育の授業においては、1～4年は2学級ずつ運動場を使用しているため、大きなスペースを必要とする単元では十分な運動時間を確保しにくい。

【取組み】

冬季の持久走実施

1月頃業間に持久走を実施する。低中高学年で走る距離を調節し、奇数・偶数学年に分け、隔日で実施する。

自分のペースで走り、走るのが苦手な児童は、徒歩で、運動時間の延長を図る。

持久走実施以外の日は、教室内でラジオ体操を行うことで、継続的な運動時間を確保する。

縄跳び・鉄棒検定の実施

楽しみながら縄跳びや鉄棒に取り組むことで跳躍力・握力の向上につなげる。チャレンジカードをもとに、一人ひとりが目標を持って取り組むことができるようにする。

各学年の上位の児童を玄関に掲示したり、全校集会で表彰したりする。

円座リンピック

昼休みを利用し、遊具を使用したサーキットスタイルのタイム走を実施する。5つの遊具を順に回り、遊具の運動特性に応じた動きを連続して行う。友だちと楽しみながら取り組むことで、運動に親しみ、達成感を味わえる機会をつくる。

遊具・遊びを使っての準備運動

体育学習の準備運動として、登り棒や吊り輪、ジャングルジムで握力の向上を図る。

おにごっこを準備運動に組み込み、持久力や走力、俊敏性の向上につなげる。

【目標】

- 体を動かすことが好きと答える児童の割合を、H29年度までに80%にする。
- 学校での外遊び（業間・昼休み各週5回）を週に4回以上する児童の割合を、H29年度末までに90%にする。
- 友だちと誘い合い、楽しみながら運動場で遊ぶ児童を育成する。