

高松市立下笠居小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 やる気と自信を持って チャレンジする子どもの育成

【本校の課題】

- 男女とも、多くの種目で新体力テストの結果が県・全国平均を下回っている。特に、女子においては、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びと3種目が全ての学年で平均を下回っている。
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の質問紙調査では、全国平均と比べて休み時間は校舎内で過ごす児童が多い、1週間の総運動時間がかなり少ないという結果が見られている。

【現状】

○休み時間等、元気に運動場で遊ぶ児童も見られるが、そのほとんどが固定化されており、外で遊ぶ習慣のない児童も多い。さらに、外遊びの内容においても、ボールを使った遊びと、鬼ごっこなどの走る遊びが多く、鉄棒や登り棒などを使った遊びをしている児童は少ない。また、校区が広く、自宅の近くに遊び場がなかったり、遊び相手がいなかったりする児童が多く、家庭で体を動かす機会が少ない。○体育の授業においては、2クラスという学級編成のため、内容など団で調整しながら進めているが、こども園、保育所からの固定化された人間関係の影響もあり、競い合いながら成長する姿をあまり見るできない。

【取り組み】

ロング昼休みで遊ぶ時間を設定

毎週水曜日をロング昼休みとし、通常20分間の昼休みを40分間に延長する。そして、クラス全員が運動場へ出て遊ぶ「みんなで遊ぶ日」の時間を設定する。児童はもちろん、教師も一緒に運動場へ出て全校で外遊びを楽しむ時間とする。

下っ子オリンピックの開催

体育委員会が中心となり、昼休みに「下っ子オリンピック」を開催する。平均台や玉入れ、ドリブルなどを取り入れた障害物競走、馬跳び、ジャベリックボール投げなど、様々な運動や遊びを紹介したり、競い合ったりすることで、体を動かす楽しさを味わえるようにする。



スポーツタイムの実施

昼の活動の時間に全校でなわとびに取り組む「スポーツタイム」を実施する。意欲をもって取り組むことができるよう、短なわは学年ごとに目標タイムを設定する。長なわは、クラスごとにチームを作り、回数や記録の伸びを競い合うようにする。また、児童が進んで練習に取り組むことができるように、ジャンピングボードを常設したり、体育館を開放したりし、環境面の整備も進めていく。

教師の授業力向上

体育学習を充実させるために、職員室に体育コーナーを設置し、実技指導資料や「こつ伝授」、学習カードなどがいつでも見られるようにする。また、若年研修等において実技研修も実施し、教師の授業力を向上させ、体力づくりにつながるようにする。

【目標】

- 週に一度は進んで外遊びを楽しむ児童の割合を90%にする。
- なわとびで持久力を高め、20mシャトルランの記録で全国平均を上回るようにする。
- 昼休みなどの時間に、ボール遊びや走る遊び以外の遊びを行える児童を育成する。