

# 高松市立木太南小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

楽しい学校生活のもと、自ら考え行動できる  
たくましい、人間性豊かな児童を育てる  
めざす児童像 ～よく考える子 助け合う子 たくましい子～

## 【本校の課題】

- 男女とも、多くの学年で反復横跳び、上体起こしの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 5年生では男女ともに、土日の学校の体育の授業以外での運動やスポーツの時間が県・全国平均を下回っている。また、女子は「運動が好き」、「運動が得意」と思っている割合が県・全国を下回っている。

## 【現状】

休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる姿が見られる一方、教室や図書室で友達と話している児童も多く、二極化している。また、多くの子どもたちがボールを使った遊びが中心で、遊具などで遊ぶ姿は少ない。

体育の授業においては、全校生の人数の関係で、体育館を使用する時間が決まっており、体育館での単元を通しての学習が難しい。

## 【取組み】

### 毎週水曜日をのびのびタイムに

1週間の総運動時間を延ばすために、毎週水曜日に「のびのびタイム」を設定し、昼休みの時間を45分に延長することで、しっかり外で遊ぶことができるようにする。



### カードを使っての意欲付け

鉄棒検定表、持久走カードなどを作成することで、友達と競い合ったり、昨年度の自分と比べたりしながら取り組めるようにする。また、賞状を渡すことで意欲を高められるようにする。



### なわとびの達人デー

本校の一校一運動である、なわとびを昼休みにみんなで練習する。5分間跳びや3重跳びなどの難しい技にも挑戦し、達成できた児童を全校生に発表するなどして、全校生の意欲を高めるようにする。



### 体育委員会による運動講座

体育委員が昼休みになわとび、鉄棒などの運動講座を行い、技の手本を見せたり、練習時間に参加者に鉄棒グッズを使ってアドバイスをしたりして、楽しみながら取り組めるようにする。



## 【目標】

- H29年度までに新体力テストの全種目で全国平均より上を目指す。
- 全校での持久走の練習期間を延ばし、持久走カードの達成者を昨年度より50人増やす。
- 運動場で積極的に遊び、色々な運動にチャレンジしようとする児童を育成する。