

高松市立庵治小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心身ともに健康で、豊かな人間性と実践力のあるたくましい子どもの育成
＝めざす児童像 ゆたかみのある子＝

【本校の課題】

握力・シャトルラン・ボール投げで県平均を下回る学年が多い。
日頃運動している児童としていない児童の二極化

【現状】

休み時間等には元気に外で遊んでいる児童が多い。しかし、休みの日などに外で遊んでいる児童は少ない。また、運動クラブに入っている児童は日頃よく運動しているが、入っていない児童は、学校の体育の時間等だけで体を動かすだけに終わっている。

【取り組み】

<おはよう体育(朝の活動)計画>

- (1) 日 時 毎週 水・金 曜日…………… 8 : 20 ~ 8 : 35
(2) 年間活動計画

月	おはよう体育	校内記録会	月	おはよう体育	校内記録会
4	あじっ子体操 運動会練習	※新体力テスト	10	なわとび(短・長)	
5	↓ 短距離走	運動会	11	↓	
6	↓		12	↓ 持久走	短なわ記録会 長なわ記録会
7			1	↓	
9			2	↓	マラソン大会

(3) 実施要領

☆ 運動場に整列 → 健康観察 → あいさつ → 運動開始

① 【短距離走】 (5, 6月 運動会終了後)

- ・ 走る距離…… 1・2年生：35m, 3～6年生：50m
- ・ 進行, カラーコーン準備：運動大好き委員会
- ① 準備運動 [2分]
- ② 短距離走 [5分] : < 学年団で指導 >
- ③ 足踏み, 整列 [1分]
- ④ 整理運動 (深呼吸程度でもよい) [1分]
- ⑤ 教室に向かって移動 (学年でそろって) [1分]

② 【なわとび】 (10～12月)

- ・ 水曜日：長なわとび・・・8の字大なわとび
- ・ 金曜日：短なわとび・・・3分間持久とび+検定表による種目とび練習

③ 【持久走】 (12月～2月)

- ・ 走るコース…… 低学年：小トラック, 中学年：中トラック, 高学年：大トラック
- ・ 最初の一週はクラスでまとまって走る。2週目からは, 自分の力に応じて走る。自分の立てた目標記録を伸ばすように努める。

<体育の授業で>

積極的にボールを使った遊びやゲーム、マット運動や鉄棒等児童が興味が引くような授業を計画し実践していく中で、児童の投げる力や握力を付けていく。

【目標】

- (1) 運動に対して主体的に取り組む児童を育てる。

※ 6年生は水泳の目標として全員、25mを泳げるようにする。

- (2) なわとび, マラソンに積極的に取り組むよう働きかける。

- (3) 体育の授業だけではなく、休み時間等に遊具を使った遊びや鉄棒運動, 走る遊びを取り入れて児童が進んで取り組めるようにする。

