

高松市立川東小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間性豊かで、主体的にたくましく生きる児童の育成
～全校体育や放課後強化練習での体力づくりの推進～

【本校の課題】

- 全体的に男女とも、握力の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 走力がかかなり低く、50m走のタイムも県・全国平均に比べて劣っている。
- 授業時間の運動内容に偏りがあり、能力や技能が十分に向上させられていない。
- 積極的に運動を行っている子どもとそうでない子どもで体力の二極化が見られる。

【現状】

休み時間は外遊びを積極的に行っている子どもがいる反面、教室で過ごすことを好み、運動場で十分遊ぶことができていない児童もいる。また、ボールを使ったり、おにごっこをしたりして遊ぶ児童が多く、遊具などで遊ぶ姿はあまり見られない。授業での運動量が不足しており、各学年で習得しなければならない技能が習得できていないことがある。全校体育や放課後トレーニングを行っているので、児童にはさまざまな運動ができる機会はある。

【取り組み】

水曜日は全校体育

体力向上を目的に、第2・第3水曜日の朝の時間を「全校体育」とする。たてわり活動の種目も設定して、体を動かしながら、異学年交流ができるようにする。



縄跳びカードでの意欲化

児童一人ひとりが縄跳びカードの個票を持ち、継続的に技を練習し、進級していくことで、目的意識や達成感を味わうことができるようにする。



校内マラソン大会の実施

児童の持久力向上を目的に、全校体育で練習した成果を発揮できる場とする。保護者の声援を得ながら、どの子も全力で走りきれるようにする。



放課後水泳・陸上トレーニング

記録会に向けた、選手育成だけでなく、自分の走力や泳力の向上を目的に、高学年児童の全員参加を呼びかけ、能力別にコースを設定する



【目標】

- 授業での運動量を確保し、技能や体力の向上に努める。
- 運動場でただ好きな遊びをするだけでなく、遊具を使った遊びを委員会活動を中心に提案し、運動の楽しさを感じられるようにする。
- 幅広い運動経験をさせることによって、小学生の体力面の発達課題である調整力の育成に努める。
- 各取り組みの指導体制を工夫し、基礎練習方法や指導方法を授業で生かせるようにする。