高松市立亀阜小学校　体力向上プラン

【学校教育目標】
人間尊重の精神を基盤として、知・徳・体の調和のとれた心豊かで
自主的・主体的に実践する子どもを育てる

【本校の課題】

○　新体力テストの結果から、握力、５０ｍ走、ソフトボール投げや２０ｍシャトルランに課題がある。
○　特に高学年において、運動を積極的に行う者と、そうでない者の二極化の傾向がある。
○　運動習慣だけではなく、物を握ったり投げたりするような生活活動の経験が不足している。
○　望ましい生活習慣は概ねよく身に付いているが、早起き早寝に課題が見られる。

【現状】

○　ロングの昼休みでは、多くの子どもが運動場で外遊び、また雨天時には体育館で音楽やＶＴＲを流してダンス運動などに楽しんで取り組んでいる。
○　５種類の運動チャレンジカードなどがあり、使用頻度が一時的に多くなったが、継続した効果的な活用ができていない。
○　ソフトバレーボールを各クラスに配布し、ボール運動に触れる機会を増やした。
○　おはチェック、ファミリーミーティングを通して、自分の生活を客観的に振り返り、家族とともに健康な生活づくりに家族で取り組んでいる。

【取組み】

わくわくハッピー昼休み

火曜日の昼休みの時間を４５分間確保し、「わくわくハッピー昼休み」として、全校生が運動場へ出て遊ぶ日とする。学級や学年などで遊びを考えたりルールを考えたりするように促す。また雨天時には、体育館で音楽やＶＴＲを流し、楽しんでダンス運動に取り組めるようにする。

環境の整備及び運動チャレンジカード

様々な運動に触れられるようにするため、一輪車や竹馬などを自由に使用できるように整備する。また、スポーツ委員会がカードを作成して、検定員として運動チャレンジを評価したり、大名人にはバッジを進呈したり掲示板で紹介したりすることで、意欲を継続できるようにする。

おはチェック

毎月の「おはチェック週間」に、生活習慣をチェックし、自分の健康状態や生活について考える。健康課題を改善するためのスキルについて家族で話し合うことで、家族ぐるみで取り組むようにする。また、朝の時間などに資料を使って全校で睡眠の大切さについての学習を行い、実践化を図る。

おはチェック！（高学年）

新体力テストの再測定

春期に実施した種目の中から、特に課題の見られる種目について、秋期に再測定をする場を設ける。体育学習等で、その種目に関する運動を取り入れるなどして練習する。春期の記録と比較して、自分の伸びを実感できるようにする。

【目標】

○　進んで体力づくりに取り組もうとする子どもが７０％以上になるようにする。
○　わくわくハッピー昼休みを継続し、進んで外遊びに取り組む児童を９０％以上になるようにする。
○　おはチェックで、自分の生活を振り返り課題を決め、取り組む。達成できた児童が７０％以上になるようにする。