

# 高松市立下笠居小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 やる気と自信をもって 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、握力の3種目について、ほとんど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（5年生対象）では、1週間の総運動時間が全国平均を上回っているが、個人差や学年間の差が大きく、運動時間が少ない児童も多く見られる。

## 【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。

○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、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ことができない。

## 【取り組み】

### 昼休みを生かした体力作り

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。

また、体育委員会が中心となり、「下っ子オリンピック」を開催し、その中で様々な遊びを紹介する。

### 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。

### 水泳・陸上練習への積極的参加

5・6年生に関しては、放課後の水泳や陸上練習に積極的に参加するよう促し、体力を高めるとともに、競争心を育むようにする。

また、水泳の苦手な3・4年生には、夏季休業中に特別練習日を設定し、担任と体育担当教員が個別にかかわることで、苦手意識を軽減し、技能の向上を目指していく。

### 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、体力つ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。

○なわとびや水泳・陸上練習に積極的に参加することで持久力を高め、20mシャトルランの記録が全国平均を上回るようにする。