

高松市立十河小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

十河の香りを育み 未来を拓き 社会に出る教育

【本校の課題】

- 男女とも、20mシャトルランとソフトボール投げの値が低く、どちらも県平均を大きく下回っており、全身持久力や投力に課題がみられる。
- 昨年度は、全校児童数のわりに運動場が狭く、環境面での整備が不十分であったため、屋外で遊ぶ児童が少なかった。

【現状】

本校は、児童数に対して運動場が狭く、児童が十分に活動しにくい実態がある。そのため、休憩時間に教室で過ごす児童が多く、運動経験の差が大きい。そのため、授業以外でも児童が主体的・意欲的に体力づくりに取り組むことができるように、授業の工夫や学校全体での取り組みを行う。今年度から、15分間休みを使つての「10分間運動」も実践を始めたので、児童の運動能力の向上を目指したい。

【取り組み】

なわとびタイム

15分の業間時の3分間を2学年ごとに曜日分けて毎週実施している。記録はホワイトボードに記入していき、全校生が見られるようにしている。月間チャンピオンや百回以上記録が伸びた学級には全校朝会で、賞状を渡している。



| なわとび | | 記録表 | |
|------|------|------|------|
| 1年 | 100 | 100 | 100 |
| 2年 | 150 | 150 | 150 |
| 3年 | 200 | 200 | 200 |
| 4年 | 250 | 250 | 250 |
| 5年 | 300 | 300 | 300 |
| 6年 | 350 | 350 | 350 |
| 合計 | 1000 | 1000 | 1000 |

10分間運動

15分間休みを使つて、各学年に合わせた運動を行うことで、瞬発力や持久力など、基礎体力を向上することをねらいとする。また、学級の友達だけでなく異学年との交流も図り、運動の楽しさや喜びも味わいながら、コミュニケーションを取ることも目的とする。

(例) コーンランニング・・・コースの途中で紙コップを置いておき、その紙コップを次のコーンまで運び、それを繰り返しながらゴールまで進む。

固定施設活用の運動

運動場の北側に遊具ゾーンがあり、授業以外でも児童が自主的・意欲的に体力づくりに取り組んでいる。また、竹馬や一輪車も設置しており、日常的な遊びの1つとして、すぐに使えるように環境を整えている。



放課後の活動

6月・7月には水泳の強化練習、9月・10月には陸上強化練習を実施している。5・6年生の児童を中心に、自主的に参加し、自分の目標や記録に向かって意欲的に練習に取り組むことが出来るようにする。



【目標】

- 30年度の20mシャトルランとソフトボール投げの平均記録を、29年度よりも上げる。
- 課題をもって、主体的・意欲的に体力づくりに取り組む児童を育てる。