

# 高松市立屋島西小学校 体力向上プラン

## 1 学校教育目標

明るく素直で思い合う心を持ち、主体的に実践する心身ともに活力のある児童を育成する

## 2 体力づくり活動計画目標

### めざす児童

- 自分の体力に応じて適した場を選択し、友達と一緒に体力を伸ばすコツが分かる。
- ルールを守って運動したり、運動するのに必要な物を整頓したりして、みんなが運動しやすい環境をつくることができる。
- 体育の時間以外にも積極的に外遊びや運動ができる。

## 3 課題

- ・ 新体力テストの結果では、かなり多くの項目で全国や県平均を下回っているが、以前に比べ 50m 走や立ち幅跳びの項目が改善されている。
- ・ スポーツ少年団活動等で優秀な成績をおさめ、運動に日常的に取り組む児童がいる一方、運動習慣の身につけていない児童もいるなど二極化が進んでいる。

## 4 体力向上に向けた取り組み

- クラスマッチ**
- 1 学期 … 水泳クラスマッチ（7月中旬）
  - 2 学期 … 球技クラスマッチ（12月下旬）
  - 3 学期 … なわとびクラスマッチ（2月予定）

※ 球技クラスマッチは、各学年団で児童の実態に合わせた教材の工夫を行う。

- 例) 高学年 … 「台形ゴールハンドボール」 4年 … 「ソフトバレーボール」  
3年 … 「ラインサッカー」 2年 … 「ドッジボール」

### 業間体育

長なわ（1月～2月）

… 15分休みに音楽を流して全校一斉に長なわを行う。

マラソン（11月～12月）

… 15分休みに音楽を流し、マラソンカードを利用して、自分の目標を決めて自主的に取り組む。

### 水泳記録会（6月上旬～8月上旬）

… 選手コース、どんどんコース、じっくりコースに分かれて、児童が自分の課題に合わせて練習できるようにする。

### 陸上記録会（9月上旬～11月上旬）

… 4年生の希望者を含む、5・6年生を対象に体育部員を中心に全教職員で指導する。

### 昼休みの体育館開放

- ・ 雨天時に限らず、各学年団に割り当てて、体育館を開放し運動量の確保に努める。

### 芝生を生かした運動場の使用

- ・ 校庭の水はけが良いので積極的に使用できる。

### ◎委員会主催の体力づくり

- ・ 昼休みを利用して、学年関係なく遊べるゲームを企画し、様々な外遊びができる場を設定する。

