

## 高松市立大野小学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

自分・人・地域を愛する大野の子どもを育てる

### 【本校の課題】

- 男女とも、全体的に握力の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男女とも、全体的に立ち幅跳びの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男女とも、1. 3. 4. 5. 6年生において総合得点で県・全国平均の値を下回っている。

### 【現状】

男児は、朝の始業前や業間、昼休みの時間等に、元気よく運動場で遊んでいる姿が見られる。特に、遊具遊びや鬼ごっこが中心ではあるが、最近ではボール運動が盛んになってきている。女兒においては、読書や室内遊びが多く、運動場で十分な時間遊ぶことができていない児童もいる。そこで、水曜日を「外遊びの日」とし、昼休みに外での遊びを促している。

### 【取組み】

毎週水曜日を「外遊びの日」に1週間の総運動時間を延ばすためにも、水曜日を「外遊びの日」と設定し、昼休みの時間に、外で遊ぶことを奨励している。また、担任も含めてクラスが一つになって遊べるようにしている。児童会でも、遊びの計画を行っている。

水泳・陸上トレーニングをマイ・スタディタイムで週3回のマイ・スタディタイムにおいて、5・6年は6月に水泳、9月に陸上、また、10月は全学年が持久走の練習を行い、体力向上と自己の記録更新をめざしている。

「まめっ子手帳」による体力向上  
本校独自に作成している「まめっ子手帳」の元気アップの項目に、鉄棒・水泳・跳び箱・縄跳びについて学年に応じた目標設定をし、目標が達成した児童に次のような「まめっ子シール」を渡し、手帳に貼らせるようにし、意欲化を図っている。



体育関係の  
まめっ子シール

### 【目標】

- 4～6年生において、1学期は水泳で25mを、2学期は跳び箱(4年は4段、5・6年は5段)を、3学期は二重跳び(4年は4回、5・6年は5回)を児童の90%以上ができるようにする。
- 2学期の月上旬からジャンピングボードを活用し、跳躍力を鍛えることで立ち幅跳びの記録を向上させる。