

# 高松市立鶴尾小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

人権尊重の精神を基盤として、自ら考え実行できる  
人間性豊かなたくましい子どもを育てる

— 子どもに寄り添い 子どもを大事にする 「子どもファーストの教育校」 —

## 【本校の課題】

- 男子は、握力・20mシャトルラン・ソフトボール投げ、女子では立ち幅とび・20mシャトルラン・ソフトボール投げの値が特に低く、県・全国平均を大きく下回っている。
- 男子は、ほとんどの学年がさまざまな種目において県・全国平均の値を下回っている。

## 【現状】

休み時間に元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるようになってきた。しかし、遊ぶメンバーや学年が限られていて、遊ぶ内容も決まった遊びしかしない、という現状がある。また、ドッジボールなどの投力を高める運動や運動量の多い遊びは避ける傾向が見られる。体育の授業においては、できない運動をできるようにしようとする意欲が低く、反復して練習することが苦手である。

## 【取組み】

### ドッジボール大会の計画

投力向上につなげるために、保体委員会が中心となり、昼休みにドッジボール大会を行う計画をしている。投げる運動を避ける傾向をなくし、様々な運動に取り組む姿勢を育てられると考えている。

### 春の陸上練習

春から陸上競技に取り組むことで、自分が選択した競技に慣れ、秋の大会にも高い意欲をもって取り組むことができる。また、春の大会には、参加制限がないため、全員が大会を目標に練習に取り組むことができる。

### 遊具を使った運動遊びの紹介

校内にある竹馬や一輪車を使った遊びや遊具を使った運動を紹介することで、さまざまな体の動かし方に興味を持ち、体感することができる機会を設ける。



### 縄とび大会の実施

縄とび運動を通して、全身持久力や瞬発力、リズム感を身に付けることができる。そうすることで、他の運動にも必要な力を身に付けさせる。



## 【目標】

- 20mシャトルラン・ソフトボール投げの平均値について、県・全国平均との差を縮める。
- 昼休みにさまざまな学年の児童が運動場に出てくるような遊びを工夫するなどして、さまざまな運動に意欲的に取り組むようにする。
- 業間縄跳びなどの活動を通して、最後までやりぬく心を育て、持久力を高める。