

## 高松市立前田小学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

豊かな心を持ち、たくましく生きる子どもの育成  
めざす児童像 ～よく考えやりぬく子 なかよく助け合う子 心も体もきたえる子～

### 【本校の現状と課題】

近年の体力・運動能力の結果から、男女ともに上体起こし・長座体前屈・反復横とびにおいて県平均を下回っている学年が多いため、筋持久力や柔軟性、敏捷性の向上を図っていく必要がある。また、始業前や休み時間には外で遊ぶ児童が多く見られるが、子どもの運動に取り組む意識の2極化も顕著になりつ

### 【取組み】

#### 運動環境の整備

- ・運動場に縄跳びのジャンプ台（6台）を常設したり、長縄をいつでも使えるように各学級に常備したりする。

#### 準備運動でパワーアップ

- ・体育授業の準備運動として活用できる「前田っ子パワーチャレンジ」を作成する。活動内容には、自分の体を支持したり、敏捷性を高めたりする運動を取り入れる。
- ・「じゃんけん」等の遊び要素を取り入れることで、楽しみながら行うことができる。

#### チャレンジカードの活用

- ・なわとびや鉄棒運動等において、チャレンジカード（検定表）を活用することで、児童が伸びや頑張りを実感できるようにする。
- ・友だちから頑張りを認められたり、保護者からのコメントをもらったりする中で、自己肯定感の高まりを期待する。

### 【目標】

- 「新体力テスト」において、男女ともに、上体起こし・長座体前屈・反復横とびの記録が県平均以上の学年数を3分の2以上にする。
- 児童の頑張りや伸びを認めたり、称賛したりする中で自己効力感を高め、運動が好きで積極的に取り組もうとする児童を育成する。