

高松市立川岡小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら考え行動し 心豊かで たくましく未来を拓く子どもの育成

【本校の現状・課題】

<令和2年度の新体カテストの結果から>

昨年度より向上している項目

- ・立ち幅跳び
- ・20mシャトルラン
- ・握力

課題が見られる項目

- ・上体起こし（前年度市平均より低い）
- ・反復横跳び（前年度より低下）
- ・20mシャトルラン（前年度市平均より低い）
- ・50m走（前年度より低下）

➤ 跳躍力は向上してきているが、持久力や敏捷性、走力に課題が見られる。

【課題を踏まえての本校での取り組み】

◇ 体力向上を目指す縄跳びや持久走（マラソン）の実施

10月中旬からは、縄跳びカードをもとに全校生が短縄跳びを行うことで、持久力や巧緻性を養う。大縄跳びも奨励する。1月から2月上旬には、体育の時間に持久走を行う。走ることで心肺機能を高め、寒さに負けない強い体と心を養う。また、2月上旬に校内マラソン大会を実施し、自己の記録に挑戦しようと積極的に取り組む環境づくりを行う。具体的には、記録カードを作り、練習の間グラウンドを何周することができたかチェックできるワークシートを用意し、子どもたちがもっと記録を伸ばしたいと思う工夫をする。また、毎年大会を開いているため、歴代の記録を掲示しておき、個人が目標を立てやすいようにする。

◇ 授業冒頭の5分間運動の実施

毎時間の体育の授業の最初の5分間に体力を高める運動を行う（30mダッシュ、キャッチボール等）。新体カテストの結果を分析し、各学級の児童の弱点であると思われる能力を伸ばすような運動を取り入れる。マラソンや縄跳びの時期には、それらをこの活動に充てる。水泳学習では、けのびやバタ足など基礎を養う運動を取り入れる。

◇ 体育の導入にも使える「チャレンジカード」の活用

鉄棒やボール投げなど、様々な運動にチャレンジする「チャレンジカード」を作成し、体育授業時の準備運動の時に活用したり、休み時間に子どもたちが自由に挑戦したりすることができるようにする。記録を達成すると、クラスと名前を校内に掲示することで、児童の意欲が高まるようにする。

【目標】

- 体育学習の充実やマラソン・縄跳び運動の継続、またチャレンジカードの工夫によって、運動に親しむ態度を育成し、1週間の総運動時間を増やす。
- 新体カテストの記録が、県平均を超えることを目指す。