

高松市立弦打小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

よく学び 心豊かで たくましい 子どもの育成

めざす弦打っ子 ～安全に 友だちみんなで 元気に遊び 体をきたえる子～

【本校の現状と課題】

① 「新体力テストの数値分析の結果」より

- これまでの課題であった投能力については全学年向上傾向が見られるが、総得点でどの学年も全国平均を下回っている。
- 昨年度の新体力テストの総合評価の人数 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の数値はほとんどの学年がプラスである。

② 「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より

- 休み時間に運動場に出て遊ぶ子どももいるが、運動を楽しむ子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に見られる。
- 運動場で遊ぶ子どもは鬼ごっこやドッジボールで楽しんでいる。昼休みには体を動かして、午後の学習に向けて気分転換を図っている様子も伺える。

【取組】

家庭を巻き込んだ運動週間の実施

「弦打小すこやか運動カード」を作成し、年間 3 回程度「すこやか運動週間（月間）」を実施する。簡単にできる運動を中心に家族と一緒に取り組めるように計画する。



No.	運動名	レベル	実施日				
			1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
1	ボール投げ(遠く)	1 遠く	○	○	○	○	○
		2 中距離	○	○	○	○	○
		3 近く	○	○	○	○	○
		4 投げ	○	○	○	○	○
		5 投げ	○	○	○	○	○
2	跳び箱(足で踏んで跳んで)	1 跳箱	○	○	○	○	○
		2 9割	○	○	○	○	○
		3 半分	○	○	○	○	○
		4 半分	○	○	○	○	○
		5 半分	○	○	○	○	○
3	フリスビー	1 1周	○	○	○	○	○
		2 9割	○	○	○	○	○
		3 10割	○	○	○	○	○
		4 20割	○	○	○	○	○
		5 10割	○	○	○	○	○
4	正座(お尻を床に)	1 5分	○	○	○	○	○
		2 10分	○	○	○	○	○
		3 15分	○	○	○	○	○
		4 10分	○	○	○	○	○
		5 10分	○	○	○	○	○
5	折り紙	1 2割	○	○	○	○	○
		2 5割	○	○	○	○	○
		3 10割	○	○	○	○	○
		4 折り紙	○	○	○	○	○
		5 折り紙	○	○	○	○	○
6	その他	1 折り紙	○	○	○	○	○
		2 折り紙	○	○	○	○	○
		3 折り紙	○	○	○	○	○
		4 折り紙	○	○	○	○	○
		5 折り紙	○	○	○	○	○
運動した合計時間			○	○	○	○	○

環境整備

昼休みの運動場や体育館の使い方のきまりを設定し、ボール遊びや鬼ごっこで安全に遊べるようにする。また、今年度も、なわとび運動を柱に体力向上を考えるため、環境の整備を計画的に行う。

安全運動委員会によるイベントの開催

子どもたちに問題提起をし、安全運動委員会でどんな活動をすれば、体力が向上するかを考え、昼休みや業間にできるイベントを計画、実施する。本年度も、投能力向上を目的に全校生でドッジキャッチラリーを継続して計画する。

【目標】

① 「新体力テストの数値における目標

- どの学年の総得点を全国平均との差を-1.0程度の範囲内にする。
- 新体力テストの総合評価の人数 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の数値をプラス値で維持する。

② 「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より

- 「すこやか運動カード」を活用し、家族とともに運動習慣が向上するように支援し、1週間の運動時間を十分確保できるようにする。