

高松市立下笠居小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 やる気と自信をもって チャレンジする子どもの育成

【本校の課題】

- 新体力テストの結果は少しずつ上昇しているが、まだまだ県・全国平均を下回っている種目が多い。特に、20mシャトルラン、50m走、反復横跳び、上体起こしの4種目については、多くの学年で平均を下回っている。
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の質問紙調査（5年生対象）では、総運動時間の個人差が大きく、運動時間が少ない児童も多く見られる。

【現状】

- 休み時間等、元気に運動場で遊ぶ児童も見られるが、そのほとんどが固定化されており、外で遊ぶ習慣のない児童も多い。さらに、外遊びの内容においても、ボールを使った遊びと、鬼ごっこなどの走る遊びが多く、鉄棒や登り棒などを使った遊びをしている児童は少ない。
- 体育の授業においても、運動が得意な児童が主体的に取り組む一方で、消極的な児童の活動意欲は低く、二極化が見られる。
- 校区が広く、自宅の近くに遊び場がなかったり、遊び相手がいなかったりする児童が多く、家庭で体を動かす機会が少ない。また、路線バスや自家用車で送迎で通学している児童も少なくない。

【取り組み】

昼休みを生かした体力作り

クラスごとに、週に一度の「みんなで遊ぶ日」を設定し、児童も教師も一緒に運動場へ出て、外遊びを楽しむ取り組みを全校で行う。

また、体育委員会が中心となり、簡単にできる外遊びを紹介したり、記録会を実施したりして、一緒に取り組むことで、体を動かす楽しさを味わえるようにする。

水泳・陸上練習への積極的参加

5・6年生においては、放課後の陸上練習に積極的に参加するよう促し、体力を高めるとともに、競争心を育むようにする。

また、水泳の苦手な児童においては、特別練習日を設定し、担任と体育担当教員が個別にかかわることで、苦手意識を軽減し、技能や体力の向上を目指していく。

持久力向上プロジェクト

全校でなわとび運動に取り組み、目標タイムを設定し、一定時間跳び続けることで、全身持久力を高めることができるようにする。また、児童が進んで練習に取り組むことができるよう、ジャンピングボードを常設し環境面の整備も進めていく。

さらに、新体力テストにおいて課題となっている「20mシャトルラン」においては、昼休みに再チャレンジできる場を設け、2学期以降にも児童の記録を測定し、一人一人が伸びを感じられるようにする。

教師の授業力向上

体育学習を充実させるために、職員室に体育コーナーを設置し、実技指導資料や「こつ伝授」、学習カードなどがいつでも見られるようにする。また、若年研修等において実技研修も実施し、教師の授業力を向上させ、体力つくりにつながるようにする。

【目標】

- 週に一度は進んで外遊びを楽しむ児童の割合を90%にする。
- なわとびや陸上練習に積極的に参加することで持久力や瞬発力を高め、50m走や20mシャトルランの記録が全国平均を上回るようにする。