

# 高松市立塩江小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

ふるさと塩江を愛し、将来への夢や希望を描き、  
自らの学力・人間性・体力を高めようとする子どもの育成  
めざす塩っ子 ～元気に活動し、自分を高めようとするたくましい子～

## 【本校の課題】（令和元年度のデータから）

- 男女とも、多くの学年で長座体前屈の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男子では多くの学年で握力、シャトルラン、女子では2・3・6年が上体おこし、2・4・5年では反復横跳びの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 9割以上の児童がスクールバス登下校のため、日常的な運動の習慣の確保が難しくなっている。

## 【現状】

昼休みの時間等には元気に運動場で遊ぶ姿が多く見られる。遊びの選択ができるよう、バドミントン、ソフトテニス、竹馬、フラフープ等の道具を運動場出口に置いたことで、いろいろな遊びを楽しんでいる姿が見られる。また、低学年などで遊具を使って遊ぶ児童もいる。各学年単学級で児童数も平均10人前後と少ないので、学年を越えて遊ぶことも多い。

## 【取組み】

### すこやか体力づくり計画

毎週火曜日を掃除なしにして、昼休みの時間を延長する。また、月に1回、「すこやかタイム」を設定し、6年生を中心に、遊びの内容を決めて、縦割りのグループで遊ぶことができるようにする。



### 運動講座や体カイベントの実施

体育委員会が中心となって、運動講座を企画し、提案することで、全校生が体を動かして体カアップを図ったり、技能を習得したりできるようにする。



### SPARTS 体操の実践

体力の向上を図るために、体育の始業時やマラソン練習等の際の準備運動として SPARTS 体操を取り入れる。

また、教師の模範映像を作成し、映像を見ながら取り組むことができるようにする。



### 全校種目の実施

全校で種目や内容を設定したなわ跳び・マラソン大会を実施する。また、意欲的に取り組むことができるよう、チャレンジカードを設定し、各学年の上位の児童を表彰したり、積極的に取り組んだ児童には、がんばり賞で努力を認めたりする。



### 持久力・握力・敏捷性の向上に向けて

- ・低・中学年において、うんていや登り棒など、遊具を使った運動遊びを学習の中に継続的に取り入れる。
- ・校舎内の一角に体力づくりコーナーを設け、握力、敏捷性の向上を図る。
- ・朝の活動で、マラソン・なわとびタイムを積極的に取り入れていく。また、体育の始業時の準備運動として SPARTS 体操を取り入れ、体力向上を図る。

## 【目標】

- 20mシャトルランの平均値を全学年でも県平均を上回るようにする。
- 1週間の総運動時間が0時間の児童の人数の割合を減らす。
- すこやかタイム等で運動場や体育館で元気に遊ぶことを支援し、たくましい児童を育成する。