

## 高松市立川東小学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

人間性豊かで、主体的にたくましく生きる児童の育成  
～体育活動での深い学びと運動量の確保による体力づくりの推進～

### 【本校の傾向】

- ・走力や持久力は向上している傾向があるが、体幹や柔軟性には大きな課題がある。
- ・コロナ禍における臨時休校により、運動を続けていた子どもとそうでない子どもとの差が大きくなっている。
- ・スポーツ少年団の活動等で幼少期から専門的な練習をすることで、運動能力に偏りが表れている。

### 【現状】

休み時間には運動場に出て過ごす子どもが昨年度から引き続き多い。しかし、ドッジボールに参加してもコートの中で話しているだけだったり、遊具付近で座っているだけだったりする子どもが昨年より増えており、夢中になって体を動かす姿は減少している。また、コロナ禍における臨時休業により、多くの子どもに運動不足や運動経験の偏りが感じられる。さらに、これまでの課題であった各学年で習得しなければならない技能が身に付いている児童とそうでない児童に二極化していることについては継続していると考えられる。そこで、授業はもちろん、昼休みや放課後等を活用し、夢中になって体を動かせる仕掛けが必要であると考えられる。

### 【取り組み】

#### 外遊びの活性化

体力向上を目的にドッジボールコートを常設したり、保健委員会の児童による運動遊びを中心としたイベントを実施したりすることを繰り返し、運動への意欲化と日常化を図る。

#### 体育科授業での運動量の確保

体育科授業の時間割を各学年で同一日に設定することによって、準備や片付けの時間を短縮できるようにする。それによって、授業での運動量を確保し、体幹や敏捷性を中心とした筋力を向上させる運動を積極的に行う。

#### 校内持久走記録会の実施

持久力向上を目的に、練習した成果を発揮できる機会を設ける。記録会は全校同日に行い、意欲と緊張感をもって取り組める場とする。学習カードを活用し、休み時間も練習に取り組めるよう指導する。

#### 川東っ子アスリートクラブ

水泳や陸上運動だけでなく、放課後を活用して高学年児童を中心に幅広い運動を行う。得意な児童だけでなく幅広く参加を募り、ボール運動や器械運動など、コロナ禍における運動経験の不足の解消を図る。

### 【目標】

- ①「新体力テストの数値における目標」
  - 男女とも課題である上体起こしの記録を全国平均以上にする。
  - 全校生の新体力テストの総合評価Eの人数を前年度比較で50%以下にする。
- ②「運動に対する意識・運動習慣における目標」
  - 授業での運動量を確保するとともに、友だち同士の対話を重視し、技能や体力の向上に努めることで、体育の授業が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と答える児童の割合を90%以上にする。