

# 高松市立花園小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自ら考え、正しく判断し、主体的に実践する、心身ともにたくましい子どもの育成  
めざす子ども像～健康で明るい子 なかよく助け合う子 めあてをもってがんばる子～

## 【本校の課題】

- ソフトボール投げ（R4）で1～5年男子・1～3年女子が県平均を下回っている。このことから、生活や遊びの中で「投げる」動作を増やし、上半身と下半身を上手に連動させることが重要であると考えます。
- 立ち幅跳び（R4）では1年男子・女子以外が県平均を下回っている。このことから、跳ぶ機会を生む活動を積極的に取り入れ、跳ぶ力を付けたり高く跳ぶためのコツを知ったりすることが重要であると考えます。

## 【現状】

休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、天候が良くても常に教室等で過ごしている児童もいる。週に4回ある昼休みの時間には外遊びを推奨しているが、用具の個数が不足しているなど、積極的に用具を活用できる環境作りはあまりできていない。

## 【取組】

### 体育科の授業

- ・児童の実態に応じて、導入でサーキットや単元内容に合わせた準備運動を行う。
- ・持久走大会、なわとびカードを使った練習等を通して、児童一人ひとりがめあてをもって体育の学習に取り組めるようにする。
- ・活動時間を多く確保することで、積極的に運動に取り組む姿勢を身に付ける。

### 遊びを通して運動に親しむ 態度の育成

- ・週に4回昼休みを確保し、時間的環境を整えている。また用具の共有等がしにくいいため、走る遊びを推奨し、敏捷性・全身持久力の向上を図る。
- ・健康向上委員会が中心となり、積極的な外遊びを呼びかけたり、陸上体験を行ったりして、運動への興味・関心、技能を高める。

### 体力底上げ練習

- ・5・6年の希望者は9月から放課後陸上練習に参加する。走・跳・投の能力を高めて個性の伸長を図る。
- ・全校生で1月から持久走大会に向けての練習を始める。全身持久力を高めて心肺機能を向上させる。
- ・なわとびカードを配布し、主体的に縄跳びに取り組むことで、体力の向上を図る。

「コツ伝授」や「学校体育実技指導資料」を活用し、  
教師の指導力向上を図る。

## 【目標】

- 児童一人ひとりが、めあてをもって体育の学習に取り組めるようにする。
- 「ソフトボール投げ」「立ち幅跳び」とともに県平均を上回る。