

# 高松市立高松第一小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

夢や目標に向かってたくましく挑戦する意欲をもった人づくり

～たくましい身体をもち、健康な生活をおくるために運動に進んで取り組む児童の育成～

## 【現状】

- 体力・運動能力調査結果から
  - ・50m走や握力など県平均を上回っている学年が多い。20mシャトルランの平均値は全学年で県平均を下回っている。
- 全国体力・運動能力調査結果、運動習慣調査結果から
  - ・「体育の授業が楽しい」や「やや楽しい」と答える児童の割合は、全国平均より高い一方で、「ややきらい」と答えた児童の割合も全国平均よりも高いことから、二極化の傾向がみられる。
- 生活から
  - ・休み時間に学級遊びや担任が積極的に外遊びをすることで外遊びをする児童が増加傾向にある。

## 【本校の課題】

本校は、本市の中心部に位置し、公園などの施設はあるが、山などの自然がない環境に立地している。本校の児童の中には、地域のスポーツクラブ等で体を動かしている児童が多い。親の送迎で登校、下校している児童が非常に多く、長い距離を歩くという日常的な運動が不足している児童が存在する。児童の各種調査結果から、男女共に、持久力に課題がある。1週間の総運動時間においては420分以上の児童が全国平均より高い割合となっているが、420分以下の児童は全国平均を下回っていることから二極化の課題が考えられる。60分以下の児童もわずかにいることから、体育の授業や休み時間の中での運動量の確保（汗をかく運動）や多様な運動を経験する場の設定をもつ必要もある。

以上のことから、本校の体力向上のための目標を以下の3点としたい。

## 【目標】

- 運動することの心地よさや体力の向上を感じることでできる授業を通じて、「体育の授業が楽しい」と感じる児童の割合が95%以上となることを目指す。（前年度は約90%）
- 体力・運動能力調査の、20mシャトルランの項目で、個人得点を1点ずつ上げて全国平均との差を縮める。
- 1週間の運動時間が60分以下の児童を0%にする。

## 【具体的取組み】

### 【授業内のPDCAサイクル】

授業の中に「めあて」「ふり返り」の時間を確保する。子どもたちが自らふり返りをすることで、次時に目標をもつことができるようになる。ふり返りを共有したり、友だちと考える時間をつくったりすることで、ひとりひとりの意欲の向上につなげ、様々な運動を経験する機会を作る。

### 【授業の始めに運動量を確保】

200mトラックを2学期より常設し、トラックを活用した「おにあそび」や「持久走」を授業はじめに取り入れる。走るという運動を保障し、持久力の向上につなげる。また、全力で走る運動を習慣化することで本校の俊敏性の力をさらに伸ばすことにつながる。

### 【運動の習慣をつける】

業間や昼休み等の時間に、ドッジボールやなわとびを積極的に行うことができるようにコートを設置したり、なわとびジャンプボードを設置したりする。学級遊びやマラソンカード、縄跳びカードを活用し、子どもたちが積極的に運動場に出るきっかけを作る。