

# 高松市立三溪小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自己を生かしながら、なかまとともに伸びようとする子どもの育成  
～分かち合い、支え合い、そして 高め合う教育活動の創造～

## 【本校の課題】

- 体力テストの結果は、上体起こしや立ち幅跳びの記録に低下が見られている。また、反復横跳びについても全体的に昨年度の平均を下回っている。
- 若年層の教員も増え、教員の指導技術の向上も課題となっている。

## 【現状】

朝の時間・業間休みや昼休みは、運動場や体育館で遊ぶことを奨励している。しかし、一部の児童が教室に残ろうとすることもある。児童数の急激な増加のため、遊びの場所も限られてきている。また、体育の授業で使用する体育館が狭く、プールも4コースしかないというのが現状である。児童数に対して、体を動かす場の確保が年々難しくなっている。

## 【取組】

### 季節に合わせた重点活動

鉄棒・水泳・陸上運動・なわとび・マラソンと季節ごとに重点種目を選定し、各学年の目標達成を目指して全校生が取り組む。全校生が学年ごとに競い合うマラソン大会を1月に実施する。そのために12月からの活動では、マラソンを実施する。チャレンジカードを活用して、自分のめあてに向かって運動に取り組む子どもを育てる。



### 環境整備

各クラスには、縄跳び・ドッジボール・ドッジビーを配布し、自由に使用できるようにする。なわとびが重点種目になる時期には、ジャンピングボードを設置し、技の向上を図る。また、昼休みには体育館を開放し各クラスが順番に使用できるようにする。



### 家庭との連携

長期休業中に、重点項目に合わせた課題を出し家庭で取り組めるようにする。夏休みには、室内で取り組めるストレッチや筋力アップトレーニングに取り組み、柔軟性を高められるようにする。冬休みには、基礎的な体力アップのためのなわとびに取り組めるようにする。チャレンジカードを使うことで、家庭との連携を図りながら体力向上を目指す。

### 体育授業の充実

体育の授業を充実させるために、若年研修で実技講習会や教材・教具紹介を実施する。また、クラスマッチを行うことで目標をもった授業が進められるようにする。さらに、タブレットなどのICT機器を積極的に活用して自分の動きを確認することで技の向上につなげ、達成感や満足感が味わえるような授業づくりを工夫する。



## 【目標】

- 朝の時間・業間休みや昼休みは、全員外遊びをすることで、体力向上を目指す。
- 季節ごとの重点種目の各学年目標に対して、達成率100パーセントを目指す。
- 家庭との連携を通して、体力向上を目指す。
- 運動量を確保しつつ楽しい体育の授業を実践するため、教員の指導技術の向上を目指す。