

高松市立植田小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら考え、共に学び、主体的に生きる人間性豊かな児童を育てる

【本校の課題】

- 投力に課題を抱える児童が多い傾向にある。
- 小規模校のため集団スポーツの楽しさを味わう場面が少ない。

【現状】

昼休みには、低学年を中心に中庭に出て遊んでいる姿が見られ、その多くの児童が、おにごっこやおりおりになど、走ることを中心とした遊びを楽しんでいる。また、讃岐っ子チャレンジ（8の字跳び）では、昨年度香川県の記録を更新するほど長縄跳びに力を入れており、冬場の体力づくりに児童一人一人が積極的に取り組んでいる。しかし、運動場が校舎から離れた場所にあり移動に時間がかかるため、児童の利用が限られ、ドッジボールのようなチームやコートを設定する必要がある運動は、敬遠される傾向にある。そのため、投力の育成に課題が見られる。広い場所でボールを投げる、蹴る等の運動ができる環境を整えていくことが必要である。

【取り組みと基本的な方針】

- ・低学年では、遊びの運動を基本とし、調整力の育成を図り、器具や用具を使った運動へと発展させていく。
- ・中学年では、運動量や精神的発達を考え、ゲーム形式を取り入れた運動を多く取り入れる。
- ・高学年では、児童の個人差を考慮しつつ、心身の運動欲求を満足させるための質の考慮と運動量の確保を図る。
- ・全学年を通じ、準備運動や整理運動にストレッチ体操等の柔軟運動を多く取り入れる。
- ・ロング昼休み（月曜日の45分昼休み）を通して運動に親しむ時間を十分確保する。
- ・一輪車を活用し、バランス感覚や脚力の育成・向上を図る。
- ・昼休みにおける下運動場（全学年）及び体育館（各学年）の開放をする。

【実践の手立て】

- ・昼休みの体育館の開放。
- ・一年を通じたジャンピングボードの設置による短縄の運動や一輪車の積極的活用
- ・放課後の陸上練習（カモシカクラブ）
- ・放課後の水泳練習（イルカクラブ）
- ・縄跳びタイム（1月と2月）の設定による長縄の重点的な実施
- ・体力づくりに努めた児童に対して積極的な称賛

【目標】

- スポーツテストA評価の児童の割合を、各学年の20%以上にする。
- 運動を通して異学年が交流できる機会を設ける。