

# 高松市立中央小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

互いを認め合い、やる気にあふれる、温かい学校  
～児童・教職員・保護者・地域がつくる未来志向の学校～

## 【本校の課題】

- 男女とも、多くの学年で上体おこし・反復横跳び・長座体前屈・20mシャトルラン・ソフトボール投げの値が低く、全国平均値を下回っている。
- 多くの学年において、合計点で全国平均値を下回っている。
- 全体的に体力・運動能力の二極化の傾向が見られる。

## 【現状】

本校は明るく活発な児童が多く、昼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、全校児童数が800名を超えており、十分なスペースで遊ぶことができない状況がある。また、多くの子どもたちがボールを使った遊びが中心で、遊具などで遊ぶ姿はあまり見られない。

体育の授業においても、2～3クラス同時に施設・用具を使用する場合もあり、児童の活動時間や運動量を十分に確保するのが難しい現状がある。そこで、クラスマッチを、学年ごとで年間数回程度実施し、運動に対する意欲化を図っている。

## 【取組み】

### 運動教室の実施

年間に数回、ボール投げ教室やなわとび教室等の運動教室を開き、運動のこつを紹介したり、運動に親しめるイベントを実施したりして、運動する機会を増やしている。

また、縄跳び練習ボードも設置し、運動する環境を整える。



### クラスマッチの実施

他のクラスと競い合うことで、体力を向上させる機会とする。学期ごとにクラスマッチの内容を計画し、実施する。児童の意欲を高めるために優勝・準優勝クラスに楯を贈り、全校生の前で表彰する。



### 体育の授業における中央小パワーアップ運動の導入

毎時間、授業の準備運動において、新体力テストの結果で県平均値よりも劣っている項目について補強運動を実施する。全学年に共通した運動を発達段階に応じて継続的に行う。

### 「中央っ子オリンピック」の実施

投力や調整力などの体力を伸ばすために「中央っ子オリンピック」を実施し、鉄棒や登り棒などの固定遊具を使った運動、逆立ちやブリッジなどの器械運動、その他にもボール投げ、竹馬、一輪車、体ほぐしなど様々な運動を取り上げ実施する。

## 【目標】

- ① 各学年の男女において合計点で全国平均値以上にする。
- ② 運動教室やクラスマッチなど体を動かす機会を多く作ることで、運動に親しみ、自分の力を発揮するために自主的に運動に取り組むたくましい児童を育成する。