

高松市立木太南小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自分を見つめ、人に問い、正しく判断し、行動する子どもの育成

【本校の課題】

- 男女とも、多くの種目で県・全国平均を下回っている。特に長座体前屈、ソフトボール投げ、シャトルランにおいて、県平均を下回っている。
- スポーツ少年団等に参加している児童とそうでない児童との運動経験の差が大きく、運動に対する意欲と能力の二極化が目立つ。

【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一方、教室や図書室で友だちと話している児童も多く、二極化している。また、多くの子どもたちはボールを使った遊び（ドッジボールやハンドボールなど）や鬼ごっこをすることが多く、遊具などで遊ぶ姿は少ない。

体育の授業においては、全校生の人数の関係で、体育館を使用する時間が決まっており、体育館での単元を通しての学習が難しい。

【取り組み】

カードや掲示を使っての意欲付け

新体力テストの上位者の結果を掲示したり、鉄棒検定表、持久走カードなどを作成したりすることで、友だちと競い合ったり、昨年度の自分と比べたりしながら取り組めるようにする。また、賞状を渡すことで意欲を高められるようにする。



体力づくり月間

1月と1月～2月を体力づくり月間に設定することで、なわとびや持久走などに集中的に取り組む。持久力や巧緻性の育成を図る。その際、なわとびカードやマラソンカードなどを活用することで児童の意欲付けを行う。さらに目標を達成した児童には賞状を渡して賞賛することで、自己肯定感の醸成を図る。



体力アップタイム

体育授業の開始5分間を使って、運動場や体育館を走ったり、連続馬跳びや長なわとび、キャッチボール、遊具を使ってのサーキットトレーニング等の運動を行ったりすることで、基礎体力、持久力、筋力、敏捷性を高められるようにする。

タブレットを活用した体力づくりの見える化

学期ごとに外遊びの目標を立て、タブレットに1週間の外遊びを記入し、1週間の中でどれくらい外で遊んだのかを学期ごとに振り返り目標に向けて運動をする。

体育委員会による体力アップイベント

体育委員が昼休みになわとびや体力テストの講座を行い、技の手本を見せたり、練習時間に参加者に鉄棒グッズを使ってアドバイスをしたりして、楽しみながら取り組めるようにする。また、体育委員会が企画した球技大会をすることで子どもが主体的に取り組めるようにする。



【目標】

- R8年度までに新体力テストの全種目で、全国平均を上回るようにする。
- 様々な運動を紹介し、家庭でも取り組めるような活動を呼びかける。
- 「体力づくり月間」、「体育委員会のイベント」を通して、主体的に体力づくりに取り組む。