

# 高松市立国分寺北部小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

夢や希望をもち、今をたくましく生きる人間を育てる

校訓：夢をえがく ともに伸びる

## 【本校の課題】

- 男女とも、多くの学年で新体力テストの長座体前屈、握力、上体起こしの値が低く、全国平均を下回っている。
- 全ての学年において、新体力テストの総合得点で全国平均の値を下回っている。

## 【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が、GIGA 端末などにより、休み時間の過ごし方が多様化している。休み時間に学級単位で取り組める運動の機会を確保していきたい。

## 【取組み】

### 一校一運動

体育の授業の準備運動や整理運動の際に柔軟体操や握力を高める動きを取り入れることで、柔軟性や握力の向上に努める。

### 年に4回のクラスマッチを実施

5月に運動会、7月に水泳、12月に球技、2月に縄跳びのクラスマッチを行うことで各種目に積極的に取り組む姿勢を養う。

### 梅雨の時期の体育館開放

雨で運動場が使えない時にも運動ができるように昼休みに体育館を開放する。安全のため、各学級ごとに開放する日を決めて行う。その際、子ども達にアンケートをとり、学年や学級ごとのニーズに合った遊びの場を提供することで積極的に利用できるようにする。

### 国北っ子オリンピック

9月を鉄棒運動・マット運動、10月を鉄棒運動・跳び箱運動の強化月間とし体力の向上を図る。カードを作成し、達成者には賞状を渡すことで意欲化を図る。

月	日	種目	実施
9月	1日	鉄棒運動	1年生
9月	2日	鉄棒運動	2年生
9月	3日	鉄棒運動	3年生
9月	4日	鉄棒運動	4年生
9月	5日	鉄棒運動	5年生
9月	6日	鉄棒運動	6年生
9月	7日	鉄棒運動	1年生
9月	8日	鉄棒運動	2年生
9月	9日	鉄棒運動	3年生
9月	10日	鉄棒運動	4年生
9月	11日	鉄棒運動	5年生
9月	12日	鉄棒運動	6年生
9月	13日	鉄棒運動	1年生
9月	14日	鉄棒運動	2年生
9月	15日	鉄棒運動	3年生
9月	16日	鉄棒運動	4年生
9月	17日	鉄棒運動	5年生
9月	18日	鉄棒運動	6年生
9月	19日	鉄棒運動	1年生
9月	20日	鉄棒運動	2年生
9月	21日	鉄棒運動	3年生
9月	22日	鉄棒運動	4年生
9月	23日	鉄棒運動	5年生
9月	24日	鉄棒運動	6年生
9月	25日	鉄棒運動	1年生
9月	26日	鉄棒運動	2年生
9月	27日	鉄棒運動	3年生
9月	28日	鉄棒運動	4年生
9月	29日	鉄棒運動	5年生
9月	30日	鉄棒運動	6年生
10月	1日	跳び箱運動	1年生
10月	2日	跳び箱運動	2年生
10月	3日	跳び箱運動	3年生
10月	4日	跳び箱運動	4年生
10月	5日	跳び箱運動	5年生
10月	6日	跳び箱運動	6年生
10月	7日	跳び箱運動	1年生
10月	8日	跳び箱運動	2年生
10月	9日	跳び箱運動	3年生
10月	10日	跳び箱運動	4年生
10月	11日	跳び箱運動	5年生
10月	12日	跳び箱運動	6年生
10月	13日	跳び箱運動	1年生
10月	14日	跳び箱運動	2年生
10月	15日	跳び箱運動	3年生
10月	16日	跳び箱運動	4年生
10月	17日	跳び箱運動	5年生
10月	18日	跳び箱運動	6年生
10月	19日	跳び箱運動	1年生
10月	20日	跳び箱運動	2年生
10月	21日	跳び箱運動	3年生
10月	22日	跳び箱運動	4年生
10月	23日	跳び箱運動	5年生
10月	24日	跳び箱運動	6年生
10月	25日	跳び箱運動	1年生
10月	26日	跳び箱運動	2年生
10月	27日	跳び箱運動	3年生
10月	28日	跳び箱運動	4年生
10月	29日	跳び箱運動	5年生
10月	30日	跳び箱運動	6年生

### Kagawa2023 体力番付で 体力向上

休み時間を使って長縄の8の字跳びを行う。低・中・高学年で各クラスの記録を集計し、ランキングを掲示し表彰する。なわとびカードや、ジャンピングボードを常時設置することで短縄にも積極的に取り組めるようにする。

## 【目標】

- 自ら進んで運動に親しむ態度や能力を身に付け、心身を鍛える子どもを育てる。
- 新体力テストの長座体前屈や上体起こしの項目を全国平均の値に近づける。