

高松市立亀阜小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

一人立ちの教育

～豊かな感性と創造性をもち 主体的に未来を切り拓く児童の育成～

【本校の成果と課題】

昨年度の新体力テストの結果より

- 男女ともに持久力（20mシャトルラン）、走力（50m走）、跳躍力（立ち幅跳び）において、県平均値よりも高く、男子については柔軟性（長座体前屈）も高い傾向となっている。
- △ 筋力（握力）、筋持久力（上体起こし）、俊敏性（反復横跳び）、投能力（ソフトボール投げ）については課題がある。特に、上体起こしと反復横跳びについては、男女ともに半数以上の学年で県平均値よりも低い傾向がある。

全体的な傾向より

- 望ましい生活習慣は概ね身に付いている。
- △ 運動を積極的に行う者と、そうでない者の二極化の傾向がある。

【現状】

- ・ 毎週火曜日のわくわくハッピー昼休みでは、多くの子どもが運動場で遊んでいる。
- ・ おはチェック（生活習慣チェック）を通して、自分の生活を客観的に振り返り、家族とともに健康な生活づくりに取り組んでいる。
- ・ 外遊びや運動を楽しむ子どもがいる反面、昼休みは教室で過ごす子どもがいる。習い事をしている子どもも多いため、下校後も運動を行う子どもとそうでない子どもがはっきりしている。

【現状を踏まえての取組み】

【わくわくハッピー昼休み】

火曜日の昼休みの時間を40分間確保し、「わくわくハッピー昼休み」として、運動場へ出て遊ぶ日とする。委員会は原則行わず、高学年も遊びやすいよう取り組んでいる。



【朝のぽかぽかマラソン】

冬季（1月～2月）には、スポーツ委員会が主体となって「朝のぽかぽかマラソン」を週に2回程度実施する。運動に親しむ機会を設け、環境を整備することで、日常的に運動を行う習慣が身に付くようにする。

【おはチェック】

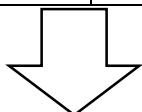
これまで継続してきた「おはチェック（生活習慣チェック）」を今年度も行う。自分の健康状態や生活について考えたり、健康課題を改善する方法について家族で話し合ったりできるよう6月と11月と1月に設定する。学校と家庭が連携して生活習慣について考え、実践する機会をもつ。



【かめリンピックの取り組み】

新体力テストの結果から、少しでも子どもたちの多様な運動の機会を増やすために「かめリンピック」を作成する。

10項目10段階の100項目の運動遊びを紹介する。様々な運動に触れられるように、一輪車や竹馬を自由に使用できる環境を整備する。また、スポーツ委員会が全校児童に呼びかけ、かめリンピックにチャレンジする児童を支援したり、教え合ったりする機会を設けることで、意欲化を図る。



【目標】

- わくわくハッピー昼休みを継続し、進んで外遊びに取り組む児童が80%以上になるようにする。
- おはチェックで、自分の生活を振り返り、課題を決めて取り組む。達成できた児童が80%以上になるようにする。
- 新体力テストで、県平均を上回る項目が75%をめざす（昨年度、県平均を上回る項目は約68%）。