

# 高松市立花園小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自ら考え、正しく判断し、主体的に実践する、心身ともにたくましい子どもの育成  
めざす子ども像～健康で明るい子 なかよく助け合う子 めあてをもってがんばる子～

## 【本校の課題】

- ソフトボール投げ (R6) で3~6年男子・1・3~5年女子が県平均を下回っている。このことから、生活や遊びの中で「投げる」動作を増やし、上半身と下半身を上手に運動させることが重要であると考える。
- 立ち幅跳び (R6) では3・6年の男子・1・3・6年の女子がともに県平均を下回っている。このことから、跳ぶ機会を生む活動を積極的に取り入れ、跳ぶ力を付けたり高く跳ぶためのこつを知ったりすることが重要であると考える。

## 【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、天候が良くても常に教室等で過ごしている児童もいる。週に4回ある昼休みの時間には外遊びを推奨しているが、用具の個数が不足しているなど、積極的に用具を活用できる環境作りはあまりできていない。

## 【取組】

### 体育科の授業改善

- ・児童の実態に応じて、導入でランニングやサークルなど単元内容に合わせた準備運動を継続して行う。
- ・なわとびカードやワークシートを使った学習等を通して、児童一人ひとりがめあてをもって体育の学習に取り組めるようにする。
- ・活動時間を多く確保することで、積極的に運動に取り組む姿勢を身に付ける。

### 遊びを通して運動に親しむ

#### 態度の育成

- ・週に4回昼休みを確保し、時間的環境を整えている。また用具の共有等がしにくいため、走る遊びを推奨し、敏捷性・全身持久力の向上を図る。
- ・健康向上委員会が中心となり、積極的な外遊びを呼びかける。また、生活目標の発表では健健全な体をつくるためには運動が大切なことを伝える。

### 体力底上げ練習

- ・5・6年の希望者は9月から放課後陸上練習に参加する。走・跳・投の能力を高めて個性の伸長を図る。
- ・全校生で1月から全身持久力を高めて心肺機能を向上させる運動を行う。
- ・体育科の授業において、周回コースを用意し、年間を通して走る機会を確保することで、心肺機能を向上させる。

「こつ伝授」や「学校体育実技指導資料」を活用し、  
教師の指導力向上を図る。

## 【目標】

- 児童一人ひとりが、めあてをもって体育の学習に取り組めるようにする。
- 「ソフトボール投げ」「立ち幅跳び」とともに県平均を上回る。