

高松市立高松第一小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

夢や目標に向かってたくましく挑戦する意欲をもった人づくり

～たくましい身体をもち、健康な生活を送るために運動に進んで取り組む児童の育成～

【本校の課題】

- 新体力テストの結果では、長座体前屈や20mシャトルランの記録に低下が見られている。
- 持久力(20mシャトルラン)は、引き続き課題である。
- 外遊びをする児童が固定化されており、特に高学年になるにつれて減少しており、それが新体力テストの結果として見られる。

【現状】

本校は、本市の中心部に位置し、公園などの施設はあるが、山などの自然が少ない環境に立地している。本校の児童の中には、地域のスポーツクラブ等で体を動かしている者もいるが、日頃、公園で集まっても、ゲーム等をして遊んでいる者の方が多い。これは、児童が様々な運動遊びを知らないことや、運動に親しむ経験が少ないことが原因の一つに挙げられる。各種調査結果から、男女共に、俊敏性、持久力、握力に課題があることが分かった。男女共通の課題の解決のために、体育の授業や休み時間の中での運動量の確保（汗をかく運動）や運動の質の改善（全力を出す場の設定）をする必要がある。

【具体的取組み】

〔体育授業の充実〕

授業の中に「めあて」「ふり返し」の時間を確保する。子どもたちが自らふり返しをすることで、次時に目標をもつことができるようになる。振り返りを共有したり、友だちと考える時間をつくったりすることで、一人ひとりの意欲の向上につなげ、様々な運動を経験する機会を作る。さらに、GIGA 端末などの ICT 機器を積極的に活用して自分の動きを確認することで技の向上につなげ、達成感や満足感を味わえるよう授業づくりを工夫する。

〔環境整備〕

業間休みや昼休み等の時間に、ドッジボールやなわとびを積極的に行うことができるようにコートを設置したり、なわとびジャンプボードを設置したりする。「おにあそび」や「持久走」を授業始めに取り入れる。走る運動を保障し、持久力の向上につなげる。また、走る運動を習慣化することで、俊敏性をさらに伸ばし、筋肉を発達させる効果が期待できる。

〔イベントやクラスマッチの実施〕

運動委員会がイベントを企画し、全校生が運動に親しむ機会を増やす。2学期や3学期には、各学年の実態に合わせてクラスマッチを行う。クラスマッチを通して、クラスのきずなを深めたり、スポーツマンシップを学んだりできるようにする。

〔家庭との連携〕

長期休業中に、重点項目に合わせた課題を出し、家庭で取り組めるようにする。夏休みには、室内で取り組めるストレッチや筋力アップトレーニングをすすめる。柔軟性を高められるようにする。冬休みには、基礎的な体力アップのためのなわとびに取り組めるようにする。

【目標】

- 運動量を確保しつつ、楽しい体育の授業を実践するため、教員の指導技術の向上を目指す。
- 外遊びが好きで、進んで体力づくりをするたくましい児童を育成する。（あそびンピック外遊び達成率70%以上）
- 家庭との連携を通して、体力向上を目指す。