

# 高松市立前田小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

豊かな心をもち、たくましく生きる子どもの育成  
めざす児童像 ～よく考えやりぬく子 なかよく助け合う子 心も体もきたえる子～

## 【本校の現状と課題】

近年の体力・運動能力の結果から、男女ともに長座体前屈・20mシャトルランにおいて県平均を下回っている学年が多いため、柔軟性や持久力の向上を図っていく必要がある。コロナ禍が明け、始業前や休み時間には外で遊ぶ児童が、徐々に増えてきたが、学習活動に取り組む意識の二極化は改善されるに至っていない。

## 【取組】

### 運動環境の整備

- 運動場に縄跳びのジャンプ台を常設したり、長縄をいつでも使えるように各学級に常備したりする。寒い冬にはサッカーゴールを設置してコートを常設する。

### 準備運動でパワーアップ

- 体育授業の準備運動として活用できる「前田っ子パワーチャレンジ」を作成する。活動内容には、本校の課題である、柔軟性や持久力を高めたりする運動を取り入れる。
- 「じゃんけん」「おにあそび」等の遊び要素を取り入れることで、楽しみながら行なうことができる。

### チャレンジカードの活用

- なわとびや鉄棒運動等において、チャレンジカード（検定表）を活用することで、児童が伸びや頑張りを実感できるようにする。
- 縄跳びやマラソンに関しては、賞状等を作成し、友だちや先生、保護者から頑張りを認められる中で、自己肯定感の高まりを期待する。

## 【目標】

- 「新体力テスト」において、男女ともに、長座体前屈・20mシャトルランの記録が県平均以上の学年数を5学年以上に増やす。
- 児童の頑張りや伸びを認めたり、称賛したりするだけでなく、児童が自分の能力の伸びを実感できるような工夫をする中で自己効力感を高め、運動が好きで積極的に取り組もうとする児童を育成する。