

高松市立香西小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心をもち自ら考え実行する たくましい子どもの育成

【本校の課題】(健やかな体)

- ◇男女とも、新体力テストの値が、県平均を下回っている項目が多い。
- ◇特定の運動ばかりに偏り、様々な運動を経験する機会が少ないため、新体力テストでも記録の偏りがある。
- ◇全学年でシャトルランの数値が県平均を下回っており、持久力がない。

【現状】

- パワーアップタイムなどの取り組みにより、児童は外で運動をする機会が昨年度と比較して増えた。また、ぴよんぴよんタイムなどのなわとびを使った取り組みをすることで、外遊びの動機付けになっている。
- 長期休業日の宿題に体力づくりを取り入れることで、新体力テストの結果も少しずつ向上してきている。
- 学年問わず、児童はよく外遊びをしている。
- ▲年2回のすこやかチェックでは、寒くなっていくにつれて早寝・早起き・朝ご飯のポイントが下がっている。
- ▲毎日運動に取り組む児童とそうではない児童の差が大きい。運動を経験する機会が少ない。
- ▲夏場になると熱中症対策などで外遊びをできる日が限られている。

【取組み】

すこやかチェックの推進

9、1月の年2回、学期始めに、早寝・早起き・朝ご飯・歯磨き・運動の生活習慣を振り返る時間を設ける。その結果を考察(数値化)することで、その改善を健やかな体の育成につなげる。また、年間の個人の健康目標を設定することで、健康に対する意欲の持続化と生活習慣の向上をめざす。

パワーアップタイム、ぴよんぴよんタイム

月1回の頻度で「パワーアップ週間」を設け、様々な運動を経験する場を設定し、継続的に体力づくりに取り組む。運動の内容は、持久力・柔軟性・瞬発力を高めることができる内容とする。クラス単位、縦割り単位など、一緒に運動に取り組むグループを変えたり、イベントとして全校生で参加する企画を設けたりするなど、他者と関わりながら意欲的に運動に親しむことができるようにする。また、冬季には、活動をなわとびに変更し、活動の意欲化と発表の場として、「なわとびクラスマッチ」を行う。また、持久力向上の視点から、なわとびに加え、マラソンを実施していく。

パワーアッププラン

様々な運動を経験する機会を保障し、児童の総合的な体力の向上を目指し、6月から年間を通し、外部指導者の指導のもと、3～6年生を対象に放課後運動クラブ(香西アクティ部)を実施する。また、9～10月の放課後、希望者を対象に特別練習(陸上:かもしか)を行う。中学校に向けて、継続的に取り組む力や進んで運動に親しむ姿勢を育成する。また、昼休みの体育館使用を各クラスに割り振ることで、運動の場を保証する取り組みをする。

みらいファイルを活用した目標設定

ヘルスプロモーションの理念をもと、児童一人ひとりの健康リテラシーを育てるために、「みらいファイル」を作成している。
「食事・運動・睡眠」「清潔」「明るい強い心」の健康玉をパワーアップさせることを目的とし、年度始めに、自分の健康について振り返り、課題を見付ける活動を設けている。保健教育で使用したワークシートやすこやかチェック、マイランチなどの記録を一つのファイルにまとめ、家庭に持ち帰り、保護者に見てもらうことで家庭との連携を図っていく。

【到達目標】(すこやかチェック・新体力テスト)

- 70%の児童が、1日20分以上の運動(外遊び)をすることができる。
- 70%以上の児童が、自分が決めた時刻に寝たり起きたりすることができる。
- 新体力テストの結果が向上した児童が全校生の20%を超えることができる。