

# 高松市立檀紙小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

豊かな心をもち 自ら考え実行したくましく生きる 児童の育成

## 【本校の現状と課題】

### ○現状

- ・休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる児童が多く見られる。一方で、体育の授業以外で外遊びなど1週間ほとんど体を動かしていない児童もいる。
- ・家庭においてもゲームをする児童が多く、外で遊びを通して運動する機会が十分に確保できていない。

### ○課題

- ・運動能力や運動経験における二極化が進んでおり、学年が上がるにつれてこの傾向が強い。
- ・男女とも、多くの学年で握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とびにおいて記録が低く、県・全国平均を下回っている。

## 【取組み】

### 運動環境の整備

各クラスにドッジボールと長縄を配付し年間を通して運動に親しめるようにしている。

月2回ロング昼休み（清掃時間を無くし、昼休みの時間を長くする）の時間を確保し、遊びの中で体力向上をめざす。

縄跳び用のジャンピングボードを2学期に、サッカーゴールを3学期に設置し、運動環境の整備を行う。

### 多様な運動の機会の設定

各学年の発達段階に合わせた種目（ブリッジ・背支持倒立・鉄棒等）のプリントを配布し、体力つくりとして運動に取り組む。

柔軟性、バランス感覚などを養える簡単な動きを授業の準備運動に取り入れ、運動能力の向上をめざす。

### 教員の指導力向上

高松市の体育部会が作成した「こつ伝授」などを紹介し、効果的な指導方法を学ぶ機会を設定する。

現職教育や若年教員の研修に合わせて時間を確保したり、主任から積極的に声かけをしたりして、子どもたちが楽しく取り組める教材研究が行えるよう助言やアドバイスを行う。

## 【目標】

- 全ての学年において、「体力調査合計点」を県平均以上にする。
- 休み時間等に外で体を動かす児童の割合を増やす。
- 体育部会作成の「こつ伝授」などを紹介したり、実技研修会を行ったりすることで、教員の指導力の向上を図り、児童に質のよい活動を提供する。
- 運動場等で元気に遊ぶ時間を保障することで、集団の中で自分を発揮するたくましい児童を育成する。（ロング昼休み・運動イベント）