高松市立植田小学校　体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら考え、共に学び、主体的に生きる人間性豊かな児童を育てる

【本校の課題】

〇シャトルラン（動きを持続する能力）に課題を抱える児童が多い傾向にある。
〇上体起こし（力強さ・動きを持続する能力）に課題を抱える児童が多い傾向にある。
〇上体起こし以外で力強さを測定するボール投げ・50m 走・立ち幅とびでは、高学年で課題を抱える児童が多い傾向にある。一方、握力では県平均を上回っている。
〇以上のことから、力強さ（高学年）・動きを持続する能力に課題を抱える児童が多い傾向にある。

【現状】

昼休みには、低学年を中心に中庭に出て遊んでいる姿が見られ、その多くの児童が、おにごっこやこおりおになど、走ることを中心とした遊びを楽しんでいる。しかし、運動場が校舎から離れた場所にあり移動に時間がかかるため、（特に高学年において）児童の利用が限られ、広い場所で長い時間走ったり、力いっぱい投げる・蹴る運動の機会は少ないように思われる。今後、様々な運動に触れる機会を多くして、総合的な運動の機会を増やし、広い場所でボールを投げる、蹴る、走る等の運動ができる環境を整えていくことが必要である。

【取り組みと基本的な方針】

・低学年では、遊びの運動を基本とし、調整力の育成を図り、器具や用具を使った運動へと発展させていく。
・中学年では、運動量や精神的発達を考え、ゲーム形式を取り入れた運動を多く取り入れる。
・高学年では、児童の個人差を考慮しつつ、心身の運動欲求を満足させるための質の考慮と運動量の確保を図る。
・全学年を通じ、準備運動や整理運動にストレッチ体操等の柔軟運動を多く取り入れる。
・ロング昼休み（月曜日の４５分昼休み）を通して運動に親しむ時間を十分確保する。
・一輪車を活用し、バランス感覚や脚力の育成・向上を図る。
・昼休みにおける下運動場（全学年）及び体育館（各学年）の開放をする。

【実践の手立て】

・昼休みの体育館の開放。
・一年を通したジャンピングボードの設置による短縄の運動や一輪車の積極的活用
・放課後の陸上練習（カモシカクラブ）
・縄跳びタイム（１月と２月）の設定による長縄の重点的な実施
・体力づくりに努めた児童に対して積極的な称賛

【目標】

〇　スポーツテストＡ評価の児童の割合を、各学年の２０％以上にする。
〇　運動を通して異学年が交流できる機会を設ける。