

高松市立塩江小学校 体力向上プラン

＜令和7年度版＞

【学校教育目標】

塩江を愛し、たくましく生きる子どもの育成
～「食育」を通して、故郷のよさを知り、自ら考え自ら行動できる児童の育成～

【本校の課題】（令和6年度のデータから）

- 男子の走力（50m・20mシャトルラン）が、県・全国平均を下回っており、強化重点課題である。
- 男女とも、上体おこしが県平均を下回っている。肥満度も学校平均20パーセントと高い。
- 9割以上の児童がスクールバス登下校のため、日常的な運動の習慣の確保が難しくなっている。

【現状】

昼休みの時間等には元気よく運動場で遊ぶ姿が多く見られる。遊びの選択ができるよう、いろいろな道具を常備しており、様々な運動を楽しんでいる姿が見られる。低学年は遊具を使って遊ぶ児童が多い。各学年単学級で児童数も平均10人前後と少ないので、異学年交流・体育・児童運営委員会主催のイベントを数回実施している。

【取組み】

すこやか体力づくり計画

毎週火曜日を掃除なしにして、昼休みの時間を延長する。また、月に1回、「すこやかタイム」を設定し、異学年のグループで運動遊びを楽しんでいる。



運動講座や体力イベントの実施

体育委員会・児童運営委員会が中心となって、運動イベントを企画し、全校生が体を動かして、体力アップを図ったり、外部から講師を招いての体育授業を行ったりしている。

SPARTS 体操の実践

体力の向上を図るために、準備運動の一環としてSPARTS体操を取り入れている。また、現職教育で職員研修を行い、教師も一緒になって取り組んでいる。



* SPARTS体操（筑波大学）

全校種目の実施

全校で種目や内容を設定したなわ跳び・マラソン大会を実施する。また、意欲的に取り組むことができるよう、チャレンジカードを活用している。さらに、目標を達成した児童に賞状を渡し、意欲化を図っている。



持久力・短距離走・上体おこしの向上

- ・体育授業、委員会イベントにおいて、走る種目を効果的に取り入れていく。
- ・投げる基本を低学年から伝授し、様々な種類のボールを活用して、投力の向上を図る。
- ・準備運動で柔軟を主としたストレッチ体操を取り入れる。冬場の朝マラソンを継続して持久力向上を図る。

【目標】

- 体育・児童運営委員会を中心に、運動イベントを企画し、運動の楽しさを味わいながら、体力づくりに進んで取り組めるようにする。
- 賞状をその都度渡し、認めることで、達成感や挑戦心を高めるとともに、目標に向かって頑張ろうとする態度を育成する。