

## 高松市立国分寺北部小学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

夢や希望をもち、今をたくましく生きる人間を育てる

校訓：夢をえがく ともに伸びる

### 【本校の課題】

- 男女とも、新体力テストの 50m走やシャトルランの値が低く走力に課題がある。
- 多くの学年が、新体力テストの総合得点で全国平均の値を下回っている。

### 【現状】

休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、GIGA 端末などの使用により、休み時間の過ごし方が多様化している。少しでも運動に触れる機会を増やしたい。

### 【取組み】

#### 学期ごとにクラスマッチを実施

7月に水泳、12月に球技、2月に縄跳びのクラスマッチを行うことで各種目に積極的に取り組む姿勢を養う。

#### 梅雨の時期の体育館開放

雨で運動場が使えない時にも運動ができるように昼休みに体育館を開放する。安全のため、学級ごとに開放する日を決めて行う。その際、子どもたちにアンケートをとり、学年や学級ごとのニーズに合った遊びの場を提供することで積極的に利用できるようにする。

#### 国北っ子オリンピック

器械運動の学習では9月を鉄棒運動・マット運動、10月を鉄棒運動・跳び箱運動の強化月間とし体力の向上を図る。学年ごとにカードを作成し、達成者には賞状を渡すことで意欲化を図る。

#### 放課後の特別活動

体力向上に向けて、希望者が放課後の特別活動に参加している。参加児童は大会参加に向けてや、自己の体力向上などそれぞれの目的で参加することができるようにしている。

##### 【主な活動内容】

- 1学期…短距離走・リレー・水泳
- 2学期…短距離走・リレー
- 3学期…長距離走

### 【目標】

- 自ら進んで運動に親しむ態度や能力を身に付け、心身を鍛える子どもを育てる。
- 新体力テストの 50m走やシャトルランの項目を全国平均の値に近づける。