

高松市立鶴尾小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人権尊重の精神を基盤として、自ら考え実行できる
人間性豊かなたくましい子どもを育てる

— 子どもに寄り添い 子どもを大事にする 「子どもファーストの教育校」 —

【本校の課題】

- 運動習慣が身についている児童が少なく、基礎体力や筋力が全体的に低い傾向にある。
- スポーツテストの結果では、ほとんどの種目で全国平均よりも得点が下回っている。
- 様々な課題に対して「もっとできるようになりたい」「やってみたい」という意欲が低い。

【現状】

朝の時間・休み時間に元気よく運動場で遊んでいる姿が見られる。しかし、遊ぶメンバーや学年が限られていて、遊ぶ内容も決まった遊びしかないという現状がある。また、ドッジボールなどの投力を高める運動やおにごっこなどの運動量の多い遊びは避ける傾向が見られる。体育の授業においては、反復して行うことが苦手で、持久走などは、その時の気持ちによって結果が左右されることが多い。また、現在の技能でできることに満足し、技の完成度を高めたり、技を発展させたりすることに対しての意欲をもてない児童の割合が多いように感じる。運動習慣の確立や運動量の多い運動に慣れていくことを体育の授業や休み時間の取り組みを通して、スモールステップで行うことで、成功体験を積み重ねて、自己効力感を感じられるようにすることが体力向上につながると考えられる。

【取組み】

握力・腹筋アップトレーニング

跳び箱・マット運動の際に簡単にできるエクササイズを取り入れることで、運動技能へのアプローチや運動習慣の啓発につなげていく。

マラソンの実施

持久力向上のために、冬季にマラソンを行う。リクエストされた音楽を聞きながら走ることで、走ることが苦手な児童も楽しみながら活動に参加できるようにする。

用具を活用した投力の育成

休み時間や体育の時間を通して、的あてやグローブの活用したり、サッカーの時間を交代制にしたりすることで、投げる運動の楽しさを味わったり、ボールを投げて遊ぶ時間を確保し技能を身に付けたりすることができるようにする。

ジャンピングタイムの実施

縄とび運動を通して、全身持久力や瞬発力、リズム感を身に付けることができる。そうすることで、他の運動にも必要な力を身に付けられるようにする。

【目標】

- 体育の授業を充実させ、運動の楽しさを感じ、成功体験を得られるようにする。
- 昼休みに多くの学年の児童が運動場に出てくるような遊びを工夫するなどして、様々な運動に意欲的に取り組むようにする。
- 業間縄跳び・業間マラソンを通して、最後までやりぬく心を育て、持久力を高める。
- 様々な運動に積極的に取り組む態度を育て、運動習慣を確立する。