

高松市立木太小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら切り拓き とともに歩む

【本校の課題】

- ・握力・走力・持久力・投力で県平均を下回り、課題が見られる。
- ・日頃、運動している児童としていない児童の二極化。

【現状】

休み時間等には元気に外で遊んでいる児童が多い一方で、室内で過ごすことが常態化している児童も多い。また、放課後や休みの日に運動クラブに入っている児童は日頃からよく運動しているが、入っていない児童は、学校の体育の時間等に体を動かすだけに終わっており、運動機会に格差が生じている。

【取組み】

障害物マラソンの実施

昼休みに体育館で体育委員会が中心となり、体力テストに課題が見られる握力、走力、持久力・投力を高めるための運動を実施する。ミニハードルやケンケンパリング、的当てなどの学年に応じた障害物を準備し、興味関心を高めながら運動に取り組める機会を設ける。

鉄棒・なわとび・持久走（マラソン）

- ① 教科体育で重点的に指導し、安全に気をつけて取り組む。
- ② 教科書あるいはカードを活用し、意欲化を図る。
（全校でさぬきっ子チャレンジシートを活用する。）
- ③ 冬季に体力づくりの一環として、全校生を対象にマラソンチャレンジを実施する。

陸上クラブ

- ① 陸上記録会に向けて、2学期から5・6年生の希望者を対象に練習を行う。
- ② 体育部員以外の先生方にも指導の協力をお願いし、学校全体で児童の運動能力向上を目指す。

遊びに夢中になる中での体力づくり

- ① クラス毎に昼休み体育館を開放し、遊べる時間を設定する。
- ② 運動に苦手意識をもつ児童が運動の楽しさを感じることができるよう、教室や屋内などで、短時間でできる体育的遊びを実施する。
- ③ ドッジボールコートを運動場に常設し、休み時間などに活用できるようにしておく。

【目標】

- ① 「新体力テストの数値における目標」
 - ・新体力テストの50m走・シャトルランの種目において、香川県平均以上を目標とする。
 - ・心身の発達や運動能力に応じて、一人ひとりがめあてをもって、体力を向上させようとする態度を育てる。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣における目標」
 - ・友だちと協力したり、励まし合ったり、時には競争や挑戦をしたりしながら、運動をすることで運動に対する楽しさや喜びを味わわせる。
 - ・日頃から少しでも体を動かす習慣を身に付けさせ、体を動かすことが楽しいという感覚を養う。