

高松市立香西小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心をもち自ら考え実行する たくましい子どもの育成

【本校の課題】(健やかな体)

- ◇男女とも、新体力テストの値が、県平均を下回っている項目が多い。
- ◇特定の運動ばかりに偏り、様々な運動を経験する機会が少ないため、新体力テストでも記録の偏りがある。
- ◇全学年でシャトルランの数値が県平均を下回っており、持久力がない。

【現状】

- 担任の働きかけにより、外遊びをしている児童が昨年度と比較して増えた。また、マラソントimeやぴょんぴょんタイムなどの取り組みをすることで、外で運動する機会を設けている。
- 長期休業日の宿題に体力づくりを取り入れることで、全校生が身体作りに取り組んでいる。
- 学年問わず、児童はよく外遊びをしている。
- ▲年2回のすこやかチェックでは、寒くなっていくにつれて早寝・早起き・朝ご飯のポイントが下がっている。
- ▲毎日運動に取り組む児童とそうではない児童の差が大きい。運動を経験する機会が少ない。
- ▲夏場になると熱中症対策などで外遊びをできる日が限られている。

【取組み】

すこやかチェックの推進

9、1月の年2回、学期始めに、早寝・早起き・朝ご飯・歯磨き・運動の生活習慣を振り返る時間を設ける。その結果を考察(数値化)することで、その改善を健やかな体の育成につなげる。また、年間の個人の健康目標を設定することで、健康に対する意欲の持続化と生活習慣の向上をめざす。

ぴょんぴょんタイム、マラソントime

11月には、持久力向上を目的としたマラソントimeを設ける。各学年週1回ずつ実施し、低学年・中学年・高学年でエリアを分け、10分間走をする。活動後には、マラソンカードを用いた振り返りを行う。

12月には、マラソントimeの活動をなわとびに変更し、10分間のぴょんぴょんタイムを行う。各学年に応じた縄跳びの種目を練習し、縄跳びに親しむ。活動の意欲化と発表の場として、「なわとびクラスマッチ」を行う。今年度からは、長縄も種目として設定し、学級で協力する楽しさを感じ取れるようにする。

パワーアッププラン

暑さが収まる秋に「パワーアップ週間」と題したスポーツイベントを実施する。リレー形式の運動をクラス全員で取り組むことで、友だちや先生と楽しみながら運動に親しむ時間を確保する。

また暑さが厳しくなる5月後半ごろから学年ごとに体育館を開放し、教具の使用許可も行い、様々な運動の機会を保证している。

児童の総合的な体力の向上を目指し、6月から年間を通し、外部指導者の指導のもと、3～6年生を対象に放課後運動クラブ(香西アクティ部)を実施する。簡単かつ多様な動きをつくる運動を取り入れることで、体を動かす楽しさや心地よさを味わえるようにしている。

9～10月の放課後、希望者を対象に特別練習(陸上:かもしか)を行う。中学校に向けて、継続的に取り組む力や進んで運動に親しむ姿勢を育成する。

【到達目標】(すこやかチェック・新体力テスト)

- 70%の児童が、1日20分以上の運動(外遊び)をすることができる。
- 70%以上の児童が、自分が決めた時刻に寝たり起きたりすることができる。
- 新体力テストの結果が向上した児童が全校生の20%を超えることができる。