

高松市立下笠居小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 やる気と自信をもって チャレンジする子どもの育成

【本校の課題】

- 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。
- 特にシャトルランではほとんどの学年で県平均を下回っており、持久力がない。
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の質問紙調査（５年生対象）では、総運動時間の個人差が大きく、運動時間が少ない児童も多く見られる。

【現状】

- 休み時間等、元気に運動場で遊ぶ児童も見られるが、やや固定化されており、外で遊ぶ習慣のない児童も少なくない。さらに、外遊びの内容においても、ボールを使った遊びと、鬼ごっこなどの走る遊びが多く、鉄棒や登り棒などを使った遊びをしている児童は少ない。
- 校区が広く、自宅の近くに遊び場がなかったり、遊び相手がいなかったりする児童が多く、家庭で体を動かす機会が少ない。また、路線バスや自家用車での送迎で通学している児童も少なくない。
- 体育の授業においても、ほとんどの児童が主体的に取り組んでいる。

【取組】

全校体育の日の設定

第４水曜日の５時間に、体育委員会が中心に企画・運営を行い、全校で運動を楽しめるような遊びを行うことで、持久力や筋力、瞬発力を高められるようにする。内容は、おにごっこや玉入れ、ポッチャなど運動が得意ではない児童も取り組みやすいものにし、体を動かす良さや楽しさを感じられるようにする。

陸上クラブへの積極的参加

４．５・６年生においては、９月から１１月の放課後の陸上クラブに積極的に参加するよう促すことで、陸上運動に慣れ親しんでもらう機会を増やし、体力の向上を図る。

タブレットを活用した授業づくり

体育の授業において、タブレットを積極的に活用し、自分やチームの動きを客観的に見ることができるようにする。ハードルや走幅跳などでは、自分の動きと正しい動きを比較することで、課題設定や課題解決につなげる。ネット型やゴール型の運動では、より良い作戦を立てたり、動きの工夫を考えたりできるようにする。

教師の授業力向上

体育学習を充実させるために、職員室に体育コーナーを設置し、実技指導資料や「こつ伝授」、学習カードなどがいつでも見られるようにする。また、現職教育等の機会を活用して、新体力テストのやり方について知らせたり、授業について考えたりすることで教師の授業力を向上させ、体力づくりにつながるようにする。

【目標】

- 週に一度は進んで外遊びを楽しむ児童の割合を９０％にする。
- 全校体育や陸上クラブを行うことで持久力や筋力、瞬発力を高め、立ち幅跳び、上体起こし、２０ｍシャトルランの記録が県平均を上回るようにする。