

高松市立香南小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自分や人やふるさと香南を愛する子どもを育てる

【本校の現状と課題】

- ① 「新体力テストの数値分析の結果」より
 - 走力および持久力の低下（50m走・シャトルラン）
 - 柔軟性と体幹筋力の二極化（長座体前屈・上体起こし）
- ② 「子どもの実態」から
 - 校区が広く、保護者の送迎で登下校している児童が多い。
 - 休み時間には鬼遊びやドッジボールなどをして運動場で遊んでいる児童が多い。また、スポーツ少年団の活動が盛んで、土日に練習に参加している児童も多い。
 - 一方で、運動をすることを肯定的に捉えられず、図書室や教室で過ごしている児童もいる。運動をする児童としない児童の二極化が顕著になってきている。

【取組み】

陸上クラブの充実

9月から10月の放課後の時間に、陸上クラブを行っている。陸上クラブでは、自己ベスト更新を目指して取り組ませる。記録の伸びがわかるようにすることで、自分の成長を感じられるようにする。本校の体力テストでは、走力や粘り強さに課題が見られるため、本活動を通して基礎体力の向上を図る。練習の成果を数値で可視化し、昨日の自分を超える喜びを実感させることで、運動に対する苦手意識を払拭し、自ら進んで体力を高めようとする態度の育成に繋げていく。

朝のチャレンジタイム

12月から2月の朝の時間に、体力づくりチャレンジタイムの時間を設定する。朝の時間に継続してなわとび運動や持久走を行うことで、学校全体で児童の筋力や持久力が高められるようにする。また、さぬきっ子チャレンジへの申請を行うことで、チャレンジタイムに意欲的に取り組めるようにする。

運動遊びの充実

体育委員会の常時活動として、運動場倉庫の開放を行っている。ケンステップやタグ等の道具を自由に使えるようにすることで、充実した運動遊びができるようにする。また、冬季には体育委員会の児童がなわとびやマラソンに関するイベントを定期的に行い、楽しく体力づくりができるようにする。

なわとびクラスマッチ

2月になわとびクラスマッチを学年ごとに実施する。運動場にジャンピングボードを設置したり、なわとびカードを活用したりすることで、全学年の児童が意欲的になわとび練習に取り組めるようにする。歴代の記録を紹介することで、記録更新を目標に取り組めるようにする。

【目標】

- ① 「新体力テストの数値おける目標」
全学年において、新体力テストの総合評価「A・B判定」の割合を40%以上とし、かつ「D・E判定」の割合を県平均以下に抑える。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣における目標」
チャレンジタイムやなわとびマッチを通じ、全児童が目標達成の喜びを味わい、運動を肯定的に捉える態度を養う。