

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。
- ◇学年が上がるにつれて、基本的な体力や日常の運動時間等の個人差が大きい。

【現状】

- パワーアップタイムなどの取り組みにより、児童は外で運動をする機会が昨年度と比較して増えた。また、ぴよんぴよんタイムなどのなわとびを使った取り組みをすることで、外遊びの動機付けになっている。
- 長期休業日の宿題に体力づくりを取り入れることで、新体力テストの結果も少しずつ向上してきている。
- 低学年や中学年の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。
- ▲高学年の児童はタブレットで遊ぶことが習慣となり、外遊びの頻度が少ない傾向にある。

【取り組み】

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。

パワーアップタイム、ぴよんぴよんタイム

毎週火・金曜日の朝の活動で全校体育(1校1運動)として様々な運動を経験する場を設定し、継続的に体力づくりに取り組む。運動の内容は、体育学習の単元に合わせた運動を中心に持久力・柔軟性・瞬発力を高めることができる内容とする。また、冬季には、活動をなわとびに変更し、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。また本年度より、昼休みの体育館使用を各クラスに割り振ることで、運動の場を保障する取り組みを始める。

パワーアッププラン

様々な運動を経験する機会を保障し、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。また、9～10月(陸上:かもしか)の放課後、希望者を対象に特別練習を行う。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。

みらいノートを活用した目標設定

ヘルスプロモーションの理念のもと、児童一人ひとりの健康リテラシーを育てるために、「みらいノート」を作成している。

「食事・運動・睡眠」「清潔」「明るい強い心」の健康玉をパワーアップさせることを目的とし、年度始めに、自分の健康について振り返り、課題を見付ける活動を設けている。保健教育で使用したワークシートやすこやかチェック、マイランチなどの記録を一つのファイルにまとめ、学期に1度家庭に持ち帰り、保護者に見てもらうことで家庭との連携を図っていく。

【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60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。