

高松市立円座小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

捉える 繋がる 拓く 円座っ子

【本校の課題】

○男子は20mシャトルラン、女子は上体起こしの値が低く、特に男女ともにソフトボール投げは5学年、50m走は4学年、県・全国平均を下回っている。

○男子は休み時間など元気よく運動場で遊ぶ姿が見られる一方、女子は学年が上がるにつれて室内で遊ぶ児童が多くなる傾向である。

【現状】

握力、長座体前屈は男女ともに全国・県平均を上回る児童が多くなった。体育等の導入での準備運動等を継続して行っているからだと感じる。しかし、それ以外の種目は全国・県平均を下回るものが多い。

昼休みには元気よく運動場で遊ぶ姿が見られるが、運動場が狭く、多くの児童が周囲を気にして、全力で走ったり、ボールを投げたりすることが難しい。

本年度は昼休みを30分に延ばし、児童が運動にさらに親しむことができるようにした。

体育の授業において、1～4年は2学級ずつ運動場を使用しているため、広い場所を必要とする単元では十分な運動量を確保しにくい。

【取組み】

冬季の持久走実施

1月頃業間に持久走を実施する。低・中・高学年で走る距離を調節し、奇数・偶数学年に分け、隔日で実施する。

自分のペースで走り、走るのが苦手な児童は、徒歩で運動時間の延長を図る。

縄跳び検定の実施

楽しみながら縄跳びに取り組むことで跳躍力の向上につなげる。チャレンジカードをもとに、一人ひとりが目標をもって取り組むことができるようにする。

円座リンピック

昼休みを利用し、体育館で体育委員会が5つの運動遊びを行う。学年の発達段階に応じた、遊びの難易度を設定する。友だちと楽しみながら運動遊びに取り組むことで、運動に親しみ、達成感を味わえる機会をつくる。

遊具・遊びを使っの準備運動

体育学習の準備運動として、登り棒やジャングルジムを利用して筋力の向上を図る。

おにごっこを準備運動に組み込み、持久力や走力、俊敏性の向上につなげる。

【目標】

体育の授業を中心に、児童が運動の楽しさや達成感を味わいながら、体力の向上を図ることのできる活動を教員が進めていく。

体育委員会を中心に、休み時間等に行える運動を推進するイベントを企画したり、運動に親しむ環境を整えたりし、運動の楽しさを味わいながら、体力づくりに進んで取り組む児童の育成を目指す。