

高松市立男木小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心豊かで、たくましく生きる子どもの育成

本校の現状と課題

- 2時間目終了後のリフレッシュタイムや昼休みには、多くの児童が運動場でサッカーボールを蹴ったり、おにごっこをしたりするなど積極的に体を動かすことができている。
- 運動場がせまく、幅も短いため、長い距離を走る経験が少なく、体力がつきにくい。
- 少人数により体育の授業を全学年合同で行っているため、発達段階の違いなどから競いながらお互いを高め合う機会が少ない。
- 少人数で、同学年児童の運動能力も近いため、他者と比較して自分の能力を客観的に理解する機会がないため、運動能力の向上に対する意欲が高まりづらい。
- 新体力テストの結果を見ると、在籍学年の(A+B)-(D+E)の値がすべてマイナス値になっている。

【取り組み】

協力しながら体力を高めあう 競技の実施

全校児童での体育であっても、発達段階の違いによる身体能力差がなるべく見られないよう活動を工夫する。

- ・ 習熟度に合わせて活動の難しさを選択できる。
- ・ 競い合いではなく、個人同士の協力によって課題を達成する活動の実施

縄跳び交流会の実施

毎年、縄跳び交流会を実施し、自分の得意な跳び方を披露したり、全員で長縄跳びに挑戦したりしている。

縄跳び学習に入る前に、学習を通して身に付けたい力を共通理解し、具体的な目標を設定することで、なりたい自分に向けて、意欲的に縄跳びに取り組めるようにする。昨年度よりも記録が伸びるように練習に励むなかで、体力の向上を図る。

マラソン大会の実施

毎年マラソン大会を実施している。大会に向けて、体育の授業や休み時間を活用して、長距離・長時間走ることに慣れるようにする。

また、マラソンの目標時間と児童の練習時の記録等を比較することで、マラソンに意欲的に取り組めるようにする。全校児童で、声を掛け合ってマラソンに取り組み、体力、とりわけ持久力の向上を図る。

【目標】

- 次年度の新体力テストで、記録が1段階上がる。
- 運動習慣を身に付け、持久力等基礎体力を向上させることで、様々な活動に意欲的に、持続して取り組めるようにする。
- 他者と協力しながら体を動かし、目標を達成できるようにする。