

高松市立木太南小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

「正しく判断し、進んで行動する」子どもの育成

【本校の課題】

- 長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、ソフトボール投げにおいて、県平均を下回っている学年が多い。
- スポーツ少年団等に参加している児童とそうでない児童との運動経験の差が大きく、運動に対する意欲と能力の二極化が目立つ。

【現状】

休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる姿が見られる一方、教室や図書室で友だちと話している児童も多く、二極化している。また、多くの子どもたちはボールを使った遊び（ドッジボールやハンドボールなど）や鬼ごっこをすることが多く、遊具などで遊ぶ姿は少ない。

体育の授業においては、全校生の人数の関係で、体育館を使用する時間が決まっており、体育館での単元を通しての学習が難しい。

【取り組み】

体力アップタイム

体育授業の開始5分間を使って、運動場や体育館を走ったり、連続馬跳びや長なわとび、キャッチボール、遊具を使ってのサーキットトレーニング等の運動を行ったりする。継続的に基礎体力、持久力、筋力、敏捷性を高められるようにするとともに、運動時間の増加や、運動習慣の定着を図る。



体力づくり月間とクラスマッチ

年に2回、体力づくり月間を設定し、なわとびや持久走などに集中的に取り組み、持久力、巧緻性、敏捷性の育成を図る。また、ボール運動クラスマッチを実施することで、本校児童の課題である投力を高める機会にするとともに、「運動が楽しい」と思い、進んで休み時間に外でボール運動に取り組む児童を育てる。



体育委員会による体力アップイベント

体育委員が昼休みになわとびや体力テストの講座を行い、技の手本を見せたり、練習時間に参加者に鉄棒グッズを使ってアドバイスをしたりして、楽しみながら取り組めるようにする。また、体育委員会が企画した球技大会をすることで子どもが主体的に取り組みながら、投力を伸ばせるようにする。



カードや賞状を使っての意欲付け

新体力テストのワークシートを配布し、昨年度の県平均を意識しながら取り組めるようにする。また、鉄棒検定表や持久走カードなどを作成することで、友だちと競い合ったり、昨年度の自分と比べたりしながら意欲的に取り組めるようにする。さらに、目標を達成した児童には賞状を渡して賞賛することで自己肯定感の醸成を図る。



【目標】

- R8年度までに新体力テストの全種目で、全国平均を上回るようにする。
- 様々な運動を通して、進んで運動に取り組む態度を育て、運動に取り組む時間を増やす。
- 「体力づくり月間」、「体育委員会のイベント」を通して、主体的に体力づくりに取り組む。