

高松市立屋島東小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

ふるさとを愛し 心豊かで たくましい子の育成

【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
 - 男子は、立ち幅とび。女子は、反復横とびの記録が低い。
 - 全校生の新体力テストの総合評価 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の人数がほぼ同数。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣についての分析」より
 - 昨年度、休み時間等に屋外でしっかり遊ぶことを重点に取組んだが、委員会の企画がないと自主的に屋外で遊ぶ児童が増えなかった。
 - 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、「運動をすることが好き」と答える児童の割合は高い。しかし、「授業以外でも自主的に運動する時間をもちたい」と答える女子の割合が低い。

【取組み】

異学年で競い合う場の設定

持久力・俊敏性を高める目的として持久走大会・なわとびチャレンジを実施する。持久走は個人記録向上への挑戦、短なわとびは全学年種目別で競い合うことで、目的をもって進んで体力を高めようとする児童を育てる。また、上位の児童を表彰したり、ワークシートを活用したりして、意欲付けを行う。大会前の1ヶ月は、朝の活動・休み時間・体育の時間で目的の運動に取り組む時間を確保する。

外遊びの励行

新体力テストの結果を分析し、全校生で数値の低下傾向の見られる種目の記録向上を目的とした運動イベントを企画する。持久力向上を目的とした「全校生鬼ごっこ」、投力向上を目的とした「縦割りドッジボール大会」等を実施する。

跳躍力向上として、体育の準備体操後に遊具を活用したサーキット走やミニハードルを使ったリズムとびなどを取り入れることで楽しみながら体力の向上を図る。

運動を楽しむ

昼休みの時間(月1回水曜日)を「縦割り遊び」とし、縦割り班で体を動かす機会を設定し、運動に親しむ時間を十分に確保する。

女子が「運動をしたい」と思う取り組みをアンケートなどで把握して実施する。

遊びのレパートリーを増やすために、様々な遊びの仕方を体育の授業等を通して実践する。

【目標】

- ① 「新体力テストの数値における目標」
 - 運動場での体育の際にはサーキット走などを実施し、体力向上を図る。
 - 全校生の新体力テストの総合評価の人数 $\{(A+B) - (D+E)\}$ のプラスの数値が増えるように計測の回数を増やす。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣における目標」
 - 外遊びをする児童を増やすために、教員も率先して運動場に出ていく。
 - 体育の授業や体育委員会による外遊び企画を通して、運動することに対して肯定的なイメージをもつ児童の割合を80%以上にする。
 - 「鬼ごっこ」や「逃走中」など、楽しく活動できる場を設定し、学校全体の走力を伸ばす。
 - 女子が楽しめる遊びを把握し、積極的に活動の中に入れる。