

# 高松市立高松第一小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

夢や目標に向かってたくましく挑戦する意欲をもった人づくり

～たくましい身体をもち、健康な生活をおくるために運動に進んで取り組む児童の育成～

## 【現状】

- 体力・運動能力調査結果から
  - ・シャトルラン、ソフトボール投げ、50m走に課題がある。
- 全国体力・運動能力調査結果、運動習慣調査結果から
  - ・「運動が好き」や「運動がやや好き」と答える児童の割合は、全国平均より高い一方で、「運動がきらい」と答えた児童の割合も高い。
  - ・授業の中で、「めあて」の提示や「振り返り」が行えていないと答えた児童が多い。
  - ・二極化の傾向がみられる。
  - ・「動きを撮影して活用する」という割合が著しく低い。
- 生活から
  - ・運動場が遠く、休み時間に外で遊ぶ児童が少ない。
  - ・公園や広場など子どもたちが体を動かして遊ぶことのできる場所が少ない。
  - ・運動ができる児童はスポ少等の習い事をしている。一方で、習い事をしていない児童との差が大きい。

## 【本校の課題】

本校は、本市の中心部に位置し、公園などの施設はあるが、山などの自然がない環境に立地している。本校の児童の中には、地域のスポーツクラブ等で体を動かしている者もいるが、日頃、公園で集まっても、ゲーム等をして遊んでいる者の方が多い。これは、児童が様々な運動遊びを知らないことや、運動に親しむ経験が少ないことが原因に挙げられる。このような生活をしている児童の各種調査結果から、男女共に、俊敏性、持久力、投力に課題があることや、1週間の総運動時間においても全国平均を下回るという課題があることが分かった。男女共通の課題の解決のために、体育の授業や休み時間の中での運動量の確保（汗をかく運動）や運動の質の改善（全力を出す場の設定）をする必要もある。

以上のことから、本校の体力向上のための基本方針を以下の3点としたい。

- 1 運動に親しむ習慣をつける
- 2 目標をもって授業に取り組めるようにする。
- 3 様々な運動に親しませ、運動する楽しさや喜びを味わえるようにする

令和3年度新体力テスト結果より

## 【取り組み】

### [運動の習慣を日常的につける]

委員会で業間や昼休み等の時間に遊びを企画する。ドッジボール大会や学年全体でイベントを開くことで、子どもたちが積極的に運動場に出る習慣をつける。

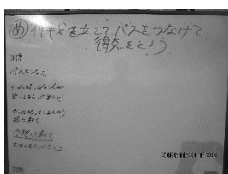


### [授業の始めに運動量を確保]

授業の始めに「おにあそび」を取り入れる。様々な遊びを経験し、それが休み時間の遊びにつながる。また、走るという運動を保障でき、持久力の向上につながる。また、高松市の課題である俊敏性の力につながる。

### [授業内のPDCA サイクル]

授業の中に、「めあて」「振り返り」の時間を必ず確保する。子どもたちが自ら振り返りをするすることで、次時に目標をもつことができるようになる。意欲の向上にもつながる。



### [元気アップタイム]

昨年度から「持久走」を取り入れた。体力づくりに大切な冬季に、必ず外に出て運動をする環境を作ること、持久力の向上につながる。また、高松市の課題である俊敏性の力につながる。

## 【目標】

- 運動ぎらいの児童を減らす。
- 体力・運動能力調査において、20mシャトルランの項目で、全国平均との差を縮める。