

高松市立鶴尾小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人権尊重の精神を基盤として、自ら考え実行できる
人間性豊かなたくましい子どもを育てる

— 子どもに寄り添い 子どもを大事にする 「子どもファーストの教育校」 —

【本校の課題】

- 男子は、握力・20mシャトルラン・ソフトボール投げ、女子では立ち幅とび・20mシャトルラン・ソフトボール投げの値が特に低く、県・全国平均を大きく下回っている。
- 男子は、ほとんどの学年がさまざまな種目において県・全国平均の値を下回っている。

【現状】

休み時間に元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるようになってきた。しかし、遊ぶメンバーや学年が限られていて、遊ぶ内容も決まった遊びしかない、という現状がある。また、ドッジボールなどの投力を高める運動や運動量の多い遊びは避ける傾向が見られる。体育の授業においては、反復して行うことが苦手で、持久走などは、その時の気持ちによって結果が左右されることが多い。運動習慣の確立や運動量の多い運動に慣れていくことが、体力向上につながると考えられる。

【取組み】

春の陸上練習の実施（5・6年）

陸上競技の練習だけでなく、体の動かし方に工夫が必要な運動や、ゲーム性を高めて楽しくできる運動を行う。そうすることで、運動習慣の確立につながる。

マラソンの実施

持久力向上のために、冬季にマラソンを行う。リクエストされた音楽を聞きながら走ることで、走るのが苦手な児童も楽しみながら活動に参加できる。

水泳教室の実施

泳力向上を目的に、学年ごとに数回、放課後水泳教室を行う。苦手な児童も楽しく運動に取り組めるように、指導の工夫を教員間で共有しながら実施する。

縄とび大会の実施

縄とび運動を通して、全身持久力や瞬発力、リズム感を身に付けることができる。そうすることで、他の運動にも必要な力を身に付けさせる。

【目標】

- 20mシャトルラン・ソフトボール投げの平均値について、県・全国平均との差を縮める。
- 昼休みに多くの学年の児童が運動場に出てくるような遊びを工夫するなどして、様々な運動に意欲的に取り組むようにする。
- 業間縄跳び・業間マラソンを通して、最後までやりぬく心を育て、持久力を高める。
- 様々な運動に積極的に取り組む態度を育て、運動習慣を確立する。