

# 高松市立屋島小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

夢に向かって 自ら考え チャレンジする 子どもの育成

めざす児童像 ～学び合う子 きたえ合う子 支え合う子～

## 【本校の課題】

- 男女とも、握力・反復横跳び・シャトルラン等の値が低く、市・県・全国平均を下回っている。
- 運動の機会や場所が少なく、進んで運動に挑戦しようとする意欲が低い子どももいる。
- 外遊びへの意欲には大きく差があり、昼休みのほとんどの時間を教室で過ごす児童もいる。（読書、タブレットの使用など）
- 日常的に運動する子とそうでない子どもの二極化は依然として見られる。

## 【現状】

休み時間や昼休みには元気よく運動場で遊んでいる子もいるが、全員というわけではなく、教員の呼びかけや係活動の企画等がないと教室に残る子どももおり、外遊びが日常化していない子どもが少なくない。また、家庭に帰って自主的に外で遊ぶ子どもは少なく、スポーツ少年団などで日常的に運動する子どもと、そうでない子どもの体力の二極化が依然としてある。

## 【取組】

### 毎週の運動タイム

1週間の総運動時間を延ばすためにも、一週間に一度、朝の時間20分間を「運動タイム」と設定し、運動することの楽しさや気持ちよさを味わえるようにする。

また、学期ごとに行う内容を変えたり、ペア学年で取り組んだりすることで活動の幅を広げる。



### さわやかタイム・大遊びの日

毎月1回の「大遊びの日」を設定し、昼休みの時間を50分に延長し、子どもたちが外で遊ぶ時間を確保している。また、月曜日の朝の時間に「さわやかタイム」を実施し、子どもが自由に好きなことをできるようにしている。

その中で、遊びの指導や係活動による提案を通して子どもたちの遊びの幅を広げている。



### 子ども主体の委員会活動

集会委員や企画委員、体育委員会が中心となって、全校生でしたいイベントや遊びを募集し、実際に行うことで、仲間とともに体を動かす喜びを実感できるようにする。

### 遊具の活用

昨年度末に、運動場の遊具がリニューアルし、今も多くの児童が使用している。運動に取り組むきっかけとして活用する。

### 冬季のマラソントイムの実施

冬期の業間休み5分間を「マラソントイム」と設定し、継続して取り組む事で体力の向上を図る。

また、マラソンカードを使用したり、100周達成者の名前を掲示することで、自らめあてをもって運動し、進んで体を動かそうとする態度を育む。



## 【目標】

- 体力・運動能力調査の結果から全国平均を大きく下回る握力や反復横跳び、シャトルラン等の向上を目指す。
- 仲間といっしょに運動することが好きで、生涯を通じて運動に親しもうとする意欲をもつ子どもを育てる。
- 子どもたちがのびのびと遊べるような遊び場を提供するとともに効果的な時間の使い方に取り組む。
- 保護者ととも子どもたちの望ましい生活習慣の確立を目指す。