

# 高松市立香西小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

豊かな心をもち、自ら考え実行する たくましい子どもの育成

## 【本校の課題】(健やかな体)

- ◇学年が大きくなるにつれて、基本的な体力や日常の運動時間等の個人差が大きい。
- ◇男女とも、新体力テストの各項目の値が、県平均を下回っている。
- ◇様々な運動を経験する機会が少ない。

## 【現状】

- 全校体育などの取り組みにより、児童は外で運動をする機会が増えた。また、学級で遊ぶ日を設けたり、なわとびを使った取り組みをしたりすることで、外遊びの動機付けになっている。
- 週末の宿題に体力づくりを取り入れたり、新体力テストの実施方法を見直したりすることで、新体力テストの結果も少しずつ向上してきている。
- ▲年2回のすこやかチェックでは、寒くなっていくにつれて早寝・早起き・朝ご飯のポイントが下がっている。
- ▲毎日運動に取り組む児童とそうではない児童の差が大きい。運動を経験する機会が少ない。

## 【取組み】

### すこやかチェックの推進

9、1月の年2回、学期始めに、早寝・早起き・朝ご飯・歯磨き・運動の生活習慣を振り返る時間を設ける。その結果を考察(数値化)することで、その改善を健やかな体の育成につなげる。また、年間の個人の健康目標を設定することで、健康に対する意欲の持続化と生活習慣の向上を目指す。

### 5分でできる簡単トレーニング・ クラスみんなで外遊びの日

授業の冒頭でできる簡単な運動をリストアップし、実施することで、本校の課題となっている、持久力・柔軟性・瞬発力・敏捷性を克服できるよう取り組んでいく。

また、1週間もしくは2週間に1回、昼休みにクラス全員で外遊びをする日を設定する。どの曜日に行うかはクラスで決定する。

### パワーアッププラン

様々な運動を経験する機会を保障し、児童の総合的な体力の向上を目指し、6月から年間を通し、外部指導者の指導のもと、3～6年生を対象に放課後運動クラブ(香西アクティ部)を実施する。また、9～10月(陸上:かもしか)の放課後、希望者を対象に特別練習を行う。中学校に向けて、継続的に取り組む力や進んで運動に親しむ姿勢を育成する。

### パワーアップタイム

毎週水・金曜日の朝の活動で全校体育(1校1運動)として様々な運動を経験する場を設定し、継続的に体力づくりに取り組む。運動の内容は、体育学習の単元に合わせた運動を中心に持久力・柔軟性・瞬発力を高めることができる内容とする。また、冬季には、活動内容をなわとびに変更し、活動の意欲化と発表の場として、「なわとびクラスマッチ」を行う。

## 【到達目標】(すこやかチェック・新体力テスト)

- 70%の児童が、1日60分以上の運動(外遊び)をすることができる。
- 70%以上の児童が、自分が決めた時刻に寝たり起きたりすることができる。
- 新体力テストの結果が向上した児童が全校生の20%を超えることができる。