

# 高松市立鬼無小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自ら考え行動できる、心豊かでたくましい児童の育成

## 【本校の課題】

- 男女とも、多くの学年で握力・長座体前屈・20m シャトルランの値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 積極的に外遊びに取り組む児童もいるが、運動に対する意欲の二極化の傾向が見られる。

## 【現状】

業前や昼休みには元気よく運動場で遊んでいる児童の姿が見られるが、業間は教室で過ごす児童が多い。そして、運動場へ出て遊ぼうとしない児童も決まってきている。また、約半数の児童は遊具等で遊んでおり、運動量がやや少ないと言える。そこで、クラス遊びを週1回程度計画し、運動習慣への意識を高めようとしている学級が多くなってきた。

## 【取組】

### 昼休みの体育館開放

雨天時には、各学年団に体育館開放を割り当てて、運動量の確保に努める。安全確保のため、各学年団1名の教員が必ず児童管理を行うこととする。

### 「みんなでジャンプ」の実施

縦割りグループで、休み時間に楽しみながら長縄に取り組むことで持久力の向上につなげるとともに、他学年との交流を深めることをねらっている。

### 検定表の実施

なわとびチャレンジ検定表を配布し、体育の授業や休み時間に活用することで意欲的に体力を高めていくことを目的としている。

### 外部講師の依頼

9月の陸上練習の時期に、5年生を対象に走力・体力向上に向けた外部講師の依頼を行っている。

## 【目標】

- 体力・運動能力テストの各学年平均記録を、全国・県平均より5種目以上で上回ることができる。
- 週2回以上の外遊びを推奨し、自ら進んで運動に親しむ態度や能力を身に付け、友だちと仲良く運動に取り組むことができる。