

# 高松市立塩江小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

ふるさと塩江を愛し、将来への夢や希望を描き、  
自らの学力・人間性・体力を高めようとするたくましい子どもの育成  
めざす塩っ子 ～元気に活動し、自分を高めようとするたくましい子～

## 【本校の課題】（令和3年度のデータから）

- 男女とも、長座体前屈の値が低く、県・全国平均を下回っており、柔軟性に課題が見られる。
- 男女とも、投力が県平均を下回っている。ハンドボール経験者とそれ以外の児童との二極化が大きい。
- 9割以上の児童がスクールバス登下校のため、日常的な運動の習慣の確保が難しくなっている。

## 【現状】

昼休みの時間等には元気に運動場で遊ぶ姿が多く見られる。遊びの選択ができるよう、バドミントン、ソフトテニス、竹馬、フラフープ等の道具を運動場出口に置いたことで、いろいろな遊びを楽しんでいる姿が見られる。また、低学年などで道具を使って遊ぶ児童もいる。各学年単学級で児童数も平均10人前後と少ないので、学年を越えて遊ぶことも多い。

## 【取組み】

### すこやか体力づくり計画

毎週火曜日を掃除なしにして、昼休みの時間を延長する。また、月に1回、「すこやかタイム」を設定し、縦割りのグループで運動遊びを楽しんでいる。



### 運動講座や体カイベントの実施

体育委員会が中心となって、運動講座を企画し、提案することで、全校生が体を動かして体カアップを図ったり、技能を習得したりできるようにする。



### SPARTS 体操の実践

体力の向上を図るために、朝の活動の一環としてSPARTS体操を取り入れている。

また、現職教育で職員研修を行い、教師も一緒になって取り組んでいる。



### 全校種目の実施

全校で種目や内容を設定したなわ跳び・マラソン大会を実施する。また、意欲的に取り組むことができるよう、チャレンジカードを活用している。さらに、目標を達成した児童に校長から「自己ベスト賞」を贈り意欲化を図っている。



### 持久力・握力・敏捷性の向上に向けて

- ・低・中学年において、うんていや登り棒など、遊具を使った運動遊びを学習の中に継続的に取り入れる。
- ・校舎内の一角に体力づくりコーナーを設け、握力、敏捷性の向上を図る。
- ・朝の活動でSPARTS体操を取り入れ、体力向上を図る。

## 【目標】

- 体育委員会を中心に、運動イベントや筋肉番付コーナーを企画し、運動の楽しさを味わいながら、体力づくりに進んで取り組めるようにする。
- 自己ベスト賞をその都度配布し、認めることで、自己有用感を高めるとともに、目標に向かって頑張ろうとする態度を育成する。