

# 令和4年度浅野小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

豊かな心をもち、自ら考え楽しく学び合うたくましい児童の育成

## 【本校の課題】

男女ともに、多くの学年で、反復横跳びとシャトルランの値が低く、県・全国平均を下回っている。あわせて、男子はソフトボール投げ、女子は上体起こしの値も県・全国平均を下回っている。

## 【現状】

200mトラックを引いた上に、その周りに十分なスペースを確保できるほどの大変広い運動場がある。休み時間には多くの児童が元気よく遊んでいる。また、放課後の希望者による放課後の特別クラブを盛んに行い、体力の向上を図っている。しかし、外に出て遊ばない児童や課外活動に参加しない児童もおり、体力・運動能力の二極化が進んでいる。

## 【取り組み】

放課後に運動できる機会を提供する。

- \* (初心者) 水泳トレーニング
- \* 秋の陸上トレーニング
- \* なわとびトレーニング
- \* (初心者) マラソントレーニング

雨の日には、学年ごとに体育館使用を割りあて、運動できる場所を提供する。

広い運動場や遊具・鉄棒などを活用し、基礎的な体力を高めていく。

- ・ 運動会クラスマッチ・水泳クラスマッチ・マラソンクラスマッチ・なわとびクラスマッチ・ボール運動クラスマッチなどのクラスマッチを行うことにより、様々な運動に取り組む機会を多数回設定し、体を動かすことの楽しさを体験させる。
- ・ 体育館での体育の前には、敏捷性を高める準運動として反復横跳びを取り入れる。



## 【目標】

- 新体力テストの一人一人の合計点をプラス5点をめざす。
- 普段の授業から子どもたちの運動を保障し、体づくり運動や体ほぐし運動を意図的に取り入れ体力の向上をめざす。
- 放課後のトレーニングやクラスマッチを通して、たくましい身体と協力し合うことのできる児童を育成する。