

高松市立十河小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

十河に誇りをもち 自らを磨き 高め合い たくましく生きる子どもの育成

【本校の課題】

- 男女とも、握力や20mシャトルラン、反復横とびの値が低く、どちらも全国・県平均を下回っており、筋力や全身持久力、俊敏性に課題がある。
- 自ら進んで体を動かす子どもが固定されつつあり、運動に親しめていない子どもとの二極化がみられる。

【現状】

本校は、児童数に対して運動場が狭く、児童が十分に活動しにくい実態がある。そのため、休み時間に教室で過ごす児童が多く、運動量の差が大きい。質問紙調査の結果から、「体育の授業が楽しい」と答えた児童の割合が男女とも全国・県平均を上回っていた。また、実技調査や児童の様子から筋力、全身持久力、俊敏性に課題があることが分かった。そこで、体育授業の工夫や学校全体での取り組みを計画して実施していきたい。

【取り組み】

体育授業の充実

「体育の授業が楽しい」と答える子どもや運動が苦手な子どもの思いを大切に授業づくりや、授業の始めに目標を提示し、友だちと学び合いながら、授業の終わりに振り返る活動を取り入れていく。スモールステップで成功体験を多くし、体を動かすことの楽しさを味わえるようにする。

また、準備や片付けを効率的に行い、運動量を十分に確保して、しっかりと汗をかけるような授業を目指す。

年間を通してなわとびを活用

準備運動として短なわを活用したり、業間時に2学年ごとに曜日を分けて「なわとびタイム」（長なわ）を実施したりする。各学級の記録はホワイトボードに記入していき、全校生が見られるようにしている。



体を動かす時間・場所を確保

毎月15日の「十河の日」は、昼休みの時間を延長し、遊ぶ時間を十分に取っている。また、体育館を各学年に輪番で開放し、遊ぶ場所を均等に確保している。さらに、「なかよし活動」を定期的に行い、異学年交流の中でも体を動かす機会を作っている。



固定施設活用の運動

運動場の北側に遊具ゾーンがあり、授業以外でも児童が自主的・意欲的に体力づくりに取り組んでいる。また、竹馬や一輪車も設置しており、日常的な遊びの1つとして、すぐに使えるように環境を整えている。



【目標】

- 男女ともに平均記録を前年度よりも上げ、県・全国平均を上回る種目を増やす。
- 運動場や体育館で遊ぶ児童の数を増やしていき、自ら進んで体を動かす子どもを育てる。