

## 高松市立屋島東小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

豊かな心を持ち、自ら学ぶ意欲と  
実践力に富む、たくましい子どもを育てる

## 【本校の課題】

- 全体的に県・全国平均を下回っているが、特に、高学年においては、男女とも総合得点で県・全国平均の値を大きく下回っている。
- 男女とも、多くの学年で握力・20mシャトルランの値が低く、県・全国平均を下回っている。

## 【現状】

休み時間には元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、昼休みなどは給食の片づけ等があり、運動場で十分な時間遊ぶことができていない児童もいる。特に、高学年になると外で遊ぶ姿があまり見られなくなっている。また、多くの子どもたちがボールを使った遊びが中心で、握力を生かす遊具などで遊ぶ姿や持久力を発揮する運動に継続して取り組もうとする姿はあまり見られない。そして、全体的には、本校においても運動をする児童・しない児童の二極化がみられる。

体育の授業においては、単学級のため、他の学級の児童たちとの競い合うクラスマッチなどの取り組みを行うことができない。そのため、プールやなわとび、持久走では、毎年同じ仲間との競い合っているため十分な意欲がもてていないのも現状である。

## 【取組み】

## 金曜日を東っ子タイムに

体を動かすことが楽しいと思うように金曜日を「東っ子タイム」と設定し、縦割り班で体を動かす時間を設定したり、体育委員会中心で持久力や基礎体力を高めたりする活動を確保する。同時に、遊具を生かした運動も取り入れる。

## なわとび大会の実施

体育の授業や全校での活動時間を利用して、楽しみながらなわとびに取り組むことで体力の向上につなげる。さらに、意欲向上に向けて各種目の上位の児童を表彰する。また、ジャンピングボード等の設置を行い、環境整備の充実も図る。

## 体幹体操や持久走大会の実施

年間を通して、体幹体操を行い、体のバランスを鍛える活動をする。また、寒い時期に外での活動を増やし、体力、特に持久力の向上のために、持久走を行う。業間休みや体育の時間も有効活用する。また、目標タイムの設定や上位の児童の表彰などを行い、意欲付けを行う。

## コツ伝授や資料集などの活用

市内の先生方で作成した「コツ伝授」や文部科学省から配布された「手引き」などの資料を活用し、学年に応じた運動が有意義に行えるようにする。柔軟性や体幹などを鍛えるトレーニングにも取り入れる。どの学年の児童も体を動かすことに興味や意欲をもって取り組もうとさせる。

## 【目標】

- 持久走大会やなわとび大会では、前回の記録を上回るように系統性をもって活動する。
- 握力や20mシャトルランの記録が、県や全国に近づけられるような活動を設定する。
- 食事との関連性を合わせて、バランスの良い食事が大切なことを学習する。