

# 高松市立花園小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自ら考え、正しく判断し、主体的に実践する、心身ともにたくましい子どもの育成  
めざす子ども像～健康で明るい子 仲よく助け合う子 めあてをもってがんばる子～

## 【本校の課題】

- 男女全ての学年で、長座体前屈以外の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 女子では、1週間の総運動時間が「0～60分未満」の割合が全国の約2倍となっており、女子の運動離れが進んでいる。
- 体育の授業が楽しいと答えた子どもの割合が2年連続して、全国平均を下回っている。

## 【現状】

休み時間等には元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、天候が良くても常に教室等で過ごしている児童もいる。そのため一昨年より、昼休みに体育館を開放し遊びを通して体を動かす楽しさを味わえる環境を整えている。

子どもたちは、大変素直で楽しく運動に取り組んでおり、体育の授業においては、学年や個人の発達段階に応じて基礎・基本が身に付くように指導している。

## 【取組】

### 全員参加の放課後水泳・陸上運動

6月～7月に水泳、9月～10月に陸上の運動を5・6年生全員参加で行っている。  
運動に親しむ機会の少ない児童にも、この期間運動に取り組むことで、楽しさや記録の伸びを感じとってもらい、進んで運動を行おうとする態度を伸ばしていきたい。

### 毎日エクササイズの実施

昨年度より、日常生活における姿勢保持を目的としたエクササイズを行っている。曜日ごとに動きを変えて取り組むことで、児童も意欲的に行える。片足を直角に上げ、目つ両腕を真上に伸ばすメニューもあり、筋力の向上にも繋がる。

### 遊びを通して運動に親しむ態度の育成

3年前より、昼休みに学年を決めて体育館を開放している。楽しみながら自然と投げる力を付けたり、友だちと協力して集団遊びができたりするように、様々な用具を用意して環境を整えている。

### 持久走大会に向けての取り組み

始業前の練習では、先生方に協力していただいている。一緒に走ったり、声かけをしたりして、児童の意欲付けを図っている。そのため、始業前に練習する児童の数が増えた。大会当日は、保護者にも応援に来ていただき、子どもの成長を見てもらっている。練習を継続することで全身持久力を向上させる。

「こつ伝授」や「学校体育実技指導資料」を活用し、教師の指導力向上を図る。

## 【目標】

- 反復横とびの記録を「全国平均を下回る」から「全国平均をやや下回る」にする。
- 「体育の授業が楽しい」と感じる子どもの割合を全国平均に少しでも近づける。
- 毎週火曜日の昼休みを45分間に拡大したり、体育館を開放したりしたことで、できるだけ多くの児童が運動場等で元気に遊び、心身ともにたくましい児童を育成していく。