

# 高松市立太田小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自分・人・地域を愛し、未来を創る 太田っ子の育成  
～支え合うやさしい子 よく考え表す子 健康で粘り強い子～

## 【本校の課題】

- 男女とも握力、20m シャトルラン、ボール投げでは県・全国平均をかなり下回っている。
- 1～6年生において、総合得点で県・全国平均の値を下回っている。
- 5年生男女とも、1週間の総運動時間が全国平均を下回っている。
- 学年が上がるにつれて、外遊びをする時間が減っている。

## 【現状】

業間や昼休み等には元気よく運動場や遊具で遊んでいる児童も見られる。外遊びの時間を調べると、学年が上がるごとにだんだんと外で遊ばなくなってきている。高学年は委員会活動などの仕事で時間がとりにくい実態がある。また、ドッジボール等、多くの子どもたちがボール遊びやおにごっこを好み、遊具では、低学年の児童が主に遊んでいる姿が見られる。

## 【取組み】

### チャレンジカードの実施

5月から、チャレンジカードを実施する。去年に引き続き、低・中・高の3段階に分けた内容とする。体育の時間の準備運動や補助運動としても活用する。登り棒や鉄棒は筋力アップが期待できる。体力2倍アップ委員会もカードの実施を推進する。



### 太田っ子チャレンジの実施(持久走)

11月中旬・12月・1月の業間休みに持久走を実施している。各学年週2回、外周を低・中・高学年の3つに分け、走ることで安全面・体力面に配慮している。朝は自由に走っている。香川一周、四国一周、日本一周の3つのカードを用意し、意欲化を図っている。100周達成者に賞状を渡し、称賛する場を設ける。

### いっぱい遊ぼう週間

#### 体力2倍アップ委員会

学期ごとに、外で遊ぶ時間が増えるように、1週間の遊びの総時間を調べて、多く遊んだクラスを称賛する。

筋持久力が上がるような補助運動を紹介し、全校生に広げる。

### クラスマッチ種目の実施

3年生以上で行う。各学年の実態に合わせて仲間づくりに有効であることを知らせる。内容は学年団で相談する。

水泳(7月)、  
縄跳び(1～2月)  
は実施する。



## 【目標】

- 外遊びが好きで、進んで体力づくりをするたくましい児童を育成する。
- 1週間総運動時間の平均をH31年度末までに前年度の10分を上回るようにする。
- 体育の授業が「好き」と答える児童の割合をH31年度中に85%以上にする。