

# 高松市立三溪小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自己を生かし 主体的に活動する 心豊かな児童の育成  
～未来を切り拓いていく たくましい力を 系統的、継続的に育成する～

## 【本校の課題】

- 体力テストの結果は、握力がどの学年も男女ともに平均以下になっている。
- 昨年度より朝の始まりや体育学習の前に体幹トレーニングを行い、学習する時の姿勢づくりや走力をつけるための取組みをしているので継続した指導を必要としている。
- 若年層の教員も増え、教員の指導技術の向上も課題となっている。

## 【現状】

朝の時間・業間休みや昼休みは、運動場や体育館で遊ぶことを奨励している。しかし、固定された一部の児童が教室に残ろうとするところがある。児童数の急激な増加のため、遊びの場所も減ってきている。また、体育の時間で使用する体育館が狭く、プールも4コースしかないというのが現状である。児童数に対して、体を動かす場の確保が年々難しくなっている。

## 【取組み】

### 季節に合わせた重点活動

鉄棒・水泳・陸上運動・なわとび・マラソンと季節ごとに重点種目を選定し、各学年の目標達成を目指して全校生が取り組む。全校生が競い合うマラソン大会を2月に実施する。そのために12月からの毎朝のチャレンジタイムは、マラソンを実施する。



### 体育授業の充実

体育の授業を充実させるために、若年研修で実技講習会を実施している。また、クラスマッチを行うことで目標をもった授業が進められるようにしている。



### 環境整備

ドッジボールコート常設している。各クラスには、縄跳び・ドッジボール・ドッジビーを配布し、好きな時に使用できる。



### 体幹トレーニングの実施

正しい姿勢での歩行、正しいランニングフォームを身に付け、走力を上げるようにする。朝の会での姿勢を良くする体操、体育の授業の導入時に体幹トレーニングを実施する。



## 【目標】

- 走力を上げるため、体育の授業における体幹トレーニングや鬼ごっこ、しっぽ取りなどの外遊びを重点的に奨励する。
- 朝の時間・業間休みや昼休みは、全員外遊びをすることで、体力向上を目指す。
- 季節ごとの重点種目の各学年目標に対して、達成率100パーセントを目指す。
- 運動量を確保しつつ楽しい体育の授業を実践するため、教員の指導技術の向上を目指す。