

高松市立仏生山小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心をもち 自ら考え実行し たくましく生きる子どもを育てる
～「子どもが主役」「地域も学校」の楽しい学校づくり～

【本校の課題】

- 総合得点では男子で3つの学年が女子で1つの学年が県・全国平均の値を下回っている。
- 男女とも、多くの学年で20mシャトルランの値が低く県・全国平均を下回っている。
- このほか、男子では、握力、反復横とび、ソフトボール投げが、女子では、上体起こし、50m走がそれぞれ課題である。

【現状】

朝早く登校し、運動場に出てドッジボールやサッカーをしたり遊具で遊んだりしている姿が見られる。休み時間にも元気よく運動場で遊んでいる姿が見られるが、ほとんど同じ児童である。また、スポーツ少年団に所属して運動の経験を積んでいる児童がいる反面、学校の体育以外ではほとんど運動をしない児童もあり二極化が見られる。

【取組み】

パワーアップタイム

毎週金曜日の朝の時間に、全校をあげて体力づくりに継続的に取り組むことにより本校の課題を解決し、運動の日常化を図ることができるようにする。



体幹を意識

転びそうになったとき、すぐに手が出せる。ボールがとんできたならさっとよけられる。等、とっさの時に素早く体が動くように普段から意識しておく。

- ・授業の最初と最後の起立・礼・着席の徹底
- ・バランスクッションの使用

全校外遊び

1週間の総運動時間を延ばすために、金曜日昼休みを「外遊びデー」として設定し、しっかり遊ぶことができるようにする。雨天時には体育館を輪番制にして使用する。

クラスマッチ4種目の実施

運動会（徒競走・リレー）、水泳、なわとび、ボール運動を行うことを通してクラスの団結や体力の向上を図る。

持久力を高めるために

昨年3学期からマラソン大会を行っている。大会に向けて各自めあてをもち練習に励んでいる。頑張りカードを使いながら持久力の向上に努めている。

【目標】

- 外遊び…運動の楽しさ・心地よさを味わわせ、運動の習慣化を図る。
- クラスマッチ…他のクラスと競い合うことにより、体力の向上を図る。
- パワーアップ…がんばりカードを活用し運動の意欲化を図る。