

高松市立香西小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心を持ち、自ら考え実行する たくましい子どもの育成

【本校の課題】（健やかな体）

- ◇学年が大きくなるにつれて、基本的な体力や日常の運動時間等の個人差が大きい。
- ◇男女とも、新体力テストの各項目の値が、県平均を下回っている。

【現状】

- 全校体育などの取り組みにより、児童は外で運動をする機会が増えた。また、学級で遊ぶ日を設けたり、なわとびを使った取り組みをしたりすることで、外遊びの動機付けになっている。
- 週末の宿題に体力づくりを取り入れたことで、家庭でも運動をしようという意識が高まってきている。
- ▲年3回のすこやかチェックでは、寒くなっていくにつれて早寝・早起き・朝ご飯のポイントが下がっている。また、1週間朝ご飯を全く食べない児童も県平均に比べて多い。
- ▲毎日運動に取り組む児童とそうではない児童の差が大きい。外遊びをする児童が限られている。

【取組み】

クラスみんなで外遊びの日

1週間もしくは2週間に1回、昼休みにクラス全員で外遊びをする日を設定する。どの曜日に行くかはクラスで決定する。児童が主体的に遊びを提案したり、男女仲よく遊んだりする時間とする。

パワーアッププラン（高学年）

児童の総合的な体力の向上を目指し、6～10月（水泳:とびうお、陸上:かもしか）の放課後、希望者を対象に特別練習を行う。中学校に向けて、継続的に取り組む力や進んで運動に親しむ姿勢を育成する。

ぴよんぴよんタイム

毎週水曜日の業間に全校体育（1校1運動）として縄跳びの時間を設定し、継続的に体力づくりに取り組む。「なわとびがんばりカード」を年間を通して活用し、体力づくりに対する意欲を高める。また、活動の意欲化と発表の場として、3学期には「なわとびクラスマッチ」を行う。

すこやかチェックの推進

5、9、1月の年3回、学期始めに、早寝・早起き・朝ご飯・歯磨き・運動の生活習慣を振り返る時間を設ける。その結果を考察（数値化）することで、その改善を健やかな体の育成につなげる。

【到達目標】（すこやかチェック）

- 80%の児童が、1日30分以上の運動（外遊び）をすることができる。
- 90%以上の児童が、8時間以上の睡眠をとることができる。そして、朝ご飯をきちんと食べて徒歩で登校できる。