

# 高松市立香南小学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自分や人やふるさと香南を愛する子どもを育てる

## 【本校の課題】

- 男女とも、多くの学年でボール投げ以外の値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男女とも全学年において、総合得点で県・全国平均の値を下回っている。
- 5、6年生の男女で25m以上泳げない児童が約3割いる。

## 【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。今年度も、教師も昼休みに児童といっしょにおにごっこ等をする姿がよく見られる。また、今年度から昼休みのサッカーを禁止にしたため、今までよりおにごっこなどで遊ぶ児童も増えた。

しかし、一部の児童は図書室や教室で過ごすことも多く、運動場で十分な時間遊ぶことができていない。昨年度、体育の授業の導入時を利用して香南エクササイズを実践し、体力づくりの運動を補充した。昨年度、朝のチャレンジタイムをマラソン、なわとびの時期に集中して取り組んだ。

## 【取組み】

### ボール以外の運動遊びの紹介

ボールを使わずにできる運動遊びを体育委員会が紹介していく。特に走力や持久力筋力が高まり、楽しんでできるような内容にすることで、下学年と上学年がともに取り組んでいけるようにする。

### なわとび大会の新種目

2月になわとび大会を学年ごとに実施している。この時期は高学年の女子も熱心になわとび練習に取り組んでいる。歴代の記録を紹介し、記録更新を目標として練習に励んでいけるようにする。



### 水泳・陸上クラブの充実

6月から夏休みをはさんで10月まで放課後の水泳・陸上クラブを5・6年生の全員参加で行っている。今後さらに成果を上げるために、児童それぞれに明確な目標をもたせていく。



### 朝のチャレンジタイム

月一回朝の時間を利用してチャレンジタイムを行う。短なわとび、長縄とび、持久走を行い、年間を通して、筋力や持久力が高められるようにする。



## 【目標】

- H31年度には50m以上泳げる5、6年生を8割にする。
- 休み時間には異学年の友達を誘い合い、元気に運動場で遊ぶことを楽しむ児童を増やす。
- H31年度には新スポーツテストの結果が半数の児童は総合判定Cを超えるようにする。