

# 市ケ尾小学校「体育・健康プラン」 2018

## 学校教育目標

「自他の違いや良さがわかり、自ら判断し、自信をもって行動する子どもを育てます。」

〈い〉生き生きと活動する子

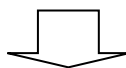
〈ち〉地域の中で育つ子

〈が〉頑張りぬく子

〈お〉お互いを思いやる子

## 児童の体育・健康面の実態

- ・自校は、毎朝、朝食を食べている児童が91%となっている。しかし、睡眠時間に関しては、8時間以上の児童が64%、8時間未満が29%、6時間未満が6%だった。体力向上の基本として継続的に生活習慣を見直していく必要がある。
- ・スポーツクラブに所属している児童が高く67%の児童がクラブに加入している。
- ・身長・体重はほぼ全国平均と同じである。
- ・運動やスポーツを毎日している児童が34%、週1・2回と答えた児童が49%となった。本校の高学年は、塾や習い事に通う児童が多い傾向にあり、その部分を考慮に入れた体育学習や健康に関わる学習、さらには、生活指導が必要と思われる。
- ・体力テストの結果から、全体的に投力・持久力・反復横跳びに課題がある。継続的な運動による体力向上を目指していく。



## 体育・健康に関する指導の目標

- ◎自己の体力・健康に関心をもち、楽しみながら運動する子ども
- ◎友だちと関わりながら進んで運動する子ども

### 《教科》



#### 《体育科での取組》

- ・体育科では自分のよさや可能性に気付くことができるよう、個の目標をもち運動に慣れ親しむことができるようにする。
- ・体づくり運動において、多様な動きを作る運動を取り入れ運動の楽しさを味わうとともに、基本的な動きを身につけさせる。
- ・体育学習の中で、基礎的な学校・学級ルールなどの基盤を作り、学校生活の中で生かせるよう指導していく。

#### 《教科領域での取組》

- ・家庭科では、食教育との関連を図り、バランスのとれた食事について理解を深める。

### 《領域》



- ・縄跳びを推進し、体全体を使った運動によって体力向上を目指す。また、検定カードを使用し、授業や休み時間など短い時間でチャレンジできるよう工夫する。
- ・運動委員会と体育部による「なわとび週間」の実施。縄跳びを通じて、外遊びを推進していく。
- ・今年度は、「市ケ尾朝マラソン」を中心に朝練習を実施し、継続的な運動を確保し、体力向上を目指す。
- ・学校保健委員会では児童の実態に合ったテーマを設け、自分の健康に対する意識を高める。
- ・体力テストの記録を健康手帳に記入し、自分の体力を知る。

《課外活動》○体力向上1校1実践運動 ～中休みの外遊びの推進～

- 各クラスにボールを配当。ボールを投げる機会を増やすことで、自然に投げるフォームが身につくようにし、体育の授業で的確に指導する。

- 市ケ尾体力向上なわとび

校庭になわとびボードを常時設置し、いつでもなわとびを楽しめる環境づくりをする。

縄跳びカードを配布し、様々な技があることを児童に伝え、楽しみながら体力の向上を目指す。

◇なわとび場の設置（グリーンカーペットの上）

◇なわとびカードの配布（10月）→2月ごろ運動委員が回収

- 10月～ 体力向上市ケ尾なわとび（10月～2月）

○10月～2月・・・ なわとび検定カードを全学年に配布し、様々な跳び方にチャレンジする。

○1月・・・なわとび記録会（長縄）を開催する。各クラスに目標カードを配布する。

- 12月・1月 体力向上市ケ尾朝ランニング

○今年度も、3～6年生対象。朝の時間にマラソンをすることで、持久力の向上を目指す。