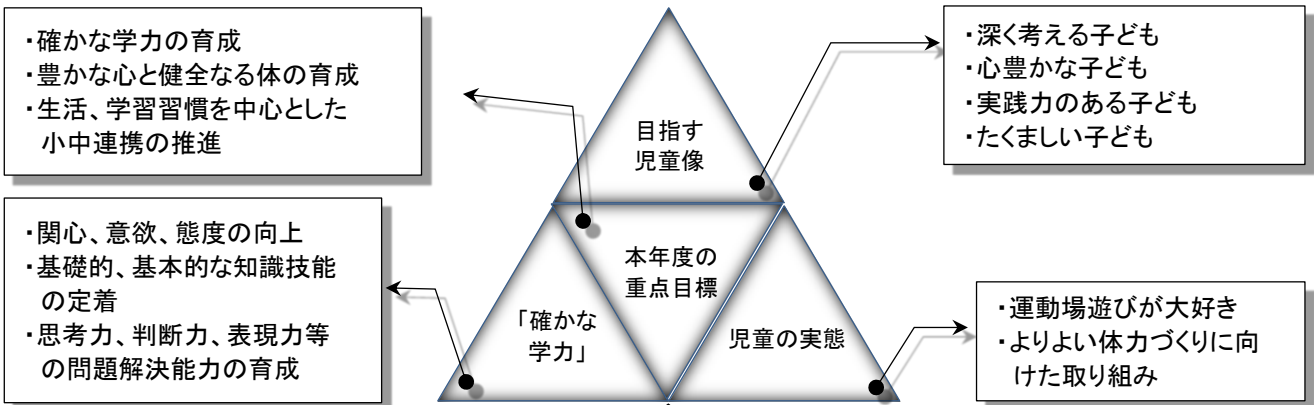


蹉跎西小学校 体力向上推進プラン



【児童の実態】

体格(第5学年児童の年度比較)

性別	身長(cm)	体重(kg)
男子		
平成27年度	138.2	34.1
平成28年度	137.9	32.4
女子		
平成27年度	141.2	32.4
平成28年度	138.7	32.6

新体力テストから
立ち幅跳び、ソフトボール投げの能力については相対的に高いが、反復横跳び、シャトルラン、長座体前屈の能力については相対的に低い。握力、50m走、上体起こしの能力については平均的な結果であった。体育の授業を中心に、筋力・持久力の向上やストレッチなどの体づくり運動に取り組むとともに、休み時間に運動場遊びを奨励し、自然に体を動かすことにより体力向上を図る。

- 【運動環境整備】
- 遊びの環境を整える**
- 一輪車
 - 竹馬
 - ドッジボール類
 - 縄跳び、長縄跳び
- の、利用奨励
- 食の環境を整える**
- 栄養士による給食についての啓発と関心喚起
 - 栄養士による食育指導
- 保健環境を整える**
- 健康的な生活習慣の形成(食事、運動、休養、睡眠)
 - 病気予防についての知識
 - 保健委員会活動の充実

体力向上に向けた視点・取り組み

- 【取り組み】
- 体育重点目標**
体育指導・体育教具の充実を図るとともに体育的環境を整備し、児童の体力の維持向上に努める。
- 体育の授業で粘り強い児童の育成を図るため持久走に取り組む。
(運動場体育では必ずトラック周囲を走る)
 - 体力向上の集大成として2学期からマラソン週間を実施し最終日にPTAの協力を得てマラソン大会を行う。
 - 本校独自の陸上競技部(第5～6学年の有志)
 - 1学期後半から2学期活動
 - ・水、木曜日の練習
 - ・本市および本市教育委員会主催の行事に参加(陸上競技大会、駅伝競走大会等)
- 休憩時間(外遊びの推進)**
- ・運動場を2分割し、高学年と低学年が快適に遊ぶことができるように工夫
 - ・教員も運動場に出て児童とともに運動を心がける
- 学校保健**
「心身ともに健康で安全な生活を送るための知識と習慣を身につける」…学年に応じた保健指導、安全指導
- 食育指導**
「栄養や食事の取り方を知り、健康な体や心をつくる」
- その他**
地域のスポーツ少年団等の活動
- ・空手
 - ・野球
 - ・卓球
 - ・少林寺拳法
 - ・サッカー
 - ・剣道
 - ・チアリーディング
 - ・ソフトバレーボール
 - ・バドミントン
 - ・バレーボール

家庭での取組(平成27年度文科省学力状況調査から)

テレビ・ビデオ等の視聴時間の改善
朝食摂取や睡眠時間など生活習慣改善に向けた意識の向上

学校だより、保健だよりによる啓発