

中牟田小 「体力向上プラン」モデル（1学期～）

学校名 【筑前町立中牟田小学校】

《中期目標》

自分の目標を持って、主体的に運動を継続して行き、体力を高め続けるたくましい子ども

《短期目標・指標》自ら安全や健康に気をつけ、仲間とともに運動に親しむ子ども

(1)「運動(遊び)好き」の子どもの増加	(2)体力アップシートの活用率	(3)ケガをしないからだづくり	(4)体力の基盤づくり
○「運動(遊び)好き」の児童90%以上を目指す。	○全学年100% ※帰りの会で記入し、週末に確認する。1週間60分以上運動をする。	○ジョギング・ラジオ体操・ストレッチで体力強化とケガをしないからだづくり。	○「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣確立と食育の充実を図る。

<合言葉>

なかよく、むいなく、運動をたのしもう！

体 育 科 学 習

「1校1取組」運動

授業づくり

- 準備運動としてジョギング・ラジオ体操・柔軟(ストレッチ)を毎時間実施
- 運動の楽しさと運動量を確保する体育の授業展開(30分以上の運動量の確保)を工夫する。
- 全学年、年間1単元以上で「裸足の体育」を実施。
- 互いの動きのよさを見合う、助言し合う活動や場の設定。

NSP(中牟田外遊びプロジェクト)

- 運動場や体育館の利用
- 【NNP(中牟田なわとびプロジェクト)】
 - ①短なわ…とんだ時間・回数・技
※なわとびカードを用いて、記録していく。
 - ②長なわ…回数(年間)
※低学年はなみとび、中学年以上は8の字とびスポーツ集会で、成果を披露。
- わんぱくタイム(業間)時に実施する。
- 【NOP(中牟田おにごっこプロジェクト)】
 - ①様々なおにごっこの仕方を紹介し、各クラスで取り組む。

【体力の課題】

- ・走力、柔軟性、持久力、跳躍・瞬発力
- ・運動好きな子とそうでない子との二極化
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」や残食ゼロなどの体力の基盤づくり

【評価】

- (1) 「運動(遊び)が好きか」のアンケート調査を行って評価する。(每学期毎)
- (2) 「体力アップシート」活用率で評価する。(每学期毎)
- (3) ジョギング・ラジオ体操・ストレッチの実施状況および、保健室の利用者数で評価する。(毎月毎)
- (4) 「早寝・早起き・朝ごはん」のアンケート調査と残食チェックで評価する。(每学期毎)