

高松市立牟礼小学校 体力向上プラン

◆学校教育目標◆

友だちのよさを知り 自ら高めようとする子どもの育成

- ①自ら学ぶ子 ②心豊かな子 ③たくましい子

◆本校の課題◆

○平成30年度の新体力テストでは、得点が1・2年女子、3～6年男女で県平均を上回った。しかし、全国平均を超える学年が減り、1ポイント近く差が開いている学年が多く出てきた。県と比較するとポイントを上回る学年が多くなったが、全国と比較すると差があることが分かった。
 ○各種目で分析すると、「長座体前屈」の記録が男女ともに県平均を大きく下回っている。また、女子の「ソフトボール投げ」の記録が低く、全体的に低学年の記録も県を下回る結果になっている。
 ○普段の様子は、外遊びに積極的に出て行く傾向はあるが、遊んでいる内容としてはバリエーションがなく、外遊びが体力向上に繋がっている様子はあまりない。いろいろな外遊びを提案する必要性を感じている。

◆現状◆

- ・運動に取り組む時間や運動技能の二極化が見られる。
- ・休み時間の外遊びや、体育の学習態度は、全般的に意欲的で活発である。昨年度、全校で取り組んだ「牟礼小オリンピック」(下記参照)でも、自主的な運動への取り組みが見られるようになってきている。毎週行われる全校体育の時間が根付いている。また休み時間には、8の字大縄跳びのこつを異学年で伝え合ったり、挑戦したりするような姿も見られ、全校体育で行ったことが休み時間の過ごし方にも繋がっている。

◆全校体育を軸とした運動の日常化(1)◆


- ・毎週金曜日の朝の時間(8:10～8:25)に実施している全校体育を継続する。
- ・今年度も、運動カード「牟礼小オリンピック」を修正して活用し、運動に取り組むことで、多様な動きの獲得・経験につなげる。また、普段の外遊びであまり利用しないような遊具を活用し、遊びの中で筋力を高めるようにする。
- ・運動カードの内容は、右の通り。運動場の遊具や短縄、大縄など、特別な準備を要さない器具を用いる種目で構成することによって、休み時間の自主的な取り組みへの広がりをねらう。

◆全校体育を軸とした運動の日常化(2)◆

- ・「讃岐っ子パワーでみんなでチャレンジ」の種目に全校体育で取り組む。低学年は「ドッジキャッチラリー」、中学年は「ぞうきんがけりレー」、高学年は「みんなで馬跳び」をクラスで練習し、記録に挑戦する。
- ・低・中・高の中で記録を競い合うだけでなく、校外の記録と比較する事で意欲化を図り、目標が見えることで記録にチャレンジする機会としたい。

◆持久力向上をめざした活動◆(持久力)

- ・本校では、3学期から全校でマラソンに取り組んでいる。本年度も校庭に独自のマラソンコースをつくり、毎朝マラソンの練習に取り組み、持久力向上を図る。
- ・マラソンコースの1周の長さを周知し、自分の走った距離がどれぐらいの距離になるのか具体的にわかるようなワークシートを作成し、児童の意欲につなげる。
- ・個人の成長を確かめたり、日々のマラソン練習の成果を発揮したりする場として、1月末にマラソン大会を行う。



牟礼小オリンピックポスターの表と賞状のイメージ。

種目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
平行棒	手で受えて止まる	手で受えて足上げ	手で受えて足上げ	手で受えて足上げ	手で受えて足上げ	手で受えて足上げ
うな重てい	5秒止まる	1つ重てい	2つ重てい	3つ重てい	4つ重てい	5つ重てい
うくぼく	1つ重てい	1つ重てい	1つ重てい	1つ重てい	1つ重てい	1つ重てい
のび登り棒	手でつかまる	手でつかまる	手でつかまる	手でつかまる	手でつかまる	手でつかまる
つづら鉄棒跳び	5秒止まる	5秒止まる	5秒止まる	5秒止まる	5秒止まる	5秒止まる
つづら鉄棒回転	縦向きで足上げ	縦向きで足上げ	縦向きで足上げ	縦向きで足上げ	縦向きで足上げ	縦向きで足上げ
ドッジキャッチラリー	1分間で6回	1分間で10回	1分間で15回	1分間で20回	1分間で25回	1分間で30回
みんなで馬跳び	前後ひ1回	前後ひ2回	前後ひ10回	前後ひ30回	前後ひ100回	前後ひ200回
8の字大縄跳び	1分間で30回	1分間で40回	1分間で50回	1分間で60回	1分間で70回	1分間で80回

賞状のイメージ:

- 銅メダル: 1・2年 目標15回, 3・4年 目標25回
- 銀メダル: 1・2年 目標30回, 3・4年 目標50回
- 金メダル: 1・2年 目標45回, 3・4年 目標75回
- バウンス: 目標100回

◆目標◆

- 体力・運動能力の向上をねらった活動に、家庭とも連携しながら、学校全体で取り組む。
- クラスや個人の目標を具体的な数値目標で運動に取り組むようにする。
- 新体力テストの結果を子どもたちに周知し、目標を持って体力づくりに取り組めるようにする。