

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28年度の新体力テストでは、得点が2年男女と3年男子、4年男女、5年女子で全国平均を上回った。年々、全国平均を上回る学年・男女が増え、取り組みの成果が徐々に現れてきていると考える。

○各種目で分析すると、まず、「反復横跳び」（敏捷性）・「握力」（筋力）の記録が全国平均と大きく下回っている。「反復横跳び」に関しては4年男女以外のほとんどの学年で下回り、6ポイント近く差ができてしまっているところもある。

○「20m シャトルラン」（持久力）については高学年男子の記録が大きく全国平均を下回り、記録の経過を見ると中学年から記録に差が生まれていることがわかった。

◆現状◆

- ・スポーツ少年団に所属している児童とそうでない児童間での、運動に取り組む時間や運動技能の2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、年間通して全校で取り組んだ「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。また、高学年対象の放課後水泳（夏季）・陸上（秋季）クラブにも、参加希望者が多く集まり、練習に取り組んでいる。

◆全校体育を軸とした運動の日常化◆（敏捷性・筋力等）

・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。

・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おねがう。

・短縄を使った種目については、各学年に応じた「なわとびカード」と組み合わせ活用し、家庭での取り組みにつながるよう、保護者の支援も呼び掛けていく。

・技能が高まった児童や学級を、全校体育やテレビ放送などで積極的に紹介し、意欲化を図る。

◆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む、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。

高松市立牟礼小学校2016体力づくりカード

牟礼小オリンピック

（ ）年（ ）組
名前（ ）

種目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	男子	女子
タイヤ	立ちっ 1回	1回	2回	3回	4回	5回	10回	15回
へいこうば 平行棒	手で支え て止まる	手で支え て5秒 3回	手で支え て5秒 5回	手で支え て5秒 10回	手で支え て5秒 10回	手で支え て5秒 10回	手で支え て5秒 10回	手で支え て5秒 10回
うん 雲てい	6秒 さがる	1つ星 1回	2つ星 2回	3つ星 3回	4つ星 4回	5つ星 5回	はしまで 1回	はしまで 1回
ろくぼく	2重とび タッチし て取り かえる	1つ 星に星 1回	2つ星 星に星 2回	3つ星 星に星 3回	4つ星 星に星 4回	5つ星 星に星 5回	はしまで 星に星 10回	はしまで 星に星 10回
のぼ り登り棒	手で支え てつか まる	手で支え てつか まる 3回	手で支え てつか まる 5回	手で支え てつか まる 3回	手で支え てつか まる 5回	手で支え てつか まる 5回	手で支え てつか まる 5回	手で支え てつか まる 5回
てつぼう 鉄棒 遊び	6秒 つか り	6秒 つか り 5回	とび 上り	とび 上り	とび 上り	とび 上り	とび 上り	とび 上り
てつぼう 鉄棒 かいてん 回転	1分 1回	1分 1回	1分 1回	1分 1回	1分 1回	1分 1回	1分 1回	1分 1回
ドッジ ボール	1分 5回	1分 10回	1分 15回	1分 20回	1分 25回	1分 30回	1分 35回	1分 40回
なわとび 短縄跳び	1分 1回	1分 2回	1分 3回	1分 3回	1分 5回	1分 10回	1分 10回	1分 10回
じ 8の字 大縄跳び	1分 30回	1分 40回	1分 50回	1分 60回	1分 70回	1分 80回	1分 90回	1分 100回

銅
メダル

1,2年-各棒15回
3-6年-各棒25回

銀
メダル

1,2年-各棒30回
3-6年-各棒50回

金
メダル

1,2年-各棒45回
3-6年-各棒75回

バウラ
ケット

各棒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。
- 児童が具体的な目標をもって日常的に運動に取り組むようにする。
- 新体力テストの結果が、全学年・全種目的に向上するようにする。