

高松市立牟礼北小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

「健康」で「豊かな心」をもち、
「責任感」の強い心身ともにたくましい児童の育成

【本校の課題】～H28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より～

- 体力テスト全96項目（8種目×6学年×男女2）のうち、本校の平均が県平均を上回る項目は37項目（H27年度は47項目）と減少している。特に、握力、反復横跳び、50M走、シャトルランの項目では、県平均を大きく下回っている学年が多い。
- 運動習慣調査から、1週間の運動時間が男女間で200分以上の差がある。「体育の授業が楽しい」と答えている児童は、男女ともに9割を超えているが、「運動が嫌い」「運動は大切ではない」と答えている児童は女子に多く見られる。

【現状】

本校では、数年前に運動場全面が芝生化され、児童が休み時間等に体を動かして遊ぶための絶好のスペースとなっている。実際に、休み時間になると、運動場で遊ぼうとする児童の姿が、学年を問わず多く見られる。一方で、休み時間になっても、外で体を動かそうとせずに校舎内で過ごそうとする児童も多く、二極化の傾向にある。

昨年度、休み時間には進んで外へ出て運動をするよう学級担任が呼びかけたが、あまり効果は見られなかった。

【取組み】

「裸足で運動」の推進

運動場の芝生を活用し、裸足で運動できるように推進する。週に1度「はだしの日」を設定したり、体育の学習やおはよう体育の時間に裸足での活動を取り入れたりし、疾走能力・跳躍能力などの向上を図る。

おはよう体育の充実

毎週水曜日の朝の活動を「おはよう体育」と設定し、短距離走、長縄跳び、持久走、さぬきっこパワーチャレンジ種目（グループ種目）に挑戦など、体育的活動を充実させる。運動する機会を与え、身体を動かしたいという意欲を高めさせる。

体育マスター

体育委員会が中心となってボランティアを募り、子どもたちで技のコツを教え合う「体育マスター」の実施回数を増やし、充実させる。参加した児童は、スタンプカードにスタンプを押すようにし、積極的に参加できるようにする。

クラスマッチの充実

運動会の徒競走・リレー、長縄、ドッジボールなど、学期ごとにクラスマッチとして実施し、学級で対抗しながら楽しく運動に取り組むことができる場を設定する。また、表彰・掲示方法を工夫し、児童の意欲を高められるようにする。

【目標】

- 体力テストで大きく下回っている種目の平均を、県平均に近づける、またはそれより上回ることができるようにする。
- 男女間における1週間の総運動時間の差が少なくなるようにする。
- 休み時間に外で進んで運動をし、健康な体を高めようとする児童が増えるようにする。