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◆

〇令和元年度の新体力テストでは、得点が２～６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。

〇各種目で分析すると、「握力」の１・２年生の記録が男女ともに県平均を下回っている。また、女子の「ソフトボール投げ」の記録がどの学年も低く、男女の格差ができている。

〇普段の様子は、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い。また、下校後や休日に体を動かす習慣が少なくなっている。

◆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。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やペア活動、授業にも繋がっている。

・委員会活動が活発化し、子どもたち発案・運営をし、主体的に全校生へ働きかけることができている。

◆全校体育を軸とした運動の日常化◆（筋力・敏捷性）

・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。6･7月は「讃岐っこパワーでみんなでチャレンジ」の種目に取り組む。低学年は「ドッジキャッチラリー」、中学年は「ぞうきんがけリレー」、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。9･10 月は運動カード「牟礼小オリンピック」を活用して運動に取り組む。そこで、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。11･12 月は長縄跳びを行い、クラスでの絆を深めながら、クラスマッチを行う。１月はマラソン。2･3月は新体力テストの結果を踏まえて委員会を中心に活動に取り組んでいる。

◆主体的な委員会活動で運動の提案◆

・牟礼小学校のみんなにもっと体を動かして楽しんでもらいたいという思いを話し合い、それに合った遊びを委員会が企画し、提案・運営をしている。遊びを工夫したり、反省を改善したりすることによってみんなが楽しめる遊びを提案する。また、クラスマッチについても、全校に呼びかけ、各学年の勝敗だけでなく、委員会独自の賞を設けて意欲化につなげる

・昼休みに全校生に呼びかけ、遊びを実施。後日、お昼の放送で様子を伝えたり、結果を発表したりすることで、全校生からの参加を促すことができる。

◆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。

◆目標◆

〇体力・運動能力の向上をねらった活動に、子どもたちが主体となって、学校全体で取り組む。

〇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み、のびを評価する。

〇新体力テストの結果を子どもたちに周知し、目標を持って体力つくりに取り組めるようにする。