

# 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】～R元年度全国体力・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56項目（H30年度は52項目）と改善されたものの、依然低い数値を示している。特に、20mシャトルラン・ソフトボール投げの項目では、県平均を下回っている学年が多い。
- 運動習慣調査から、1週間の運動時間が県と比べて男子女子共に、昨年度同様100分程の差がある。「運動が好き」と肯定的に答えている児童についても男子7割、女子4割と昨年度と同程度である。

## 【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。

休み時間には進んで外へ出て運動をするよう学級担任を中心に呼びかけているが、あまり効果は見られていない。

## 【取組み】

### 「裸足で運動」の推進

運動場の芝生を活用し、裸足で運動することを推進する。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、足の裏を刺激することで疾走能力・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、児童同士で技のコツを教え合う「体育マスター」を実施する。今年度は投能力の向上を目指した活動に重点的に取り組むようにする。

### 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。
- 男女における1週間の総運動時間を県平均に近づける。
- 休み時間に外で進んで運動をし、健康な体をつくろうとする児童が増えるようにする。