

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 ④家庭・地域・異校種等との連携を図る

◆本校の課題◆

○平成27年度の新体力テストでは、得点が2年男女と4年男子以外で全国平均を上回った。これは、上回った学年のほうが少なかった前年度と比べると、大きな改善である。

○各種目で分析すると、まず、3・6年以外で全国平均を下回った「反復横跳び」（敏捷性）。次に、「握力」（筋力）。女子には改善が見られたが、男子が4学年で全国平均を下回っている。さらに、「ソフトボール投げ」（巧緻性・投球能力）。これも、男子が4学年で全国平均を下回っている。

◆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◆

・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。

・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らう。

・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。

高松市立牟礼小学校 2016 体カつくりカード

牟礼小オリンピック () 年 () 組

種目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	
タイヤ	タイヤの 上に立つ	タイヤ 裏側とび 1回	タイヤ 裏側とび 2回連続	タイヤ 裏側とび 3回連続	タイヤ 裏側とび 4回連続	タイヤ 裏側とび 5回連続	タイヤ 裏側とび 10回連続	タイヤ 裏側とび 20回連続	タイヤ 裏側とび 30回連続	タイヤ 裏側とび 50回連続
へいこぎ 平行棒	手で受え て止まる	手で受え て保ち 3秒	手で受え て保ち 5秒	手で受え て保ち 10秒	宙返り 棒に 乗る	はし まで 乗る	宙返り 棒 で 保ち まで	宙返り 棒 で 保ち まで	宙返り 棒 で 保ち まで	宙返り 棒 で 保ち まで
丸 雲てい	ぶら さがる	1つ 返る	2つ返る	3つ返る	4つ返る	5つ返る	はし まで	片 で 保ち まで	1つ とばし て保ち まで	1つとば して保ち まで
ろくぼく	一番上 に タッチ して おめる	1つ 棒に 乗る	宙返り 棒 に 乗る	はし まで 乗る	宙返り 棒 に 乗る	宙返り 棒 に 乗る	宙返り 棒 に 乗る	宙返り 棒 に 乗る	宙返り 棒 に 乗る	宙返り 棒 に 乗る
のぼり 登り棒	手で足 でつか まる	手で足 でつか まる 3秒	手で足 でつか まる 5秒	手で つか まる 3秒	手で つか まる 5秒	まん 甲 まで	一番上 まで	一番上 まで 2回連続	手だけ でまん 甲 まで	手だけ で一番 上 まで
つづみ 鉄棒 遊び	ぶら 下が り	ぶら下 がり 5回	とび 上げ	後ろ とび 上げ	正面 で とび 上げる	こうも り	こうも り	足 の 間 を あ る	宙返り 棒 を あ る	宙返り 棒 を あ る
つづみ 鉄棒 回転	宙返り 棒 で 宙 上げ	宙返り 棒 で 宙 上げ 1回	宙返り 棒 で 宙 上げ 2回	宙返り 棒 で 宙 上げ 3回	宙返り 棒 で 宙 上げ 1回	宙返り 棒 で 宙 上げ 2回	宙返り 棒 で 宙 上げ 3回	宙返り 棒 で 宙 上げ 1回	宙返り 棒 で 宙 上げ 2回	宙返り 棒 で 宙 上げ 3回
ドッジ ボール	1分 間で 5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	1分 間で 35回	1分 間で 40回	1分 間で 45回	1分 間で 50回
なわ とび 短縄 遊び	1回 返る	2回 返る	10回 返る	30回 返る	50回 返る	100回 返る	2回 返る	2回 返る	10回 返る	20回 返る
じ の 字 大縄 遊び	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	1分 間で 90回	1分 間で 100回	1分 間で 110回	1分 間で 120回

銅 メダル	銀 メダル	金 メダル	ハ ッ ク エ ッ ト
1・2年-各格15個 3・4年-各格25個	1・2年-各格30個 3・4年-各格50個	1・2年-各格45個 3・4年-各格75個	各格100個

◆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。