

# 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】～H27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より～

- 全96項目（8種目×6学年×男女2）で、本校の平均が県平均を上回る項目は47項目である。しかし、シャトルラン、50M走、ボール投げの項目では、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、5年生男子の1週間の総運動時間の平均が県平均より30分以上、5年生女子の平均が県平均より90分以上下回っている。

## 【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、運動場で遊ぶとする児童の姿が、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。

体育の授業においては、「体育の授業が楽しい」と答えている児童の割合が、5年生男女ともに9割を超えているが、「運動が嫌い」「運動が苦手」と答えている児童もいる。

### おはよう体育

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、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）などに挑戦し、体力づくりのきっかけをつくる。

### 持久走の取り組み

12～2月を持久力強化期間と位置づけ、体育の時間やおはよう体育の時間を使って持久走を行う。学年に応じてマラソンカードを配布し、完走した児童には完走賞を渡し、励みになるようにする。

### 運動遊びの紹介・全校遊び

体育委員会を中心に、友達と楽しみながら取り組むことができる遊びを紹介したり、全校児童で行う遊びを企画・実行したりすることで、運動の幅がさらに広がるようにする。

### クラスマッチの充実

運動会の徒競走・リレー、縄跳び（長縄・短縄）、ドッジボールなど、学期に1回クラスマッチとして実施し、表彰することで、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。

## 【目標】

- 体力テストで大きく下回っている種目の平均を、県平均並に近づける、またはそれより上回ることができるようにする。
- 男女ともに、1週間の総運動時間の平均を、県平均より上回るようにする。
- 休み時間に進んで運動をし、健康な体を高めようとする児童が増えるようにする。