

# 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◆

○平成28年度の新体力テストでは、得点が2年男女と3年男子、4年男女、5年女子で全国平均を上回った。年々、全国平均を上回る学年・男女が増え、取り組みの成果が徐々に現れてきていると考える。

○各種目で分析すると、まず、「反復横跳び」（敏捷性）・「握力」（筋力）の記録が全国平均と大きく下回っている。「反復横跳び」に関しては4年男女以外のほとんどの学年で下回り、6ポイント近く差ができてしまっているところもある。

○「20m シャトルラン」（持久力）については高学年男子の記録が大きく全国平均を下回り、記録の経過を見ると中学年から記録に差が生まれていることがわかった。

## ◆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◆（敏捷性・筋力等）

・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、運動に取り組むことで、多様な動きの獲得・経験につなげる。

・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。

## ◆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む、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。

高松市立牟礼小学校2016体力づくりカード

### 牟礼小オリンピック

（ ）年（ ）組  
名前（ ）

種目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	男子	女子
タイヤの上を立つ	1回	2回	3回	4回	5回	10回	10回	10回
平行棒	手で支えて5秒							
うん雲てい	5秒	10秒	20秒	30秒	40秒	50秒	はしまで	はしまで
ろくぼく	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ	10分	10分	10分
のび登り棒	手で支えて5秒							
てつぼう鉄棒遊び	5秒	10秒	20秒	30秒	40秒	50秒	はしまで	はしまで
てつぼう鉄棒回転	1回	2回	3回	4回	5回	10回	10回	10回
ドッジボール	1分	2分	3分	4分	5分	10分	10分	10分
なわとび短縄跳び	1回	2回	3回	4回	5回	10回	10回	10回
8の字大縄跳び	1分	2分	3分	4分	5分	10分	10分	10分

銅メダル

1,2年-各棒15回  
3-6年-各棒25回

銀メダル

1,2年-各棒30回  
3-6年-各棒50回

金メダル

1,2年-各棒45回  
3-6年-各棒75回

バウлет

各棒100回

## ◆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。