

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、これまでと同様に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割となっており、女子の値が特に低い。

【現状】

本校は、運動場の全面が芝生化されて10年ほどになり、児童にとっては、休み時間等に体を動かして遊ぶ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さそうとせず、校舎内で過ごす児童も多くみられ、二極化の傾向が続いている。

休み時間に、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、その効果はあまり見られていない。

【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1回（学年別）、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、体育的活動の充実を図る。運動する機会を与え、身体を動かさうという意欲を高める。

体育マスター

9 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。また、鬼ごっこや昔遊びを進んで計画・実施して、運動場で遊ぶ機会を増やす。

クラスマッチの充実

水泳のリレー、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、競技・表彰方法を工夫し、児童の意欲が高まるように工夫する。

【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。
- 休み時間に進んで外に出て運動し、丈夫な体にしようとする児童が増えるようにする。