



高松市立牟礼小学校 体力向上プラン

◆学校教育目標◆

仲間とともに学び合いながら、自ら伸びようとする子どもの育成

スローガン：ともに学び ともに伸びる

◆本校の課題◆

○令和7年度の新体力テストでは、総合得点が女子は4・5年生で、男子は3・5年生で県平均を上回った。また、女子の1・2・3・6年と、男子の1・2・4・6年が県平均を下回った。県平均を下回っている学年が増えているため、体力向上への取り組みを工夫する必要がある。

○各種目で分析すると、男子では「握力」が1・3・4・5・6年生で、「上体起こし」が1・2・3・4・6年生で県平均を下回っている。女子でも、「握力」が1・2・3・6年生で、「上体起こし」が2・3・5・6年生で県平均を下回っている。筋力や筋持久力に課題が見られる。

○普段の様子は、外遊びに積極的に出て行く傾向はあるが、遊んでいる内容としてはバリエーションがない。また、下校後や休日に体を動かす習慣が少なくなっている。

◆現状◆

●運動に取り組む時間や運動技能の二極化が見られる。また、運動習慣の減少、タブレットの普及からか、瞬発力や俊敏性に課題が見られる。

○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。教職員も授業の内容を工夫しながら、授業を実践できている。

○委員会活動が活発化し、子どもたちから発案・運営をし、主体的に全校生へ働きかけることができています。

◆目標達成を目指した体力向上への取り組み◆

〈委員会活動〉

・全校生にもっと体を動かして楽しんでもらいたいという思いを話し合い、それに合ったイベントを委員会が企画し、提案・運営をしている。企画を工夫したり、反省を改善したりすることによってみんなが楽しめる体力向上に関する企画を提案する。本年度は瞬発力や俊敏性を高めていくために、鬼遊びの企画も取り入れる。



〈にぎりンピック・ゆうかりンピック・あそびンピック〉

・6月、7月に本校の課題である握力の強化を目的ににぎりンピック、9月、10月を器械・器具を使った運動の強化月間とし、ゆうかりンピック、11月、12月に外遊びをする機会を積極的に増やすことを目的にあそびンピックを設定する。ゆうかりンピックでは、チャレンジカードを低・中・高学年ごとに作成することで、技の系統性を意識して練習に取り組むことができるようにする。そして、チャレンジカードには柔軟性に関する項目も設定することで、柔軟性を高められるようにする。また、昼休みに体育館を開放し、委員会の担当者がアドバイスや補助を行うことで、異学年児童の関わり合いが生まれるようにする。取り組みが優秀であった児童は、委員会で表彰を行うことで意欲化を図る。



〈持久力向上をめざした活動〉

・本校では、3学期から全校でマラソンに取り組んでいる。本年度も運動場に独自のマラソンコースをつくり、持久力の向上を図る。

・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が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。



◆目標◆

○新体力テストの総合評価の人数 $\{(A+B) - (D+E)\}$ のプラス値を増やす。(R7 12分の3)

○記録カードを用いることで個人の具体的な目標をもって運動に取り組み、伸びを実感できるようにする。

○新体力テストの結果を子どもたちに周知し、目標を持って体力づくりに取り組めるようにする。

○運動やスポーツの親しみ方の幅を広げられるような活動や企画を取り入れ、興味・関心を高める。