



# 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

①自ら学ぶ子 ②心豊かな子 ③たくましい子

## ◆本校の課題◆

○令和3年度の新体力テストでは、総合得点が女子は2・3・5・6年生で、男子は2・4・6年生で県平均を上回った。しかし、全国平均を超える学年は男子の2年生のみとなっている。1ポイント近く差が開いている学年が多く出てきた。令和元年度と比べると、県平均を上回っている学年が減っている。コロナ禍での体力向上への取り組みについて考えていく必要がある。

○各種目で分析すると、「立ち幅跳び」の1・4・5・6年生の記録が男女ともに県平均を下回っている。また、女子の「ソフトボール投げ」の記録が全ての学年で県平均を下回っている。

○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からか、全体的にどの学年も体力が低下していることが考えられる。
- ・休み時間の外遊びや、体育の学習態度は、一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、感染症対策をとった授業を実現できている。
- ・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る。

## ◆全校体育を軸とした運動の日常化◆（柔軟性・運動に関わる姿勢）

・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。コロナの感染状況を踏まえながらの活動ではあるが、今年度は心と体のつながりを意識した取り組みを計画している。例えば、教室でもできるストレッチやエクササイズの活動をすることで体をほぐしたり、体の状態に気付いたりできるように工夫している。また、運動やスポーツに関する知識やクイズを行うことにより、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びを見出すとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じて多様な関わり方ができるようにする。

・また、日々のクラスの体育の様子や授業の成果などを紹介する。全体の場でのクラスの取り組み紹介を通して、授業に対する主体性の促進や、普段知ることができない隣のクラスや学年の取り組みを知ることによる、子どもたち同士の関係性の強化を期待している。



## ◆主体的な委員会活動で運動の提案◆

・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、それに合った遊びを委員会が企画し、提案・運営をしている。遊びを工夫したり、反省を改善したりすることによってみんなが楽しめる遊びを提案する。また、クラスマッチについても、全校に呼びかけ、各学年の勝敗だけでなく、委員会独自の賞を設けて意欲化につなげる。

・昼休みに呼びかけ、遊びを実施する。後日、お昼の放送で様子を伝えたり、結果を発表したりすることで、全校生からの参加を促す。

## ◆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。本年度も運動場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み、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◆

- 体力・運動能力の向上をねらった活動に、子どもたちが主体となって、学校全体で取り組む。
- クラスや個人の具体的な数値目標をもって運動に取り組み、伸びを評価する。
- 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。