

高松市立牟礼北小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

志高く、未来に向かってたくましく生きる児童の育成

【本校の課題】～令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より～

- 新体力テスト8種目のうち、本校の平均が全国平均を下回り、特に課題があると考えられる種目は握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの4種目である。
- その他の上体起こし、20mシャトルラン、50m走においても全国平均を下回る学年が多く、全体としても体力の低下が見られる。

【現状】

本校は、運動場全面が芝生化されており、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、外で体を動かそうとせずに校舎内で過ごそうとする児童も見られ、二極化の傾向にある。

休み時間には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、あまり効果は見られていない。

【取組み】

体力面の課題の共有

本校児童の体力面の課題を年度初めの職員会で全体共有し、その対策として体育の時間に準備運動で行う簡易的な運動や遊びを示す。それらの運動に意識的に取り組めるように定期的に呼びかけることで児童全体の体力アップを図る。

体育委員会による遊びの実施

昼休みを使って体力を高められるように体育委員会を中心に催しを実施する。児童が参加したいと思える運動遊びを企画し、進んで運動に取り組める機会を増やす。今年度は学年毎に鬼遊びをしたり、ドッジボールをしたりする。

体育館の開放

木曜日を除く、昼休みに体育館を開放し運動する機会をつくる。コロナ対応として学年毎にグループを2つに分けて人数を制限する。クラスをこえて遊ぶ機会をつくることで、より楽しく遊べるようにする。

はだしの日の設定

芝生の伸びている9月～11月の間に週に1度「はだしの日」を設定し、芝生を生かして運動場ではだしで遊べる日をつくる。はだしで遊ぶことで足の裏で運動する感覚をつかみ、疾走能力や跳躍能力の向上を目指す。

【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。
- 休み時間に外で進んで運動をし、健康な体をつくろうとする児童が増えるようにする。