

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29年度の新体カテストでは、得点が2年男子と3年男女、4年男子、5・6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3年男女・6年女子以外のほとんどの学年で下回り、3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、依然、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◆

- ・運動に取り組む時間や運動技能の二極化が見られる。
- ・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。また、普段の外遊びであまり利用しないような遊具を活用し、遊びの中で筋力を高めるようにする。

・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めざす。

・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	7年	8年	9年	10年
タイヤ	立ち上がり 1回	立ち上がり 2回	立ち上がり 3回	立ち上がり 4回	立ち上がり 5回	立ち上がり 10回	立ち上がり 20回	立ち上がり 30回	立ち上がり 40回	立ち上がり 50回
へいこうばり 平行棒	手で支えて 3回	手で支えて 5回	手で支えて 10回	手で支えて 15回	手で支えて 20回	手で支えて 30回	手で支えて 40回	手で支えて 50回	手で支えて 60回	手で支えて 70回
うん 雲てい	6秒 さがる	1つ 1つ	2つ 2つ	3つ 3つ	4つ 4つ	5つ 5つ	はしまで はしまで	はしまで はしまで	はしまで はしまで	はしまで はしまで
ろくぼく	1つ タッチして おぼえる									
のび 登り棒	手で支えて 3回	手で支えて 5回	手で支えて 10回	手で支えて 15回	手で支えて 20回	手で支えて 30回	手で支えて 40回	手で支えて 50回	手で支えて 60回	手で支えて 70回
てつぼう 鉄棒 遊び	6秒 つか									
てつぼう 鉄棒 かいてん 回転	1回 1回									
ドッジボール	1回 5回	1回 10回	1回 15回	1回 20回	1回 25回	1回 30回	1回 35回	1回 40回	1回 45回	1回 50回
なわとび 短縄跳び	1回 1回	2回 2回	3回 3回	4回 4回	5回 5回	10回 10回	20回 20回	30回 30回	40回 40回	50回 50回
じ 8の字 大縄跳び	1回 30回	1回 40回	1回 50回	1回 60回	1回 70回	1回 80回	1回 90回	1回 100回	1回 110回	1回 120回

銅メダル 1・2年-各箱15個 3・4年-各箱25個

銀メダル 1・2年-各箱30個 3・4年-各箱50個

金メダル 1・2年-各箱45個 3・4年-各箱75個

バウлет 各箱100個

◆目標◆

- 体力・運動能力の向上をめざした活動に、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。
- 新体カ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。