

香川県高松市立庵治小学校

体力づくり計画

1 目 標

- (1) 仲間と豊かに関わりながら楽しく運動することによって、運動の楽しさや喜びを味わい、自ら運動を実践しようとする態度や能力を育てる。
- (2) 自分の体力を高めるためのめあてをもち、自発的・自主的に解決しようとする態度や能力を育てる。
- (3) 自己の健康や体力の状態について知り、運動の大切さを理解して健康に対する日常的な行動を考えたり、実践したりできる。

2 指導方針

- (1) 児童の運動に対する興味・関心を大切に、仲間と関わりながら活動できるようにする。
- (2) 自らの課題をもち、その課題に向かって進んで運動できるよう支援する。
- (3) 個々の体力や健康状態について自分で把握できるようにし、児童の意志を尊重しながら取り組めるよう配慮する。

3 本年度の重点課題

- (1) 運動に対して主体的に取り組む児童を育てる。
運動チャレンジカードを用意し、様々な運動に取り組ませる。
- (2) **新体力テスト項目で県平均を下回っているものを重点に、おはよう体育の充実に努める。**

- (3) なわとび、マラソンに積極的に取り組むよう働きかける。

4 <おはよう体育(朝の活動)計画>

- (1) 日 時 毎週 水曜日…………… 8 : 20 ~ 8 : 35
- (2) 年間活動計画

月	おはよう体育	校内記録会	月	おはよう体育	校内記録会
4		体力テスト練習	10	なわとび(短・長)	運動チャレンジカード
5	運動会練習	運動会	11	↓	
6	短距離走	新体力テスト	12	↓	長なわ記録会 短なわ記録会
7			1	持久走	
9	運動チャレンジカード	運動チャレンジカード	2	↓	マラソン大会

(3) 実施要領

☆ 運動場に整列(運動開始の場所) → あいさつ → 運動開始

- ① 【短距離走】 (6月)
 - 走る距離 …… 50m
 - 準備運動 [2分] 元気いっぱい委員会
 - 短距離走 [7分] 学年で指導
 - 整理運動 [1分] 学年で(深呼吸程度でもよい)
 - 教室に向かって移動 学年事に移動する。
- ① 【チャレンジカード】 (9月)
 - 登り棒・鉄棒チャレンジ→握力強化 一輪車、竹馬→バランス感覚 など様々な運動に取り組ませる。
- ③ 【なわとび】 (10~12月)
 - ・水曜日(奇数週): 長なわとび…3分間8の字大なわとび(学級、ふれあい班)
 - (偶数週): 短なわとび…3分間前回し持久とび+検定表による種目とび練習
- ④ 【持久走】 (1月~2月)
 - ・走るコース…低学年: 小トラック, 中学年: 中トラック, 高学年: 大トラック
 - ・最初の一週はクラスでまとまって走る。2週目からは、自分の力に応じて走る。自分の立てた目標記録を伸ばすように努める。