

高松市立庵治小学校 体力向上プラン

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・関心を大切にし、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、必要だと感じる様々な運動に取り組ませる。
- (2) 新体力テスト種目の半数が県平均以上になるように、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 第2・第4火曜日、8:15~8:30
- (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	運動会練習	体力テスト練習	11	長縄跳び	短縄跳び検定
5	運動会練習	運動会	12	長縄跳び	長縄跳び記録会
9		運動チャレンジ	1	持久走	
10	長縄跳び	運動チャレンジ	2	持久走	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【運動会練習】(4~5月)

ラジオ体操、行進、各種競技等、運動会実施計画参照。

②【縄跳び】(10~12月)

長縄跳び・・・3分間8の字大なわとび(学級、ふれあい班)

短なわとび・・・各クラスで学年×1分跳びと、検定表による種目跳び練習を行う。

(※おはよう体育では実施しな)

③【持久走】(1月~2月)

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

最初の一周はクラスでまとまって走り、2周目からは自分の力に応じて走る。

自分の立てた目標の記録を伸ばすように努める。体裁を整えた