

# 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、様々な運動に取り組みせる。(主に握力の向上)
- (2) 長なわとび、マラソンに積極的に取り組むよう働きかける。(主に体力の向上)  
短なわとびは、各クラスでなわとびカードを使って練習しておく。

### 4 年間活動計画

月	朝 活	校内記録会	月	朝活→授業内で	校内記録会
4	なし	体力テスト練習	10	運動会練習	運動会
5	なし	体力テスト本番	11	なわとび(長・短)	
6	なし	なし	12	持久走	長なわ記録会
7	なし	なし	1	⋮	
9	運動会練習	運動チャレンジカード	2	↓	マラソン大会

### 5 方法

☆ 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月～5月)  
【運動チャレンジカード】(9月～10月)
  - ・鉄棒、登り棒、竹馬、ホッピング等の遊びを通して体力テストの弱点である握力の向上を図る。
  - ・体育主任から別途計画を出す。
- (2) 【長なわとび】(10～11月)
  - ・3分間8の字大なわとび(学級、ふれあい班)
  - ※短なわとび…記録会では実施しない。
  - 各クラスで学年×1分跳び&検定表による種目とび練習を行う。
- (3) 【持久走】(12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
  - ・最初の一周はクラスでまとまって走る。2周目からは、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。