

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、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、年間を通じて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 毎週 水・金曜日……………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	運動会練習	運動チャレンジカード	10	なわとび(短・長)	運動チャレンジカード
5	↓ 短距離走	↓ 運動会 ※新体力テスト	11	↓	↓
6	↓	↓	12	↓	↓ 長なわ記録会 短なわ記録会
7	↓	↓	1	持久走	↓
9	↓	↓	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】 (運動会終了後 5～6月)
 - 走る距離 …… 50m
 - 準備運動 [2分] 運動大好き委員会
 - 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 学年でそろって
- ② 【なわとび】 (10～12月)
 - ・水曜日：長なわとび……………3分間8の字大なわとび(学級, ふれあい班)
 - ・金曜日：短なわとび……………3分間前回り持久とび+検定表による種目とび練習
- ③ 【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。