

令和3年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標

- 運動する楽しさや心地よさを味わい、自ら進んで運動する子を増やす。
- 新体力テストにおいて学年別男女別種目192項目のうち、県平均を上回る項目の割合を50%にする。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
	Plan	Do		Check	Action	Plan	Do		Check Action	
	結果分析・計画立案	計画に基づき実施		新体力テストの実施 結果分析	見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施			評価 見直し・次年度の計画		
【①体育科・保健体育科】	<p>①体育科の準備運動でストレッチを多く取り入れる。また、定期的に長座体前屈を測定し、児童に意欲付けをする。体育・記録カードを使う。</p> <p>②50m走を向上させるために、スタートダッシュを使った運動を取り入れる。また、全学年で授業の始まりにサーキット運動を実施する。</p>									
	2月に学年持久走記録会を実施する。		②低・中・高学年の実態に応じたサーキット運動を実施する。	①準備運動の中に敏捷性が向上するような運動を取り入れる。			①長座体前屈と、50m走のタイムの伸びを確認する。	②持久走記録会に向け、学年毎に継続的に課題距離のタイムを計測し、目標値達成に向けて取り組ませる。記録カードを使って体力の向上を実感させる。		
【②教科外】	<p>①体育朝会で短縄のいろいろな跳び方を紹介したり、運動委員会が学年別の長縄大会を企画したりして意欲を高める。</p> <p>②各クラスで「くれチャレンジマッチスタジアム」にチャレンジし、意欲をもたせる。</p>									
			②全クラスでダッシュリレーにチャレンジ	②ダッシュリレー、8の字跳びの結果をホームページに登録し、記録を掲示する			②全クラスで8の字跳びにチャレンジ	②ダッシュリレー、8の字跳びの結果をホームページに登録し、記録を掲示する。	① 体育朝会でいろいろな縄跳びの技を披露する。	
【③日常生活等】	<p>①朝の会では柔軟運動、家庭でのストレッチ運動を継続し、毎日継続することで、柔軟性を高める。</p> <p>②休憩時間に体を動かす(外遊び)時間を確保する。</p>									
		①朝の健康観察時のトレーニングや柔軟性高める運動を繰り返し使う。		②担任と一緒に外へ出て運動(外遊び)をする。		①夏季休業の計画表の欄にストレッチの欄を作る。				①冬季休業の計画表の欄にストレッチの欄を作る。
【④家庭・地域との連携】	<p>①「にこにこチャレンジ」で早寝早起き朝ごはんアウトメディアへの取組を実施。保護者のコメント欄を作り、家庭の協力も得られるようにする。</p>									
	①「にこにこチャレンジ」を行う。		①「にこにこチャレンジ」を行う。			①「にこにこチャレンジ」を行う。				