

令和5年度俵小の体力向上推進プラン

(様式3)

仲間と共に進んで体を動かし、楽しく運動をする子の育成

課題分析 昨年度は、休み時間や体育の授業での運動量も少しずつ増え、体力テストでは前年度の結果を上回る種目が増えた。
体力テストの結果をみると、握力、反復横跳びなどの種目で県平均を上回っている。しかし、ソフトボール投げ、長座体前屈、50m走に弱さが見られる。巧緻性やスピード、柔軟性の運動能力を伸ばす運動を取り入れる必要がある。

- 達成目標**
- 運動する時間を長くし、運動不足を解消する。
 - 体を動かす楽しさを味わわせ、進んで運動する子を育てる。
 - 健康で元気に生活できるよう、投げる、走るなどの運動能力を伸ばす。

体力向上を進める3つの取組

1. 体育の授業で「体づくり運動」を充実させる

力強さをアップする運動、やわらかさをアップする運動、巧みな動きをアップする運動、持久力をアップする運動など、「体づくり運動」を、体育の授業に取り入れ、学年のねらいに応じて計画的・継続的に実施する。



2. たてわり活動を活かして全校運動を進める

毎週水曜日、たてわり班で行う「ふれあいタイム」を設け、ボール運動、鬼ごっこ、遊具遊び、なわ跳びなど、1～6年生のメンバーで楽しく活動する。高学年児童は、班員をリードし、低学年児童は、運動の仕方を見習いながら、みんなと協力して運動する楽しさを味わう。



秋には、班で練習したなわとびの成果を競い合う「全校長なわ大会」を実施し、みんなで体を動かす体験を通して、運動への意欲を高めるとともに、持久力を高める。

3. 外遊びを奨励し運動を日常化する

運動場をボール使用場所と、走る場所に分け、それぞれの場所で投げる、蹴る、走るなどの運動を思い切りできるようにしている。また、体育委員会が運動企画を行い、ゲームを通してみんなで運動を楽しみ、寒い時期の運動を奨励する。



	体づくり運動の充実	たてわり活動による全校運動	外遊びで運動の日常化	
年 間 計 画	4月 力強さをアップする運動	ふれあいタイム ・毎週水曜日(8:30～9:00) たてわり活動を活用した運動 を班で計画して実施する。	ゆったりとした休み時間 の設定	
	5月 やわらかさをアップする運動 巧みな動きをアップする運動		チャレンジスポーツ	
	6月 水泳学習		投げる、跳ぶ、筋力 などの要素を取り 入れた動き	
	7月	色別活動 ・運動会に向け、色のみ んなで励まし合い、精一杯 力を発揮する。 運動会	毎日、遊びながら、走 る、投げる、跳ぶなど の運動に親しむ。 学級遊びで、集団で外 遊びをする楽しみを味 わう。	
	8月			
	9月 力強さをアップする運動			全校長なわ大会
	10月 運動会練習 力強さをアップする運動			・練習した成果を発揮
	11月 巧みな動きをアップする運動	全校集会	体力向上企画	
	12月 続けて運動する力をアップする 運動			体育委員会による 外遊びの奨励と持 久力を養う
	1月			
	2月 巧みな動きをアップする運動			
	3月 持久力・瞬発力をアップする運 動			