

## 令和4年度 体力づくり・運動能力向上推進計画 内容

推進目標	生活全体を通して、目標を持ち、楽しみながら自らより高い体力を求めようとする意欲を喚起し、友だちと関わり合い、ともに喜びを感じながら体力・運動能力を高める。		
学校としての重点目標	走力・筋力・跳力の向上を図る。新体力テストで全国平均値以上を目安に体力をつける。		
取組場面および方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体育科で、各学級の実態をふまえて向上させたい体力（全校的には走力・握力・跳力）の向上に取り組む。</li> <li>○体育的行事と業間運動を連動させて、児童個々が目標を持って課題に取り組めるよう工夫する。（走力など）</li> <li>○同時期に共通する内容を取り扱うよう各学年の体育指導計画の構成を工夫し、休憩時間にも全校の子どもが相互に刺激しあって、自ら体力向上を図ろうとする環境をつくる。（体づくり運動）</li> <li>○計画的に運動のめあてを明示し、長期休業中、家庭で体力づくりの宿題に取り組ませる。（筋力・柔軟性を高める運動）</li> <li>○委員会活動などの自主活動で、戸外遊びや運動の企画・呼びかけを行う。（短距離走・投力・縄跳び運動）</li> </ul>		
1・2年生の重点目標	走力の向上を図る。		
実 態	重点的に向上させたい体力	重点的に実施する運動の内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・戸外遊びが好きな児童がほとんどである。戸外では、固定遊具、鬼遊び、ボール遊びなどをよくしている。</li> <li>・走力が少し弱い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持久力</li> <li>・走力</li> <li>・握力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本の運動の中に、様々なパターンの動きを楽しみながら取り組めるよう工夫し取り入れていく。（走力・跳力を高める運動を取り入れる。）</li> <li>・いろいろな運動を行う時に、基本的な体の使い方を丁寧に指導し、繰り返し練習させ習熟させる。（筋力・走力アップ）</li> </ul>	
3・4年生の重点目標	走力の向上を図る。		
実 態	重点的に向上させたい体力	重点的に実施する運動の内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・戸外遊びが好きで、サッカーなどを楽しむ児童が多い反面、屋内で静かに過ごす児童も見られる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走力</li> <li>・跳力</li> <li>・持久力</li> <li>・握力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本の運動の中に、様々なパターンの動きを継続的に取り入れていく。（走力・跳力を高める運動を取り入れる。）</li> <li>・いろいろな運動を行う時に、基本的な体の使い方を丁寧に指導し、繰り返し練習させ、習熟させていく。（走力アップ）</li> </ul>	
5・6年生の重点目標	走力・跳力の向上を図る。		
実 態	重点的に向上させたい体力	重点的に実施する運動の内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・外遊びをする児童が少ない。</li> <li>・運動能力の二極化傾向がある。</li> <li>・体幹が弱い傾向がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走力</li> <li>・跳力</li> <li>・持久力</li> <li>・握力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育科の中で、継続的に体力を高める運動を仕組んでいく。（特に、走力を高める運動を取り入れる。）</li> <li>・足の運びや体全体の動きを意識させた短距離走に精力的に取り組ませる。（走力・跳力アップ）</li> </ul>	