

令和6年度 体力づくり年間指導計画

江田島市立三高小学校

体力づくり重点目標		運動に親しみ、健康の保持増進と体力の向上を図り、明るく楽しい生活を送ろうとする態度を育てる。										
実態	目標・手立て											
<p>・新体力テストにおいて、5年生男子は、「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」の4種目が、県平均値かつ全国平均値未満となった。5年生女子は、「長座体前屈」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」の4種目が県平均値かつ全国平均値未満となった。</p> <p>・児童数の減少により、学級に男子が1名しかいない学級があり、一人の測定結果がそのまま平均値となってしまう。</p> <p>・5年生に対して行った「運動が好きですか」のアンケートにおいて、男子は、1名中1名が、女子も3名中3名が肯定的な回答をしている。</p>		<p>【目標値】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」の4種目を、全国平均及び県平均以上にする。 ・2回目実施の結果が、1回目の記録を上回る児童の割合を75%以上にする。 <p>【手立て】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○筋力の向上を図る。 <ul style="list-style-type: none"> ・体育朝会で、身近な物（新聞紙等）を活用した握力や投力を高めるトレーニングを紹介し、授業や家庭等で年間を通して実施する。 ・体力テスト前に体力づくりコーナーを設置する。県平均や校内記録を掲示し、自身の体力を捉えられるようにする。 ○柔軟性を高める。 <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業で、チャレンジ10やストレッチ運動を継続して実施する。 										
長期サイクル	P	D					C			A		
短期サイクル	P	D	D	D	C	C	D	D	C	D	C	A
区分	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
各月の重点目標	チャレンジ10、おにごっこ	短ダッシュ	キャッチボール	ラジオ体操		チャレンジ10、ドッチビー	ベースランニング	おにごっこ、持久走	縄跳び	長縄跳び	長縄跳び	チャレンジ10
	みんなで楽しくかっこよく走ろう。	腕の振り意識しながら走ろう	大きな動きでボールを投げよう	自分の目標を決めて泳ごう	家庭でも運動する習慣をつけよう	外に出て運動しよう	走り続けられるペースを知ろう	長く走ろう	長く続けて跳ぼう	みんなで声をかけあって跳ぼう	みんなで声をかけあって跳ぼう	みんなで体を動かして、運動の力をつけよう
行事	定期健康診断	定期健康診断 運動会	定期健康診断 新体力テスト1回目 水泳	校内水泳記録会 市水泳記録会	夏季休業	陸上記録会練習	市陸上記録会	新体力テスト2回目 ETAJIMA GURURIチャレンジ (ドッチビー大会)	持久走大会	縄跳び検定	長縄跳び大会	
生活部	全体計画の原案作成 新体力テスト計画 運動会計画作成	水泳指導計画作成		休業中の運動計画作成	陸上記録会練習 計画作成			持久走大会計画作成	縄跳び検定計画作成 なわとびカード作成		今年度のまとめ	次年度計画立案
体育朝会	毎月第1火曜日 業前(8:05~8:25)「チャレンジ10」及び、月の重点目標に応じたトレーニング等											
家庭地域との連携		運動会参観		校内水泳記録会参観 市水泳記録会参観	家庭での運動の取組み		市陸上記録会参観		持久走大会参観	家庭での運動の取組み	縄跳び検定証配布	