

令和3年度 体力づくり推進計画

三次市立八幡小学校

<本校児童の課題>

- コロナ禍で体力テストは実施していないが過去のデータを分析すると次のような傾向が伺える。
- 男子は「握力」「反復横跳び」「20mシャトルラン」に課題があった。
- 女子は「20mシャトルラン」に課題があった。
- 全体的には走力、持久力に課題があった。マラソン大会にむけて継続的に練習をしたが個人差が大きい。本校は少人数であるので平均値が下がるのは、特定の児童がその要因となる
- 走力・持久走を得意としない児童は個人の努力で克服することはなかなか期待できにくい。昨年度のようにマラソン大会にむけて全児童が練習に参加したように、全校の体力向上の気運を高めることが必要となる。

<体力づくり目標>

- 基礎的な体力、運動能力を養い、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

【重点目標】

- ◎新体力テストの結果を指導に生かし、体力・運動能力の向上を図る。
- ◎体育の時間に課題の克服に向けたトレーニングの実施と休憩時間中の外遊びを奨励する。

	1 学期	2 学期	3 学期
重点項目	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストの実施と実態把握 ・体育的行事による体力づくり ・水泳指導 ・柔軟運動 ・外遊び ・鉄棒、ろくぼく 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題克服に向けた取組と検証 ・いろいろな遊具・器具を生かした体力づくり (鉄棒・うんてい・一輪車・など) ・柔軟運動 ・外遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題克服に向けた取組み ・柔軟運動 ・なわとびによる体力づくり ・体育館遊びの工夫
行事	<ul style="list-style-type: none"> ・身体測定 ・遠足 ・新体力テスト ・運動会 ・水泳教室 ・給食試食会 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体測定 ・水泳記録会 ・新体力テスト (重点項目) ・マラソン大会 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体測定 ・なわとび発表会
体育科	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキットトレーニング ・柔軟 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキットトレーニング ・柔軟 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキットトレーニング ・柔軟
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>年間指導計画に基づいた学習 ※新体力テストにより明らかとなった課題の克服に向けたトレーニングも実施する</p> </div>			
業間体育	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走 ・ダッシュ走 ・なわとび 	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走 ・ダッシュ走 ・なわとび 	<ul style="list-style-type: none"> ・縄跳び ・ダッシュ走 ・なわとび
家庭との連携	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テスト結果 お知らせ ・保健だより (個別懇談) 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳記録会の結果 お知らせ ・マラソン大会の結果 お知らせ ・保健だより (個別懇談) 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健だより (個別懇談)