

令和6年度 体力づくりの取組について

生活部 体力づくり担当

1 年間を通じた体力づくりの計画

学期	1学期				2学期				3学期		
学期目標	体を動かす喜びを経験させる				自分のめあてをもち、体力づくりを進める態度を養う				運動の経験を広げ、自分から体力づくりを進める態度を養う		
具体目標	・走力、握力を高める運動を積極的に取り入れるとともに、様々な運動に親しむ。 ・運動会の競技種目を通して基礎体力の向上を図り、集団で行動することの楽しさを味わう。 ・水泳指導では、自分のめあてをもち、いろいろな泳ぎ方を身に付ける。				・走力、握力を高める運動を積極的に取り入れるとともに、運動の経験を広げる ・基礎体力の向上に、サーキットトレーニングを取り入れる。(のぼり棒・鉄棒) ・持続的な運動を通して、長く続けて運動ができるようにする。				・年間の自分の体力づくりの成果を確かめる。 ・用具を操作する運動等を通して体の巧みさや柔軟性の向上を図る。		
月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
A 体育授業	サーキットトレーニング										
B 体づくり朝会 (毎火・金曜)	短距離走			馬跳び・ジャンプ ※天候や気温、児童の状況に応じて適切に行う。				持久走		縄跳び	
C その他	体力づくり計画 体力テスト計画	体力テスト実施	体力テスト集計	体力テスト考察	改善案の実施	第2回体力テスト	体力テスト考察	体力づくり考察	改善案の実施	体力づくり改善計画	来年度に向けて
E 学校行事等		遠足	運動会 部活動体験 プール開き	水泳 記録会					校内持久走大会	縄跳び 交流会	

A 体育の授業におけるサーキットトレーニング

・サーキットメニュー【屋外】

- ① グー・パー運動・・・筋力
- ② すりすり腹筋・・・筋持久力
- ③ タイヤ跳びこし・・・瞬発力・調整力



サーキットメニュー【体育館】

- ① グー・パー運動・・・筋力
- ② すりすり腹筋・・・筋持久力
- ③ 垂直ジャンプ・・・瞬発力
- ④ 新聞ボール投げ・・・巧緻性

※サーキットトレーニングを実施すること自体・・・持久力 (20m シャトルラン)

・体育の授業開始5分間で実施する。

B 毎週火曜日及び金曜日の体づくり朝会の取組について

- ・ 走ること、跳ぶことを中心に、計画的に行う。
- ・ 8:20から8:35まで実施するため、遅れないように集合させる。
- ・ 全校で準備体操をしてから運動を行う。
- ・ 悪天候及びグラウンド状態が悪い時は、体育館で行うか、もしくは学級朝会に変更する。
- ・ 指導は、運動内容や体制に応じて、担任が順番で行っていく。順番については担当が決める。

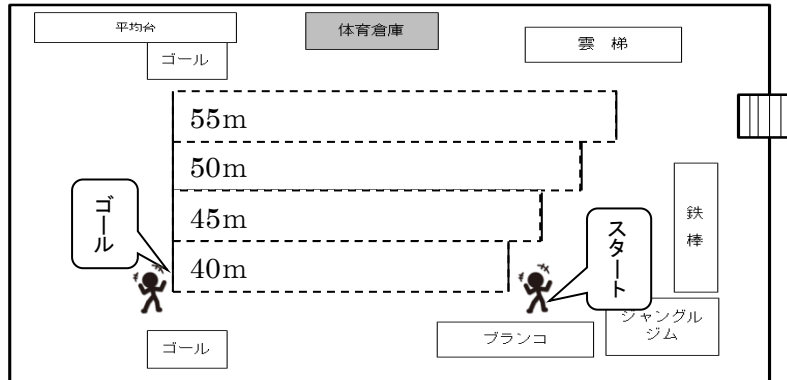
また、児童主体で行うも可（C参照）

- ・ 運動量の確保や技能面を考慮し、必要に応じ、1～3年と4～6年に分かれて行う（冬場や運動内容に応じて、グラウンドと中校庭の2か所を使用するなど工夫する。）

○取組の具体例（あくまで例であり、児童の実態や学校行事の都合により適宜内容を決める。）

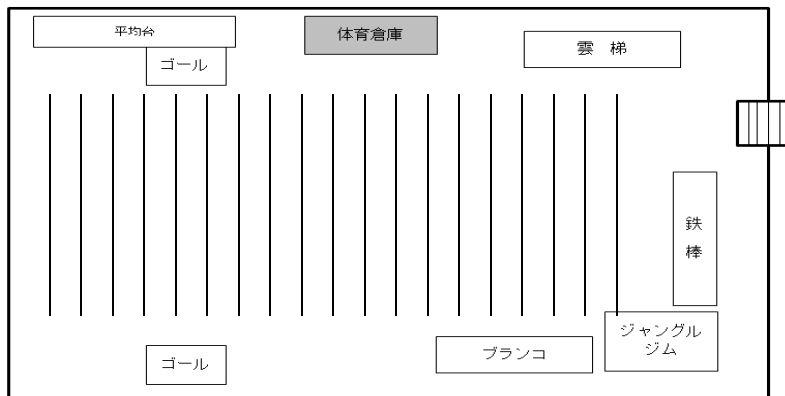
【4・5月，翌3月】短距離走

- ・ 35m, 40m, 45m, 50m, 55mの5コースから児童が選び，8秒以内で走り切る。
- ・ スタートの合図，8秒たった合図を出す教員がスタートとゴールにそれぞれ立つ。
- ・ 1回のスタートで20人程度スタートできるようにする。
- ・ ゴール後は，外側を回ってスタート位置まで戻る。



【6・7月】リズムジャンプ

- ・ グラウンドにライン（白線）を引き，音楽のリズムジャンプにあわせて，ラインを両足や片足で左右を交互にジャンプする。



【9・10月】短距離走

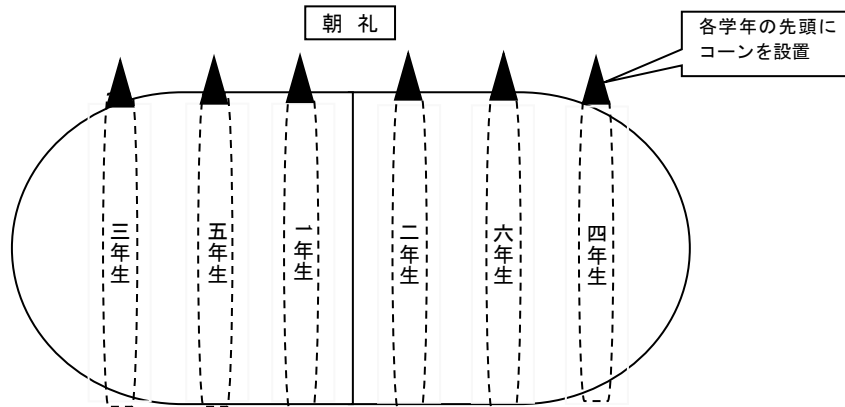
- ・ 実施方法は4・5月と同様。

【11・12月】持久走

- ・ 各学年1列または2列で持久走大会のコースを走る。
- ・ 前半は各学年2列縦隊で先頭の6年生のペースで集団走をする。後半は自分のペースで個人走。しんどくても歩かず，走り続ける。
- ・ コースの変更等は，その都度，各担任が児童に指示する。

【1・2月】縄跳び

- ・ グラウンドで実施する。
- ・ 各自、上手になりたい跳び方の練習をする。その際、5年生は1・3先生に、6年生は2・4年生に積極的に教える。
- ・ 跳び方は、「縄跳びがんばりカード」を基に決めさせるが、二人跳び等の跳び方も認める。



C その他、体力づくりに関わる取組について

- ・ 過去の体力テストの結果を基に、体力づくりの取組を見直し、実施していく。
(R5年度体力テストの全体的な課題は「立ち幅跳び」「50m走」「ソフトボール投げ」の3種目)
- ・ 児童の実態に合わせて内容を修正して実施することも考えられる。その際は、暮会等でお知らせする。
- ・ 全校の前で頑張りを披露する場（持久走大会、縄跳び交流会等）を設け、児童の相互評価から運動の楽しさを味わったり運動への意欲を高められたりするようにする。
- ・ 掲示物を充実させ、体力づくりに興味・関心が高められるようにする。
- ・ 毎週水曜の昼休憩は、学級遊びとして、積極的に外遊びをするようにする。
- ・ 児童会や委員会を中心に、全校遊び等を企画し、全校で楽しく体を動かす機会を設けるようにする。

その他(留意事項等)

- ・ 体育も体づくり朝会も集合時刻に間に合い、自主的に静かに整列することを徹底する。
- ・ 見学者には、自分ができていることを考えさせたり、指示を出したりする等して、傍観させない。
- ・ 1つ1つの運動を正しく実施するよう、声かけや指導を行う。
- ・ 体調不良者が多い場合は、体づくり朝会を実施せず、学級朝会等に変更する。
- ・ その時期の気候に応じて、服装の指示をする。その際は、暮会等で確認する。