

令和7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>

○体力テストを分析すると、全員が、評価A、Bとなった。体力が付いてきているが、今後さらに伸ばしたい力として、「柔軟性」と「握力」が挙げられる。

<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。
- 体育科の準備運動において、柔軟性を高めるストレッチや、瞬発力・跳躍力を高める運動を取り入れる。

【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 ・走り高跳び 	<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 ・走り高跳び
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 ・なわとび検定
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;"> <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"> ・一輪車 ・柔軟 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキット ・マラソン ・なわとび 	<ul style="list-style-type: none"> ・なわとび ・マラソン ・一輪車
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) ・体力アップチャレンジカード 	<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 ・体力アップチャレンジカード 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健だより (個別懇談) ・体力アップチャレンジカード