令和4年度　体力つくり年間指導計画

東広島市立高美が丘小学校

達成目標	○「ボール投げ」において，県平均かつ全国平均値以上の項目を増やす。

～3月　4月　5月　6月　7･8月　9月　10月　11月　12月　2月

Plan　結果分析・計画立案　計画に基付き実施

Do

Check　新体力テストの実施　結果分析

Action

Plan　見直しと改善計画の立案　計画に基づき実施

Do

Check　評価　見直し・次年度の計画

Action

【体育科・保健体育科】

体つくり運動

準備運動で行う，投力の向上と身体感覚のi育成の取組を行い，体の基本的な動きを身に付けさせる。

陸上運動・走跳の運動遊び

陸上運動・走・跳の運動遊びの領域内で，短距離走・リレーを重点化し，全校で取り組む。

運動会

ゲーム(ベースボール型)

新体力テスト

新体力テスト前に，各種目の動きのポイントを指導し，児童が習得することができるように取り組む。

水泳・水遊び

水泳指導を通して，全身持久力を高める。長期休業を利用し，補習も行う。

水泳記録会

陸上運動・走跳の運動遊び

陸上記録会に向けて，ハードル走や幅跳びなどの走・跳の運動に取り組む。

陸上記録会

体つくり運動

動きを持続する体力の向上に努める。高学年は，自分の走るペース配分を知るとともに，自己の記録の更新に取り組む。

持久走大会

【教科外】

体つくり運動

投力の向上と身体感覚育ての次段階の取組を行う。

ドッジボール大会

体育委員会を中心とした活動の『ドッジボール大会』を行い，投力を高める。

マラソン朝会

持久走大会までの全校朝会，体育朝会時に，自分のペースで走るマラソン朝会を実施する。

長縄大会

長縄大会に向けて学級で協力して，進んで運動に取り組む。

【日常生活等】

紙飛行機飛ばしコーナー

体育委員会を中心とした活動『紙飛行機飛ばしコーナー』を行い，楽しく投力を高める運動を行う。

体育朝会

リモート等で，ボールを投げるための正しいフォームやボールを投げる活動など紹介し，児童が進んで取り組むことができるようにする。また，身体感覚を育成するためにコオーディネーショントレーニングのやり方やポイントなどを児童に紹介し，児童が楽しみながら様々な動きや身体感覚を獲得できるようにするとともに，以上2つのことを体育科の準備運動等でも取り入れてもらい，運動の定着を図る。

【家庭・地域との連携】

体力つくり①

毎日の家庭学習で取り組むカードの中に「体力つくり」の項目を設定し，継続して取り組ませることで体力の向上を図る。

体力つくりキャンペーン

通信等で，夏休み中に家族で楽しく取り組める運動について知らせ，長期休業中に取り組んでもらうように呼びかける。

体力つくり②

毎日の家庭学習で新体力テストで課題のあった項目に関する運動に取り組ませ，体力の向上を図る。

学校保健委員会の開催

学校保健委員会で取組を公開し，さらに充実を図る。保護者に取組や課題を周知する。