

令和7年度 体力づくり年間指導計画

体力づくり教育目標

体を動かす楽しさを体感させることにより、運動の生活化・日常化を図り、体力・運動能力の向上に努める。

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
月の重点 目 標	○ 年間を通して外遊びや縄跳び等の推奨を行っていく。 ・ 遊びを行う中で、運動量を確保し、自分の体をコントロールできる力の向上に努める。 ・ 縄跳びやごっこ遊びなどの遊び方を紹介し、外遊びの楽しさを知り、外遊びの機会を増やす。											
	○ 年間を通して校内・校外で開催される体育的行事に積極的に取り組んでいく。 ・ 体育的行事に取り組むことを通して、根気強さを養う。 ・ 体育的行事に取り組み勝敗に関わる経験を積ませることで、公正に行動する態度がとれるようにする。											
	○外遊びの奨励(ロング昼休憩) ○運動会に向けた多様な運動の実施		○ 水泳 ・ 目標を明確にもたせ授業に取り組ませる。 6年…クロール50m・平泳ぎ25m完泳 5年…クロール25m完泳・平泳ぎへの取り組み 4年…ヘルパー有クロール息継ぎ技能獲得し25m完泳 4年…ビート板有かえる足の技能獲得 3年…ビート板有クロールの息継ぎ技能獲得 2年…バブリングやボビングができる。 1年…水にもぐって目を開け、水中遊びができる。		○ 夏季体力アップ ・ 自己体力向上目標を決め、取り組ませる。	○ 陸上運動 ・ 目標を明確にもたせ授業や陸上記録会に向けての練習に取り組ませる。(高学年) ○ ボール運動 ・ ボールを捕る、投げるなどの基礎的な運動技能の向上を図る。		○ 持久走大会 ・ 目標を明確にもたせて授業に取り組ませる。 ※ 距離 5・6年生…2000m 3・4年生…1500m 1・2年生…1200m		○ 縄跳び ・ 技能と持久力の向上を図る。		○ まとめ ・ 自分の体力を見直し、来年度の明確な目標を持たせる。
体育的行事		運動会	プール開き 市民スポーツ大会(陸上) 新体力テスト	スポーツ教室 プール納め	市内水泳記録会	相撲大会 ドッジボール大会	市内陸上記録会		校内持久走大会	市内球技交流会	長縄大会	
保健体育部の体力向上の取組	本年度全体計画作成	運動会実施	市民スポーツ大会出場 種目練習 新体力テスト実施	新体力テスト分析 水泳記録会に向けての取組	体力アップの家庭学習	市内陸上記録会に向けての取組 相撲大会に向けての取組 ドッジボール大会に向けての取組	市内陸上記録会への取組	持久走カードの作成 持久走大会への取組	持久走大会実施 市内球技交流会への取組	市内球技交流会への取組 長縄大会に向けての取組	今年度のまとめ	次年度の計画案の立案
始業前 休憩時間 の活用	○ ミツ城タイムの実施(木曜日8:15～8:30) ○ 遊び道具・遊びの場の充実 ○ 各種大会に備え、昼休憩、放課後等の利用 ○ 毎週火曜日のロング昼休憩 ・ 縄跳びや遊具などのいろいろな遊びを通して、体を動かすことの楽しさを味わうことができるようにする。 ・ ボールや長縄を学級に配付し、運動に親しむ態度を養う。 ・ 根気強さや勝敗に関わって公正に行動する態度を養う。											
家庭との連携	←	運動会		新体力テスト結果の返却					校内持久走大会			→
					体力アップ学習							
地域との連携			市民スポーツ大会	体育振興会と連携したスポーツ教室の実施	学校保健委員会での地域との連携			食育授業・ふれあい給食				