

# 令和5年度体力つくり推進計画 <年間指導計画>

東広島市立豊栄中学校

様式②

## 達成目標

- 心とからだを一体として捉え、積極的に運動し、体力の向上を図る。
- 生徒個人が自分の体力について分析をし、自ら必要な体力要素を考えたトレーニングが楽しく取り組める、以前とは違った体力の向上を目指し、体力づくり日本一をめざす。

	~3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
	Plan	Do	Check	Action	Plan	Do	Check	Action	
	結果分析、全体計画・年間指導計画立案 計画に基づき実施	新体力テストやアンケート調査等、 実施把握のための調査実施・結果分析		見直しと指導改善計画の立案 計画に基づき実施			評価 見直し・次年度の計画		
【体育科・保健体育科】	球技 バスケットボール バドミントン	体つくり運動 体ほぐしの運動	体つくり運動 体の動きを高める運動 陸上競技 記録の向上	球技 バレー・ボール	器械運動 柔軟性巧緻性の向上	中高合同体育大会に向けた走力、筋力の向上 ダンス リズムの特徴を捉える	ソフトボール 投力の向上	武道（剣道）運動への心構え、体幹の強化 球技	長距離走 持久力の向上
【教科外】	体力つくり 呉加茂地区新人駅伝大会 東広島中学校新人駅伝大会	体力つくり 春季大会 県選手権予選 定期健康診断 (身体測定・歯科健診など) 交通安全指導（4月）	体力つくり 春季大会	体力つくり 呉・賀茂地区大会	体力つくり 生徒会球技大会 県選手権大会 市総体	体力つくり 文化祭 秋季大会 中高合同体育大会 ロードレース大会	体力つくり 文化祭 市内駅伝大会	体力つくり 中国中学校駅伝大会 呉・賀茂地区新人大会	体力つくり
【日常生活等】	部活動 放課後練習	部活動 放課後練習 トレーニング集会	部活動 放課後練習 トレーニング集会	部活動 放課後練習 トレーニング集会  規則正しい生活習慣の確立 給食後の歯磨き指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会  給食指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会  食育指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会	部活動 放課後練習 トレーニング集会  食育指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会
【家庭・地域との連携】		PTA総会などの手伝い 保護者への説明及び協力依頼		農業などの手伝い	体力測定結果報告	環境整備作業 リサイクル活動		文化祭の発表 リサイクル活動	

