

令和8年度体力づくり推進計画＜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			
【保健体育科】	球技 バスケットボール バドミントン (バランスのとれた 体力の育成)	体づくり運動 体ほぐしの運動 (柔軟性の向上)	体づくり運動 体の動きを 高める運動 (バランスのとれた 体力の育成) 陸上競技 (走能力の向上)	球技 バレーボール (バランスのとれた 体力の育成)	器械運動 (柔軟性、巧緻性の向 上) ダンス (リズムの特徴を捉え る)	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、巧緻性の向 上)	武道(剣道)(運動へ の心構え、体幹の強 化) 球技	長距離走 (全身・筋持久力の向 上)
【教科外】	体力づくり 呉賀茂地区新人駅伝 大会 東広島中学校新人駅 伝大会	体力づくり 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 生徒会球技大会	体力づくり	体力づくり 呉・賀茂地区大会	体力づくり 市総体 県選手権大会	体力づくり 中高合同体育大会 ロードレース大会	体力づくり 秋季大会 文化祭 市内駅伝大会	体力づくり 中国中学校駅伝大会 呉・賀茂地区新人大会	体力づくり
【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 給食指導 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 給食指導	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 給食指導	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 給食指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会 給食指導
【家庭・地域との連携】	町内駅伝大会	P T A総会などでの、 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 へそ祭り		文化祭の発表 板鍋山マラソン	リサイクル活動	