

令和6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			
【体育科・保健体育科】	球技 バスケットボール バドミントン	体づくり運動 体ほぐしの運動	体づくり運動 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】	体力づくり 呉加茂地区新人駅伝 大会 東広島中学校新人駅 伝大会	体力づくり 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）	体力づくり 春季大会	体力づくり 呉・賀茂地区大会	体力づくり 生徒会球技大会 県選手権大会 市総体	体力づくり 文化祭 秋季大会 中高合同体育大会 ロードレース大会	体力づくり 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 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	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	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】	町内駅伝大会	PTA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 へソ祭り		文化祭の発表	リサイクル活動 板鍋山マラソン	