



## 俵小の体力向上推進プラン

### 仲間と共に進んで体を動かし、楽しく運動をする子の育成

課題分析	体力・運動能力調査の結果をみると、当初は、握力(筋力)、上体起こし(筋持久力)、反復横とび(敏捷性)、シャトルラン(持久力)、ボール投げ(投力)が県平均を下回っていたが、近年は、立ち幅とび、握力の2種目が県平均を上回り、男女とも記録が大きく伸びた。しかし、反復横とびと長座体前屈に弱さが見られ、瞬発力と柔軟性に課題がある。
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体を動かす楽しさを味わわせ、進んで運動する子を育てる。</li> <li>○ 健康で元気に生活できるよう、走る、跳ぶ、投げるなどの運動能力を伸ばす。特に、瞬発力と柔軟性の伸長を図る。</li> </ul>
<h3 style="color: red;">体力向上を進める3つの取組</h3>	
<p><b>1. 体育の授業で「体づくり運動」を充実させる</b></p> <p>力強さをアップする運動、やわらかさをアップする運動、巧みな動きをアップする運動、持久力をアップする運動など、「体づくり運動」を、体育の授業に取り入れ、学年のねらいに応じて計画的・継続的に実施する。</p> <p><b>2. たてわり活動を活かして全校運動を進める</b></p> <p>毎週水曜日、たてわり班で行う「ふれあいタイム」を設け、ボール運動、鬼ごっこ、遊具遊び、なわ跳びなど、1～6年生のメンバーで楽しく活動する。高学年児童は、班員をリードし、低学年児童は、運動の仕方を学んだり、みんなと協力して運動する楽しさを味わったりする。</p> <p>そして、春は、生駒山麓公園で行う「全校オリエンテーリング」、秋は、班で練習したなわとびの成果を競い合う「全校長なわ大会」を実施し、みんなで体を動かす体験を通して、運動への意欲を高める。</p> <p><b>3. 外遊びを奨励し運動を日常化する</b></p> <p>休み時間を、中休み20分、昼休み30分と長めに設定し、児童は、遊びながら、走る、跳ぶ、投げる、などの運動を毎日行う。外遊びの少ない児童は、学級遊びなどを設けて楽しく遊ぶ経験を増やす。</p>	
	

	体づくり運動の充実	たてわり活動による全校運動	外遊びで運動の日常化		
年間計画	4月	力強さをアップする運動	ゆったりとした休み時間の設定		
	5月	やわらかさをアップする運動			
	6月	巧みな動きをアップする運動			
	7月	水泳学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週水曜日(8:30～9:00)たてわり活動を活用した運動を班で計画して実施する。</li> <li style="background-color: yellow;">● 全校オリエンテーリング</li> <li>・全校登山(生駒山麓公園)</li> <li>・たてわり班でオリエンテーリング</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div>	
	8月	水泳集中指導(5・6年生)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たてわり班でオリエンテーリング</li> </ul>		
	9月	運動会練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>色別活動スタート</li> <li>・運動会に向け、色のみんなで励まし合い、精一杯力を発揮する。</li> <li style="background-color: yellow;">● 運動会</li> </ul>		チャレンジスポーツ
	10月	力強さをアップする運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週30分のなわとび運動を行い、班のみんなで記録を伸ばす。</li> <li style="background-color: yellow;">● 全校長なわ大会</li> <li>・練習した成果を発揮</li> </ul>		
	11月	巧みな動きをアップする運動			チャレンジスポーツ
	12月	続けて運動する力をアップする運動			俵小しっぽ取り
	1月	続けて運動する力をアップする運動			
	2月	力強さをアップする運動			
	3月	巧みな動きをアップする運動			
3月	持久力・瞬発力をアップする運動				