

体力とは

- 人間の発達・成長を支えるもの
- 体を動かす原動力になるもの
- 健康を維持する上でも必要なもの
- 知力・意欲・気力の充実にもかかわるもの
- 問題解決能力
- 豊かな人間性
- 「生きる力」

これらの重要な要素



本校児童の課題

- 全国平均以上を達成した学年が全校の50%以上の種目
 - ・長座体前屈 (91.7%)
 - ・20mシャトルラン (83.3%)
 - ・立ち幅跳び (75%)
 - ・握力 (100%)
 - ・50m走 (66.7%)
 - ・ソフトボール投げ (50%)
 - ・反復横跳び (58%)
- 全国平均以上を達成した学年が全校の50%未満の種目
 - ・上体おこし (25%)

★教科体育におけるねらい

低学年：「やりたいなあ」という気持ちを持ち、夢中になって運動する子ども
 中学年：めあてを持ち、力いっぱい運動する子ども
 高学年：めあてと見通しを持ち、うまくできるようになろうとする子ども

★本校のねらい

- 一人ひとりが運動意欲を持って取り組む子ども

★体育的行事におけるねらい

- 自主的に取り組み、仲間と力を合わせて、精一杯がんばる子ども
- ★学級指導におけるねらい**
- 自分の健康や体について考え、自ら保持・増進していこうとする子ども

本校の体力づくりの取り組み

教科(体育)

- 年間指導計画に基づいて実施。
 - ※各学年体育年間指導計画
 - ※体力づくり年間指導計画 を参照
- サーキット運動、セット運動の実施

総合的な学習の時間

- 5年「われら地球探検隊」
 環境問題を中心に医療・健康問題等、個の興味関心によりレポートを作成する。

家庭や地域での体力づくり

- 家庭で—
 - 広島県一周マラソンの取り組み
 - ・自己目標を達成するために自主的に
 - 体力づくりカードの活用
 (例) 6年生：組体操の基本技の練習
- 地域で—
 - 社会体育への参加
 - ・サッカー、ソフトボール、陸上、剣道
 - フットベースボール

始業前、朝会、休憩時間を使った活動

—始業前、休憩等の時間—

- 広島県一周マラソンへの取り組み

目標

- 低学年：30km
- 中学年：50km
- 高学年：70km

- ・目標達成児童への表彰
- ・100km達成児童への全校表彰

—朝会の時間の活用—

- 体育朝会を実施 (毎週水曜日)
 年間計画に基づいて実施
 (例)

- ・巧緻性や柔軟性を高める運動
 ラジオ体操、ボール運動、ストレッチ 縄跳び等
- ・瞬発力を高める運動
 バービーテスト、連続した跳躍運動など
- ・持久力を高める運動
 持久走、縄跳び 等

—休憩時間の活用—

- 外遊びの推進
 - ・学級遊び
 - ・児童会を中心とした呼びかけ
 - ・学校評価等による点検、改善
 - ・日常的に体力を測定できる場所

外遊びの効能

- 社会性の向上
- 豊かな人間づくり
- 思考力・創造力
- 生活リズムの構築
- 情緒の安定

特別活動

- 学級活動
 - ・学級レクリエーション
 - ・体育的行事に向けた意欲の喚起や準備 等
- 児童会活動
 - ・学級対抗ドッチボール
 - ・縦割り班による大縄跳び
 - ・お別れ集会でのウォークラリー 等
- クラブ活動
 - ・年間10時間の実施予定
 運動クラブ：陸上、ソフトボール、バトミントン
 バスケットボール、フットサル
- 学校行事
 - 健康安全・体育的行事として—
 - ・学区民体育大会 (5月)
 - ・水泳記録会 (夏休みに実施)
 - ・体育祭 (9月)
 - ・マラソン大会 (2月)
 - その他の行事—
 - ・遠足 (4月)
 - ・5年生野外活動 (5月)

- ・過去の記録の整理
- ・歴代最高記録
- ・入賞者を表彰