

体力づくりに挑戦!

体育科

3つに分けた分野に関わる運動を体験し、どんな体力が高められるか意識化させた。

パワー・スピード

たくみな動き

じゅうなん性



新体カテスト

項目	1000m	500m	1500m	2000m	3000m	4000m	5000m	6000m	7000m	8000m	9000m	10000m
1. 男子	1:45	3:30	5:15	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00
2. 女子	2:00	4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00



新体カテストを分析、自己課題の把握

活動のまとめ
来年度へのアドバイス

ぼくも、わたしも
トレーニング!



セルフエスティームの育成



目標設定
(目標設定スキル)

トレーニングプランの設定
(意志決定スキル・
コミュニケーションスキル)

A

目標検討・再設定
(目標設定・意志決定・ストレス対処スキル)

C

新体カテスト (2nd challenge)



A

定期的なふりかえり
継続とプランの再検討

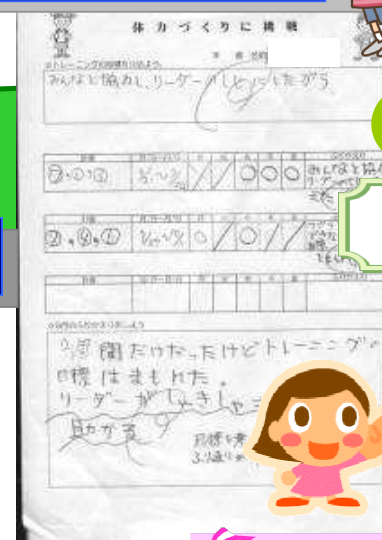
P

ぼくも、わたしも
トレーニング!

日常化・地域との連携 運動・スポーツの楽しみ



外遊びの推進
地域行事・水泳・陸上記録会への参加



がんばったね!
こうすればいいよ。

絆の感覚

自分にはこんな力があるんだ!

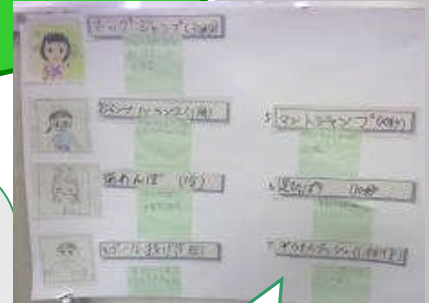
個性の感覚

やった! できるようになったよ。

有能性の感覚



大休憩前のトレーニングタイム



グループだと、励まし合えるね。同じようなテーマの人とグループでやろう