

## 令和6年度 体力向上推進計画

東京都八丈島八丈町立富士中学校

※学校の数値目標を基に、「ねらい」を示し、「学校の課題に向けた取組」・「日常的な運動習慣の確立のための取組」・「体力向上の目的」を各月ごとに示す。

日程	名称	内容	ねらい	対象学年
通 年	日常的な運動習慣の確立のための取組	昼休みにサッカー、バレーボール、フリスビー、バドミントン、卓球などができる用具を自由に使用させる。	生徒が楽しく体を動かすことで、運動習慣の確立を図ることで体力向上を目指す。	全学年
5月	学校の課題に向けた取組	体育の授業で陸上競技を学習する。	ドリルを通して走法の基本動作を身に付けることで効率の良い走りができるようになる。	全学年
5・6月	学校の課題に向けた取組	昼休みに、生徒が自主的にハンドボール投げの練習ができるように校庭に準備する。	スポーツテストのハンドボール投げの練習をすることで巧緻性と筋パワーを向上させる。	1・2学年
7月	体力向上の目的	運動会に向けて、夏休み中にソーラン節の練習を集中的に行う。	目標に向かって集中的に練習することでリズム感、巧緻性、全身持久力を向上させる。	3学年
8月	体力向上の目的	走り幅跳び・走り高跳びの練習を行う。	陸上記録会に向けて練習する中で、筋パワーと巧緻性を向上させる。	全学年
9月	体力向上の目的	陸上記録会に向けて全校生徒でトレーニングを行う。	陸上記録会に向けて練習する中で、スピードと全身持久力を向上させる。	全学年
10月	体力向上の目的	複数の運動部で合同トレーニングを行う。	複数の運動部で合同トレーニングを行い、筋力、持久力などの向上を目指す。	全学年
11月	体力向上の目的	<u>20分走。</u>	<u>全身持久力の向上を図る。</u>	全学年
12月	体力向上の目的	<u>20分走。</u>	<u>全身持久力の向上を図る。</u>	全学年
1月	体力向上の目的	放課後に全校生徒でランニングを行う。	全校生徒で合同ランニングを行い、持久力の向上を目指す。	全学年
2月	体力向上の目的	放課後に全校生徒でランニングを行う。	全校生徒で合同ランニングを行い、持久力の向上を目指す。	全学年
3月	体力向上の目的	3年生から1・2年生へソーラン節の伝達講習を行い、伝統を引き継ぐ。	目標に向かって集中的に練習することでリズム感、巧緻性、全身持久力を向上させる。	全学年
通 年	学校の課題に向けた取組・体力向上の目的	授業の中で、体づくり運動として筋力・柔軟性・跳躍力などを高める運動を取り入れる。	毎回の授業の中で本校の課題である筋パワー、柔軟性を高める運動を取り入れることで、バランスよく体力を向上させることを目指す。	全学年