

令和6年度 体力向上推進計画

東京都八丈島八丈町立三原小学校

体力・運動能力調査結果を基に、学年ごとに「ねらい」を示し、「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」を示し、継続的な活動とその指導していく。

全学年が共通して【年間を通した「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」】

●令和5年度体力・運動能力調査結果の合計得点では、多くの学年が都・全校平均より高くなっていった。しかし、『長座体前屈』、『上体起こし』は、都・全国平均と比較すると下回っているものがあった。

⇒部位を意識させてしっかりと伸ばさせるなど、体育学習中の準備運動・整理運動の継続した指導を行う。

・「準備運動・整理運動は指導事項」を徹底し、児童任せ（体育係・チームリーダー等）にしない。伸ばしている部位や呼吸を意識できるように声をかける。

体力向上を目指した全校体育的行事

日程	名称	内容	ねらい	対象学年
9 - 10月	運動会に向けての練習	・ 6年生が中心となり、全校競技や小中合同種目などの練習を行う。	運動会の競技に向けての技能向上を目指す。	全学年
11 - 12月	持久走月間	・ 朝や中休みに各学年の実態に応じた時間、持久走を行う。	持久走大会に向けて、持久力を高める。	全学年
1 - 2月	なわとび月間	・ クラスで長縄の記録を高めるために、体育や休み時間を使い練習を行う。 ・ 短なわの技能を向上させる。	なわとびを通して、瞬発力と持久力またバランス感覚などを養う。	全学年