

令和5年度 体力向上推進計画

東京都八丈島八丈町立三原学校

※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	単元名・内容	ねらい	対象学年
4月	体づくり運動	心と体の関係（互いに影響し変化すること）や心身の状態に気付く。仲間と積極的・自主的に関わる。	全学年
5月	陸上競技	種目に応じた技術と関連したドリルなどの補助運動を繰り返したり継続して、敏しょう性、瞬発力、全身持久力を高める。	全学年
	新体力テスト	自己の体力課題を把握する。	全学年
6月	バレーボール	巧緻性を高めるために、ボールを狙った所に正確に返球したり、敏しょう性を高めるために、3人程度の少人数でパスラリーを続けたりする。また、スピードを高めるために、練習や試合でボールの落下点に素早く入ったり、筋持久力を高めるために、連続でスパイクジャンプやブロックジャンプしたりする。	全学年
7月	水泳	ゆっくり長く泳いだり、同じ距離を反復して泳いだりして、全身持久力、筋持久力、柔軟性を高める。	全学年
9月	陸上競技	種目に応じた技術と関連したドリルなどの補助運動を繰り返したり継続して、敏しょう性、瞬発力、全身持久力を高める。	全学年
10月	ダンス	いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、柔軟性、平衡性、全身持久力を高める。	全学年
11月	器械運動	技と関連させた補助運動や倒立・倒立回転などの部分練習及び補助付き練習などを取り入れ、繰り返したり継続して、筋力、柔軟性、平衡性を高める。	全学年
12月	ソフトボール	素振りやキャッチボールを行って巧緻性や筋力を高める。守備練習やベースランニングの練習を行い、敏しょう性や瞬発力を高める。	全学年
1月	バスケットボール	ゲームに使用できるようにパス、ドリブル、シュートなどの技術を習得するための反復練習や、ゲーム形式に近づけた形で、ドリブルやカットなどの体の移動が伴ったプレイを連続して行い、巧緻性、敏しょう性、スピード、筋持久力を高める。	全学年
2,3月	柔道	かかり練習や約束練習、抑え込みを全力で行ったり、投げ技や抑え技の連絡変化を継続して行い、瞬発力、筋持久力、巧緻性を高める。	全学年