

令和 5 年度 体力向上推進計画

東京都八丈島八丈町立三根小学校

※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。

| 月 | ねらい | 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 |
|------|---|--|
| 4 | 「走力」向上の基礎を養う。 | 体育授業において、「かけっこ、リレー」を実施する。 |
| 5・6 | 自分の体力を数値で把握するとともに、体力の向上への意識を高める。 | 体育授業において、体力測定の項目にそって練習をする。 |
| 7 | 海などの水場での安全への意識を高めるとともに、水泳の技能を向上させる。 | 体育授業において、着衣泳を実施する。また、「水遊び・水泳」で技能を高める。 |
| 9・10 | 運動会を通して、運動能力の向上や協力や連帯感、団結力等を養う。 | 体育授業において、運動会に向けての練習に取り組む。 |
| 11 | 日常での運動を習慣化させる意識を高める。 | 運動委員会による、運動への意識向上のための企画を実施する。 |
| 12 | 短なわ、長なわ運動に取り組むことを通して、運動への意欲の向上と「跳躍力」を向上させる。 | 縄跳び週間を実施する。 →・縄跳びカードの配布（短なわ） ・長なわ大会の実施（長なわ）。 |
| 1 | 「投力」を向上させる。 | 体育授業において、ベースボール型のゲームなどに取り組む。 |
| 2・3 | 日常的な運動習慣への意欲を高めるとともに、「持久力」を向上させる。 | 体育授業において持久走に取り組み、ペース配分を考えながら決められた時間を走り切る。 |