

平成30年度 体力向上推進計画

東京都八丈島八丈町立大賀郷学校

※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
4月	体力測定関連	・50m、100m、1000m・1500mの測定を保健体育の授業内で行う。 ・保健体育の授業で体づくり運動を行う。 ・保健体育の授業の導入でストレッチ運動を行う。	・体力測定の50m、持久走（1000m・1500m）に向けて現状把握と目的意識のために年度の早い段階で測定をする。 ・体づくり運動で基本的な運動能力を身に付ける。 ・柔軟性強化とケガの防止のため、ストレッチ運動を行う。	全学年
5月	体力測定関連	昼休み、体力測定	・ハンドボールや握力計、長座体前屈測定器を生徒が自由に測定できるように用意し、体力測定の器具に慣れさせる。 ・生徒が意識して測定に取り組めるよう数値目標を挙げておく。	全学年
4月 5月	体力測定関連	休み時間、握力測定	・教室にハンドグリップを置き、握力（筋力）強化のため、1日100回を目標に取り組む。	全学年
6月	体力測定 S A S	体力測定の実施 外部講師による出前授業	・現時点での体力を知り、今後、自分に必要な体力について考えさせる。 ・「走る力」の基礎となる体作りについて関心を深め取り組ませる。	全学年
7月	夏季水泳教室	泳力をつける。	・スピード、持久力の強化のため、仲間同士で競争したり12分間泳を行ったりする。	全学年
8月	体力強化週間	夏休みに基礎的な体力を強化する。	・9月の体育的行事に向けた体力強化のため ・夏バテ防止のために体を慣らすため	全学年
9月	体力強化月間 体力測定関連	体力測定の結果を分析する。	・体力測定の結果から自分の体力を知り、今後、どのようなトレーニングが必要か考えさせる。	全学年
9月 10月	合同練習	放課後、基本的な運動能力強化のため、走力中心の内容で実施	・運動会、陸上競技記録会（9月）に向けて体力をつけていくとともに、体力を維持する。	全学年
11月	体力測定関連	昼休み、体力測定	・体力測定の器具に慣れるため、生徒が自由に測定できるようにする。 ・生徒が意識して測定に取り組めるよう数値目標を挙げておく。	全学年
12月	体力測定 S A S	体力測定の実施 外部講師による出前授業	・現時点での体力を知り、自分に必要な体力について考えさせる。 ・「投げる力」の基礎となる体作りについて関心を深め取り組ませる。	全学年
1月	体力測定 S A S	体力測定の再実施 外部講師による出前授業	・体力測定で目標値に達しなかった生徒を対象に体力測定を再実施する。 ・運動が苦手な生徒対象に意識向上のスポーツ活動を実施する。	希望者
2月	体力測定関連	保健体育の授業で持久走を行う。	・持久力強化のために長い距離を走らせる。	全学年