

令和５年度 体力向上推進計画

月	区分	ねらい	内容	対象学年
4	学校の課題に向けた取組	元気に歩いて登校させる。	家庭と連携を図り、徒歩通学を促す。	全校
5	体力向上のための取組	長なわに親しみ、集団遊びの楽しさを実感させる。また継続して跳び、持久力を高める。	体力向上月間：休み時間に全校で長なわに取り組む。	全校
6	学校の課題に向けた取組	自分の課題を把握し、その克服に向けて取り組ませる。	体力テストの内容を理解させ、体育の授業を中心に、課題を克服するための運動に取り組む。	全校
7	学校の課題に向けた取組	水泳の楽しさを味わわせる。また、長く泳ぎ続ける運動を通して、持久力を高める。	水に親しませ、各自のめあてにそった泳ぐ力を高めさせる。	全校
8	日常的な運動習慣の確立のための取組	早寝早起きの習慣を身に付けさせ、体を動かす心地よさを感じさせる。	早朝のラジオ体操に取り組む。	全校
9	学校の課題に向けた取組	秋の遠足に向けて、元気に歩いて登校させる。	家庭と連携を図り、徒歩通学を促す。	全校
10	体力向上のための取組	運動会で、力いっぱい競技や演技をさせる。	運動会に向けて、走力や表現力を高める。	全校
11	体力向上のための取組	自分に合ったペースで走り、持久力を高める。	体力向上月間：休み時間に全校で持久走に取り組む。	全校
12	日常的な運動習慣の確立のための取組	集団で遊ぶ楽しさを感じさせ、遊びの中で体力を高める。	休み時間に全校遊びを行う。	全校
1	学校の課題に向けた取組	元気に歩いて登校させる。	家庭と連携を図り、徒歩通学を促す。	全校
2	体力向上のための取組	短なわで、いろいろな跳び方をして調整力を高める。また、長く跳び、持久力を高める。	体力向上月間：休み時間に全校で短なわに取り組む。	全校
3	日常的な運動習慣の確立のための取組	集団で遊ぶ楽しさを感じさせ、遊びの中で体力を高める。	休み時間に全校遊びを行う。	全校

