

令和4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

○スーパーアクティブスクール（SAS）での3年間の研究、コーディネーショントレーニング地域拠点校の研修を踏まえ、保健体育科の授業、体育的行事において次の取組を実施する。

日程	名称	内容	ねらい	対 象
通年	体力向上 推進	・授業導入部での体づくり運動、コーディネーショントレーニングの実践。	・体を動かす楽しさを意識づける。 ・基礎体力を向上させる。 ・体力測定上位層の意識を向上させる。	全学年
4月	体力向上	・4月上旬は主として体力、持久力、巧緻性、柔軟性の向上を目指す。 ・体づくり運動、コーディネーショントレーニング、筋力トレーニングを行う。	・生徒の総力の現状把握と目的意識の向上を図る。 ・体づくり運動、コーディネーショントレーニングで基本的な運動能力を身に付ける。 ・柔軟性強化と筋力トレーニングでケガの防止を意識づける。	全学年
5月	走力向上	・50m走、100m走でのクラウチングスタート練習。記録の計測。 ・1500m、800m計測。	・クラウチングスタートのフォームを身に付け、イングリッシュコマンドに慣れる。 ・長距離走による持久力の向上。	全学年
6月	体力測定	・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る。 ・生徒の記録更新の意識を高める。 ・体力向上について関心を深めさせる。	全学年
7月	水泳	・正しいフォームを指導し、泳力を高める。 ・学年ごとにプールでの遠泳	・水泳や体を動かす楽しさを実感させる。 ・正しい泳法の習得、スピード、持久力の強化。	全学年
8月	フィールド トラック 競技 強化月間	・幅跳び、高跳び練習	・体育的行事に向けた体力強化と意識の向上。 ・陸上記録会の種目に慣れさせる。	全学年
9月		・3年生が主体となって合同トレーニングを行う。 ・体育的行事（運動会、陸上記録会）	・最上級生としての意識の向上。 ・学校全体で体力向上に取り組む意識の向上。	全学年
10月				
11月	持久力 向上	・保健体育の授業で持久走（10分間走）を行う。	・生徒の記録更新の意識を高める。 ・全校生徒で取り組む意識を高める。	全学年
12月				全学年
1月				全学年
2月	球技大会 に向けて	・学年対抗で球技大会を実施する。	・学年の団結力を高め、スポーツの楽しさを意識づける。	全学年
3月				全学年