

平成28年度体力づくり推進計画

反省と改善

- ・筋力向上を目指し、サーキットトレーニングの時間の確保や内容の改善を図る。

- 1 体力づくり推進目標
一人ひとりが自分の目標をもって、進んで体力づくりに取り組む子を育てる。
- 2 ねらい
(1) 運動や遊びの楽しさを味わわせるとともに児童の健康の推進と体力向上を図る。
(2) 各種の運動の仕方を知り、自分の体力に応じて、意欲的・積極的に運動に取り組む実践する児童を育てる。
(3) 集団行動の仕方を身に付け、集団の一員として協調性をもち、規律ある集団行動ができるようにする。
- 3 体力づくりの具体的実施計画
(1) サーキットトレーニングにおける体力向上（スポーツテストの結果を踏まえたサーキットの内容の改善・充実、各体育的行事に向けての継続的な取り組み）
(2) 体育的行事の充実（運動会、校内水泳記録会、マラソン大会、なわとび大会）
(3) サーキットの時間の保障。（体育の準備運動としての位置づけや休憩時間を利用した取り組み。）
(4) スポーツテストの実施（児童の実態および課題把握、改善のための手立て）
(5) 家庭への働きかけ（通信等で知らせる。）
(6) 体力づくり掲示板を利用した啓発（マラソンベストテン）
(7) 体力づくりカードの作成（水泳・持久走・なわとび）

4 体力づくり指導年間計画 P・・・計画 D・・・実践 C・・・評価 A・・・改善

月	PD CA	H26 新体力テスト結果 の取り組み（俊敏性）	PD CA	水 泳	PD CA	持久走 （マラソン）	PD CA	なわとび
4	P PD	新体力テスト提案 サーキットの提案と 実施（筋力の向上） 体力づくり朝会実施						
5	DC A	サーキットの実施と分 析（before） サーキットの見直し	P	水泳実施計画提案				
6	DC A	新体力テスト実施と 分析（after） サーキットの見直し	D C A	水泳朝会実施 水泳記録（before） 指導改善				
7			C A D	水泳記録会（学年） （after） 目標未達成児童指導 への改善 水泳教室実施				
8			DC A	校内水泳記録会 （After） 目標達成状況把握と 来年度への取り組み の改善				
9	D	サーキットの提案と 実施 （新体力テスト結果） サーキットの提案と 実施						
10					P D	持久走実施計画提案 マラソン朝会実施 マラソンタイム実施		
11					CA	目標達成状況把握と 取り組みの改善 校内マラソン大会	P	なわとび実施計画 提案 なわとび朝会実施
12	CA	新体力テスト課題項目 の再テスト（握力） サーキットの見直し			D CA	目標達成状況把握と 来年度への取り組み の改善	D CA	なわとびタイム実施 目標達成状況把握と 取り組みの改善
1	D	サーキットの実施					D CA	校内なわとび大会 目標達成状況把握と 来年度への取り組み の改善
2								
3	CA	新体力テスト課題項目 の再テスト（after） サーキットの見直し						

5 指導について

- ・参考となる資料を用意しておき、各学年・学級で取り組む。