

## 令和4年度 体力づくり年間指導計画

1. 学ぶための基礎となる身体や基礎体力をつくとともに、目標に向けて挑戦し続ける精神力や課題を克服しようとする意欲を
2. お互いの成長や努力を認め合い刺激し合い、高まりあえる集団を作り、課題解決へ向けての粘り強い精神を育てる。

### 体力づくり年間計画

月	行事・取り組み	目的	主な活動内容
4	新体力テスト	○自己の体力を測定し、現状の能力を把握する。	・8種目の運動による能力値測定
5	新体力テスト サーキットトレーニング	○自己の体力を測定し、現状の能力を把握する。 ○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・8種目の運動による能力値測定 ・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど
6	運動会 体力づくり運動	○運動会の種目を通して、筋力・体力の向上を目指す。また、高めあえる集団作りを目指す。	・男女共同の組体操を行う。 ・縦割りの運動会の種目を行う。
7	新体力テストの結果分析  サーキットトレーニング	○自己の結果を分析し、どの数値が高い、低いを理解し、自分に合うトレーニング方法を考えさせ、課題解決する能力、精神力を育てる。 ○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・トレーニング方法を考える授業を行い、年間を通して、どのような鍛え方をするかを考えさせる。 ・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど
9	サーキットトレーニング	○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど
10	サーキットトレーニング 市内駅伝にむけて取り組み	○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。 ○持久走に取り組む	・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど
11	サーキットトレーニング	○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど
12	サーキットトレーニング	○自己の目標を設定し、その目標を達成できるよう、練習計画を立てさせる。持久力が課題なので、トレーニングを取り入れ、全身持久力を高める。 ○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・校内で持久走大会を行う。本番に向けて、体育の授業で持久走を取り入れる。3000mやインターバルトレーニングを行う。 ・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど
1	サーキットトレーニング	○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど
2	サーキットトレーニング	○全国平均・県平均の数値と比べ、低い種目に対して、再度テストを行い、体力推進の成果が出ているか検証する。 ○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・全国平均・県平均の数値より、低い種目を再度テストする。 ・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど
3	サーキットトレーニング 課題確認	○前年度、数値が低かった種目に対して、関連する運動を取り入れ、能力の向上を目指す。 ○新体力テストと第二回の簡易新体力テストを比較・分析し、来年度に向けた取り組みを再確認する。	・鉄棒や持久走、馬跳び、ハードルなど ・来年度の新体力テストに向けて、自己分析を行う。