

# 体力づくり

## 学校教育目標

自らをきりひらく たくましい児童の育成

## めざす児童像

知：自ら行動し、学び合う児童 〈かしこく〉

徳：思いやり、協働する児童 〈やさしく〉

体：心身ともに健康で、やりぬく児童 〈たくましく〉

## 体力づくりの具体的な取組

学校：運動が好きな子どもの育成、食育（食推、栄養教諭との連携）、保健教育

地域：スポーツ活動の場づくり、スポーツや外遊びのできる場所の提供

家庭：体を動かす習慣づくり、生活習慣の改善、「早寝・早起き・朝ご飯」、三原市「金のルール」

## 体育指導推進リーダーの役割と指導計画

### ○体育指導推進リーダーの役割

- ・体育科の授業において、効果的な運動の提示を行い、学校全体で推進する。
- ・マラソンカード、縄跳びカードの作成と取組の推進を行う。
- ・サーキット運動やチャレンジタイムでの指導や運動の工夫の提示をする。

### ○指導計画

#### 1) 体力づくり計画（毎日のチャレンジタイム）

チャレンジタイムにマラソンや縄跳び等の運動に取り組みさせる。マラソンカードや縄跳びカードを持たせ、児童の意欲を高める。自己の目標が達成できるように、個に合わせた指導や声掛けを行う。

- ・チャレンジタイム（大休憩前の5分間）にマラソンや縄跳びに取り組む。
- ・マラソン…毎回の目標周数（低学年3周、中学年4周、高学年5周）
- ・縄跳び…短縄、たてわり班での大縄

#### 2) 体育科

体を動かす楽しさや心地よさを味わわせ、自ら進んで体力を高める児童の育成をめざす。

- ・家庭学習で、縄跳びや柔軟等の体力づくりの課題に取り組みさせる。
- ・ゴール型運動等のチームで行うスポーツに親しませるために異学年体育を実施する。

#### 3) 児童会活動

児童会が中心となって、みんな遊びの計画を立て、運動の機会を増やす。