

令和6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るとともに、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育てる。
2. お互いの成長や努力を認め合い、高め合える集団を作り、仲間とともに体を動かすことの楽しさや、課題を克服する達成感を味わうことで、生涯を通して運動を続けようとする意欲を育てる。

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	体づくり運動 新体力テスト	○新体力テストを意識したストレッチ・動きづくりで体をスムーズに動かせるよう準備する。 ○自己の体力を測定し、現状の能力を把握する。	・ペアによるストレッチ、変形ダッシュなど ・8種目の運動による能力値測定
5	新体力テスト スピードトレーニング	○自己の体力を測定し、現状の能力を把握する。 ○運動会に向け、素早いスタートや走り切る体力向上を目指す。	・8種目の運動による能力値測定 ・腿上げ、スタートダッシュ、ラダーなど
6	運動会 体づくり運動	○運動会の種目を通して、筋力・体力の向上を目指す。また、高め合える集団作りを目指す。	・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 自重トレーニング	○新体力テストの結果を分析し、どの体力要素に課題があるかを理解し、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。 ○全体的に強化すべき体力要素について、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。 ・スプリットジャンプ、プッシュアップ、スクワットなど
9	パワートレーニング	○バレーボールの授業に合わせて、瞬発力を上げる運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・スクワットジャンプ、ボックスジャンプなど
10	柔軟性・バランストレーニング	○器械運動の授業に合わせて、柔軟性や体のバランスを保つような運動を取り入れ、能力の向上を目指す。	・ペアでのストレッチ、補助倒立、ブリッジなど
11	スピードトレーニング	○剣道の授業に合わせて、スピードや反応時間の向上を目指す。	・腿上げ、スタートダッシュ、ラダーなど
12	全身持久力トレーニング	○自己の目標を設定し、その目標を達成できるよう、練習計画を立てる。 ○バスケットボール・持久走の授業に合わせて、複数の筋力アップメニューを繰り返し行い、心肺機能と持久力の向上を目指す。	・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。 ・スプリットジャンプ、ハードル腿上げ、レッグカール、サイドレイズなど
1	全身持久力トレーニング	○バスケットボール・持久走の授業に合わせて、複数の筋力アップメニューを繰り返し行い、心肺機能と持久力の向上を目指す。	・スプリットジャンプ、ハードル腿上げ、レッグカール、サイドレイズなど
2	全身持久力トレーニング	○サッカーの授業に合わせて、複数の筋力アップメニューを繰り返し行い、心肺機能と持久力の向上を目指す。	・縄跳び、ミニハードル、ラダー、鉄棒など
3	ミニ新体力テスト 課題確認	○数値が低かった種目に対して、再度テストを行い、課題を確認する。	・長座体前屈、上体起こし、反復横跳び、握力、立ち幅跳びなど ・来年度の新体力テストに向けて、自己分析を行う。