

# 児童体力づくり推進計画書

学 校 名 三原市立久井小学校

校 長 名 前田 篤秀

記載責任者 徳重 雄大

学校教育目標

**共に伸びる**  
ふるさとを愛し、鍛えよ「知・徳・体」

**体力づくり推進テーマ**  
「自らの健康・体力についての意識を高め、生涯を通して健康・体力づくりを実践する児童・生徒の育成」

**児童・生徒の実態（体力的課題）**  
○ 日常的に運動に親しむ児童・生徒の二極化，運動（外遊び）の固定化による，多様な運動の経験不足。  
○ 握力，投力，柔軟性，筋持久力が課題。

前期		中期		後期	
多様な運動の基礎や用具を操作する動きを身に付ける		力強い動き及び動きを持続する能力（体力）を身に付ける		健康の増進や体力の向上についての知識や，それらを主体的に計画・実行する実践力を身に付ける	
【多様な運動の経験， 運動の感覚づくり】		【多様な運動の組み合わせ， 自己の能力に応じた体力づくり】		【健康の保持増進， 体力向上の実践】	
小学1・2年	小学3・4年	小学5・6年	中学1年	中学2年	中学3年
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体ほぐしの運動，体づくり運動を通して，体を動かすことの楽しさや心地よさを味わう。</li> <li>○ 伝承遊びや集団による運動遊びを行う。</li> <li>○ 多様な動きをつくる運動遊びを行う。（体のバランスをとる，体を移動する，用具を操作する，力試しなど）</li> <li>○ 多様な外遊びに取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各種運動を通して，友だちと協力したり，励まし合ったりして運動することの楽しさや心地よさを味わう。</li> <li>○ 基本的な動きを組み合わせる運動を行ったり，運動の組み合わせ方を考えたりする。</li> <li>○ 多様な外遊びに取り組む。</li> <li>○ 保健学習を通して，健康によい生活や，体の発育・発達について理解をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 多様な動きをつくる運動の組み合わせをもとに，体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解する。</li> <li>○ 自己の能力に応じて体力づくりの計画や実践を行う。（体力を高める運動，柔軟性を高める運動など）</li> <li>○ 保健学習を通して，心の健康と体を動かすこととの関係を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各種運動を通して，体を動かす楽しさや喜びを味わい，体力を高め，目的に適した運動を身に付け，組み合わせることができる。</li> <li>○ 運動における競争や共同の経験を通して，公正に取り組む，互いに協力する，自己の役割を果たすなどの意欲を高める。（部活動への参加）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康・安全に留意し，自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。（部活動への参加）</li> <li>○ 体育的諸行事や生徒会活動を通して，目的に応じた活動に取り組む。（学校行事，生徒会活動との関連）</li> <li>○ 生涯を通して自らの健康を適切に管理・改善する能力を身に付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 目的に適した運動の計画を立て，取り組むことを通して，体力を向上を図る能力を身に付けるとともに，生涯を通して運動に親しむ態度を育てる。（部活動・体育的行事との関連）</li> </ul>
<p>各種体力づくりカードを活用し，児童の体力づくりへの意識を高めるとともに，サーキットトレーニングに日常的に取り組み，握力，投力，筋持久力を高める。</p>				<p>体育授業の充実（補強運動の工夫，運動量の確保） 体育的行事の充実 部活動の充実，各種大会参加（運動部100%加入） 日常生活習慣（3点固定，給食指導，昼休憩の運動）</p>	