

② 令和3年度 体力づくり年間計画

学校教育目標
かしこい子 やさしい子 つよい子の育成

府中市立旭小学校

ね ら い			〇心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。												
学 期			1 学 期					2 学 期				3 学 期			
学 期 目 標			体を動かす喜びを経験させる					自分のめあてを持ち、体力づくりを進める態度を養う				運動の経験を広げ、自分から体力づくりを進める態度を養う			
教科 体 育	学年	月	具体目標	・異学年と共に外遊びをして、体を動かす楽しさに気付かせる。 ・運動会の種目を通して基礎体力の向上を図る。 ・水泳指導では、自分のめあてをもち、いろいろな泳ぎ方を身に付けさせる。					・握力を高める運動を積極的に取り入れるとともに、運動の経験を広げる。 ・個々の課題を明確にし、課題のある種目の向上を目指す。 ・持久的な運動を通して、長く続けて運動ができるようにする。				・年間の自分の体力づくりの成果を確かめる。 ・多様な動きをつくる運動や体の動きを高める運動等を通して体の巧みさや柔軟性の向上を図る。		
				教科目標			4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1	(1) 各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。 (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	集団行動 遊具の遊び リズム遊び 体ほぐし運動 いろいろな動き遊び 新体力テスト(プレ)	くねくね走 表現遊び 鉄棒遊び	表現遊びの 跳ぶ運動遊び 水遊び 新体力テスト	水遊び		ハードル・リレー遊び 表現リズム遊び おに遊び リレー遊び	的あてゲーム	幅跳び遊び 体ほぐしの運動	マット遊び とびばこ遊び	ボール遊び(インベーダーゲーム)	基本の運動	的あてゲーム	
	2	(3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。	集団行動 ゆうぐ・てつぼう遊び 表現・リズム遊び 新体力テスト(プレ)	表現・リズム遊び おにあそび ダンクゲーム	水遊び 新体力テスト	水遊び		表現・リズム遊び ジグザグ走・リレー	シュートゲーム	ハードルリレー・とびっこ遊び	とびばこ・マット・へいきんだい遊び	とびばこ・マット・へいきんだい遊び	わ・ぼうあそび	サッカーゲーム	
	3	(1) 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。 (2) 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	集団行動 表現 新体力テスト(プレ) 体づくり運動	かけっこ・リレー 体づくり運動 鉄棒運動	とび箱運動 新体力テスト (保) けんこうというたからもの (保) けんこうによい1日の生活	水泳運動		表現口 かけっこ・リレー	幅跳び 鉄棒運動 リズムダンス	小型ハードル走 リングゲーム	マット運動 (保) 体のせいけつとけんこう (保) けんこうをまもる活動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	プレルボール	
	4	(3) 各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う	集団行動 かけっこ・リレー 表現運動 新体力テスト(プレ)	表現運動 かけっこ・リレー	幅跳び マット運動 新体力テスト (保) 育ちゆく体とわたし	水泳運動		高跳び	鉄棒 小型ハードル走	体づくり運動(かけ足) キャッチバレーボール	跳び箱運動 (保) 育ちゆく体とわたし	体づくり運動(なわ) サークルハンドボール	体づくり運動(わ・ぼう) ラインサッカー	ラインサッカー	
	5	(1) 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。 (2) 自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	集団行動 体力を高める運動 短距離走・リレー 新体力テスト(プレ)	短距離走・リレー 表現 鉄棒運動	新体力テスト 水泳 (保) 心の健康	水泳 (クロール) (平泳ぎ)		表現 フォークダンス 体ほぐしの運動	走り幅跳び とび箱運動	マット運動 バスケットボール	ボール運動 体の動きを高める運動 (保) けがの防止	表現	表現 サッカー	サッカー	
	6	(3) 各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。	集団行動 体力を高める運動 短距離走・リレー 新体力テスト(プレ)	短距離走・リレー 表現 マット運動	新体力テスト 水泳 (保) 病気の予防	水泳 (クロール) (平泳ぎ)		走り高跳び 体ほぐしの運動	ハードル走 とび箱運動	とび箱運動 ソフトバレーボール	ソフトバレーボール 体の動きを高める運動 (保) 病気の予防	体ほぐしの運動 表現 フォークダンス	体ほぐしの運動 サッカー	サッカー	
学校行事等			身体測定 体力づくり	ミニ運動会	新体力テスト プール開き	水泳教室(3・4年) 校内水泳記録会	プール納め	プール片づけ 社会見学	府南陸上記録会	旭小研究会 ランランタイム週間	ロードレース大会		なわとび		
特別活動			学級活動	学級レクリエーションの企画(各学年・学級の計画に従って実施)											
			児童会活動		体育委員(ボール空気入れ・体育倉庫片付け)						縄跳び紹介				
			クラブ活動	クラブ所属の決定	前期クラブの開始	クラブ	クラブ		クラブ	後期クラブの開始	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ
家庭・地域との連携			学校	PTA総会	運動会	旭小スポーツフェスタ	校内水泳記録会 ラジオ体操	プール開放 プール開放				ロードレース大会			
			陸上教室	織田幹雄 記念大会					学童陸上記録会 府中市陸上大会	県民体育大会 県総合体育大会				旭学区ロードレース大会	福山駅伝大会
その他			外遊びメーターの作成	新体力テスト実施計画	新体力テスト実施(全校)		新体力テスト考察	考察に基づいての改善				学校保健委員会			