

# 体力づくり全体計画

## 学校教育目標

『かしこい子 やさしい子 つよい子の育成の育成』

### めざす児童の姿

- ・ かかわり合って意欲的に学ぶ子（知）
- ・ 挨拶や正しいことば遣いができる子（徳）
- ・ 根気強くやりぬく子（体）

### 体力づくり

一人一人が自分の体を知り、自他の生命を大切にし、  
人間としてより豊かな生活をつくりだしていく子供を育てる。

## 1学期

○基礎体力をつける。運動方法を知る。

- ・ 新体力テスト
- ・ ミニ運動会
- ・ 水泳指導
- ・ 校内水泳記録会

## 2学期

○友達と協力して身体を鍛える。

- ・ 府南陸上記録会（高学年）
- ・ 走り方教室
- ・ ロードレース大会
- ・ 期間限定陸上教室（府南陸上記録会に向けて）

## 3学期

○寒さに負けない身体をつくる。

- ・ なわ跳び
- ・ なわ跳び紹介（体育委員会）

## 年間を通して

- 体育科の指導を工夫する。
- 外遊びを通して身体を鍛える。
- 新体力テストの課題種目を意識した運動を工夫する。（教科学習）
- 遊具の利用促進と整備
  - ・ 遊びの工夫、紹介
  - ・ タイヤの山、遊具、一輪車、竹馬
  - ・ サッカーゴール、バスケットゴール

しなやかな身体  
やりとげる体力

## 家庭で、地域で

- ・ 社会体育
- ・ 府中市体育行事
- ・ 学区体育行事
- ・ 遊具点検（P保体部）
- ・ 家族レクリエーション
- ・ 町内会体育行事
- ・ 家庭での外遊び