

体力づくり年間計画

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	具体目標	・柔軟性を高める運動を積極的に取り入れるとともに、様々な運動に親しませる。 ・水泳指導では、自分のめあてを持ち、いろいろな泳ぎ方を身につけさせる。 ・運動会の競技種目を通して基礎体力の向上を図る。					・柔軟性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 ・基礎体力の向上に、サーキットトレーニングを取り入れる。				・年間の自分の体力づくりの成果を確かめる。 ・用具を操作する運動等を通して体の巧みや柔軟性の向上を図る。 ・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。			
		教科目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
	1	(1)簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しむできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。	固定施設・鉄棒を使った運動遊び(器械・器具を使つての運動遊び) 表現遊び(表現リズム遊び)	リズム遊び(表現リズム遊び) 走の運動遊び・かけっこ・折り返しリレー(走・跳の運動遊び)	体ほぐしの運動遊び(体づくりの運動遊び)多様な動きをつくる運動遊び・バランス・用具(体づくりの運動遊び)投の運動遊び(いろいろな投げっこ(走・跳の運動遊び)新体力テスト	水に慣れる遊び・浮く・もぐる遊び(水遊び)		ボールゲーム 転がしドッジボール(ゲーム) マットを使った運動遊び(器械・器具を使つての運動遊び)	多様な動きを作る運動遊び・力試し(体づくりの運動遊び) ボールゲーム 的当てゲーム(ゲーム)	走の運動遊び・いろいろなかけっこ(走・跳の運動遊び) 多様な動きを作る運動遊び 移動・短縄(体づくりの運動遊び)	鬼遊び・宝取り鬼(ゲーム)	跳び箱を使った運動遊び(器械・器具を使つての運動遊び) 跳の運動遊び・幅跳び・ケンパー跳び・ゴム跳び遊び(走・跳の運動遊び)	多様な動きをつくる運動遊び 移動・長縄(体づくりの運動遊び)	ボール蹴りゲーム(ゲーム)	
	2	(2)だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して意欲的に運動をする態度を育てる。	体ほぐしの運動遊び(体づくりの運動遊び) 表現遊び(表現リズム遊び)	多様な動きをつくる運動遊び・バランス・移動(体づくりの運動遊び)固定施設・鉄棒を使った運動遊び(器械・器具を使つての運動遊び)走の運動遊び・かけっこ・折り返しリレー(走・跳の運動遊び)	ボールゲーム 島ドッジボール(ゲーム) 多様な動きをつくる運動遊び 移動・用具(体づくりの運動遊び)新体力テスト	水に慣れる遊び・浮く・もぐる遊び(水遊び)		投の運動遊び いろいろな投げっこ(走・跳の運動遊び) マットを使つての運動遊び(器械・器具を使つての運動遊び)	跳の運動遊び・幅跳び・ケンパー跳び・ゴム跳び遊び(走・跳の運動遊び) ボールゲーム 的当てゲーム(ゲーム)	多様な動きをつくる運動遊び バランス・力試し(体づくりの運動遊び) ボールゲーム(ゲーム)	リズム遊び(表現リズム遊び)	跳び箱を使つての運動遊び(器械・器具を使つての運動遊び)走の運動遊び 障害物リレー(走・跳の運動遊び)	鬼遊び ボール運び鬼(ゲーム) 多様な動きをつくる運動遊び 移動・バランス・長縄(体づくりの運動遊び)	ボールゲーム ボール蹴りゲーム(ゲーム)	
	3	(1)活動を工夫して各種の運動を楽しむできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。 (2)協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする態度を育てる。	かけっこ・リレー(走・跳の運動) 表現運動(表現)	リズムダンス(表現運動) 体ほぐしの運動(体づくり運動) 多様な動きをつくる運動・バランス・移動(体づくり運動)	幅跳び(走・跳の運動)けんこうな生活(保健)新体力テスト	浮いて進む・もぐる浮く運動(水泳運動)		多様な動きをつくる運動・用具(体づくり運動) マット運動(器械運動)	鉄棒運動(器械運動) 多様な動きをつくる運動・力試し(体づくり運動)	投の運動・小型ハードル走(走・跳の運動) ゴール型「タグラグビー」(ゲーム)	ネット型ゲーム「ブレールボール」(ゲーム)	跳び箱運動(器械運動) ゴール型ゲーム「ライオンサッカー」(ゲーム)	多様な動きをつくる運動・組み合わせ(体づくり運動) ベースボール型ゲーム「フットベースボール」(ゲーム)	ゴール型ゲーム「ポートボール」(ゲーム) けんこうな生活(保健)	
	4	(3)健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。	体ほぐしの運動(体づくり運動) かけっこ・リレー(走・跳の運動) 表現(表現運動)	リズムダンス(表現運動) 多様な動きをつくる運動・バランス・移動(体づくり運動)	浮いて進む・もぐる浮く運動(水泳運動)新体力テスト	浮いて進む・もぐる浮く運動(水泳運動)		多様な動きをつくる運動・用具(体づくり運動) 高跳び(走・跳の運動) マット運動(器械運動)	鉄棒運動(器械運動) 多様な動きをつくる運動・力試し(体づくり運動)	投の運動・小型ハードル走(走・跳の運動) ゴール型「フラッグフットボール」(ゲーム)	ネット型ゲーム「ソフトバレーボール」(ゲーム) 体の成長とわたし(保健)	跳び箱運動(器械運動)	多様な動きをつくる運動・組み合わせ(体づくり運動) ベースボール型ゲーム「スローイングベースボール」(ゲーム)	ゴール型ゲーム「ライオンサッカー」(ゲーム)	
	5	(1)活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。 (2)協力、公正などの態度を育てるとともに、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。	体ほぐしの運動(体づくり運動) 短距離走・リレー(陸上運動) 表現(表現運動)	フォークダンス(表現運動) 走り幅跳び(陸上運動)	体の動きを高める運動(体づくり運動) クロール、平泳ぎ・安全確保(水泳)新体力テスト	クロール、平泳ぎ・安全確保(水泳)		マット運動・鉄棒運動(器械運動)	ハードル走(陸上運動)	ネット型「ソフトバレーボール」(ボール運動) 心の健康(保健) 体の動きを高める運動(体づくり運動)	ベースボール型「ティーボール」(ボール運動)	跳び箱運動(器械運動)	けがの防止(保健)	ゴール型「タグラグビー」・フラッグフットボール」(ボール運動)	
	6	(3)心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。	体ほぐしの運動(体づくり運動) 短距離走・リレー(陸上運動) 表現(表現運動)	フォークダンス(表現運動)	体の動きを高める運動(体づくり運動) クロール、平泳ぎ・安全確保(水泳)病気の予防(保健)新体力テスト	クロール、平泳ぎ・安全確保(水泳)		マット運動・鉄棒運動(器械運動)	ハードル走(陸上運動) 走り幅跳び(陸上運動)	ゴール型「サッカー」(ボール運動) 体の動きを高める運動(体づくり運動)	ネット型「ソフトバレーボール」(ボール運動)	跳び箱運動(器械運動)	ゴール型「バスケットボール」(ボール運動)	病気の予防(保健)	
学校行事		身体測定	運動会	プール開き					野外活動(5年) 陸上記録会 アスレチック大会						
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	1年生を迎える会												6年生を送る会
		クラブ活動	クラブ所属の決定	クラブ開始	クラブ	クラブ		クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ	クラブ		
家庭・地域との連携		PTA総会 体力づくりがんばりカード(通年)			ラジオ体操	プール開放					冬休み中の体力づくり(なわとび)				
その他		新体力テスト実施計画		新体力テスト実施・結果の集計	・新体力テスト結果の考察 ・学校保健委員会		考察に基づいての改善					学校保健委員会			