

■ 体力づくり

(1) 体力づくり指導計画

① めあて

- ・教科体育を中心として、一人ひとりの体力（調整力・筋力・持久力）を高める。
- ・自分の体力や技術の向上のために、進んで運動に取り組む態度を養う。
- ・いろいろな運動を通して、友達同士助け合い励まし合う態度を育てる。

② 教科体育の充実

- ・学校独自の年間指導計画を作り、教材内容を見通し、教科体育を実りあるものにする。
- ・児童が各自の運動能力を知り、目標に到達するための手助けをする。

③ 教科外体育の取り組み

- ・児童が外遊びや運動（水泳、持久走、一輪車、竹馬、なわとび）を進んで実践するような学級の雰囲気づくりをする。
- ・児童への励ましやほめ言葉を忘れず、意欲を高めるようにする。
- ・カード・級位表を用いて、運動への励みと興味づけをする。
 - 持久走（10月）
 - なわとび（1月）

④ 体育的行事の年間計画

月	行 事 予 定	月	行 事 予 定
6月	体力テスト	10月	持久走練習、持久走記録会
9月	運動会	1月	なわとび週間 スキー教室（5年）

⑤ 体育館の遊びについて

ア 体育館使用割

	月	火	水	木	金
朝休み	3・4年	5・6年	3・4年	2・5年	1・6年
20分休み	1・2年	3・4年	5・6年	1・6年	3・4年
昼休み	5・6年	1・2年	1・2年	3・4年	2・5年

イ ボールや用具の使用について

- ・体育館用具室のボールや道具は勝手に使用しない。

ウ 体育館用具室では遊ばない。

エ 7時40分から使うことができる。

オ 学年で遊ぶ時は片面ずつ使う。一緒に遊ぶ時は下学年の事を考えて遊ぶ。

⑥ 運動場の遊び

ア 遊具、ボール、一輪車、竹馬などで遊ぶ