

4 体力づくり

(1) 目標

- ①運動に積極的で基礎体力があり、めあてに向かって努力する児童を育てる。
- ②自らの健康に関心を持ち、安全な生活を営むための習慣や態度を身につけ、友達と協力して体力づくりに励む児童を育てる。
- ③施設や用具を大切に使い、工夫して活用できる児童を育てる。

(2) 体力づくりについて

①教科における体力づくりについて

○授業での取り組み

ア. 技能面

- ・視覚教材を活用したり、できた児童を手本にしたりなどして技の完成イメージや目標をもたせる。
- ・スモールステップでできる喜びを味わわせる。
- ・練習方法を選択したり、アドバイスし合ったりする場を設定する。

イ. 態度面

- ・適切な個人目標を考えさせ、目標を達成できる手立てや場の設定を行う。
- ・めあて学習を取り入れる。
- ・進歩や技術の向上を実感できる学習シートを活用する。

○水泳授業

- ・水泳能力カードを基に、各学年や個人に応じて目標をもたせる。

○スキー授業

- ・全校で校庭横のゆりの木山において授業を行い、技術の向上を図る。
- ・年に一度スキー場に出かけ、技術の向上を図る。

②ゆりの木タイム（業間）での体力づくりについて

※毎週火曜日のゆりの木タイムは「パワーアップタイム」として全校で体力向上に向けての取り組みを行う。

○夏季 マラソン・短縄跳び（5月～10月）

- ・時程 10:05～10:08 準備体操
10:08～10:15 マラソン（外）・短縄跳び（体育館・ワークスペース）
10:15～ 解散（外遊びを推奨）
- ・奇数学年・偶数学年の2班に分けて実施し、マラソンと短縄跳びは週ごとに入れ替えて行う。
- ・目標を持って取り組むためにマラソンカードを使用する。
- ・全職員で見守りや声かけを行う。

○冬季 短縄跳び及び長縄跳び（11月～3月）

- ・短縄跳びを用いての体力づくりや縄跳び集会にむけて長縄跳びの練習を行う。

③学校行事（健康安全）における体力づくりについて

- ・運動会やクロスカントリー大会、スキー教室を通して、目標に向かって努力する気持ちを育てる。