

学びの土台となる体力，運動に親しむ資質・能力の基礎を育てる ～『PUT Power Up Time』～

1. ねらい

- ◎ 確かな学びの土台となる体力を育てる。
- ◎ 運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる。

2. 内容，方法，

- ・ 4月～2月の月・水・金の中休み5～10分間を体力づくりの時間とする。

【活動計画】

月	高める力	実施内容	担当
4～6月	関心・意欲 【課題の克服】 (走力・持久力)	鬼ごっこを中心に全校交流的な活動とする。 5月体力テストに向けた練習 ※6月は、神社祭に向けてキックベースを扱う。	指導部
7月～9月前半	【課題の克服】 (持久力)	マラソン練習 (持久走記録会まで) 雨天時：体育館で周回走	全員
9月後半～10月	【課題の克服】 (走力・筋力)	9月：サーキット運動（ラダー、筋トシ、跳び箱、マット） 10月：鬼遊び	指導部
11月～12月	【課題の克服】 (持久力)	なわとび（3分間短縄）	養教
1月～2月	【課題の克服】 (持久力)	なわとび（色々な技に取り組む短縄）	養教 指導部

3. 留意点

- ・ 運動会・学芸会の2週間前，終業式の1週間前は活動を入れない。
- ・ 7月は学級ごとにマラソンの練習に取り組む。
- ・ 様々な遊びやゲーム的要素を盛り込んだ運動を取り入れ，楽しみながら取り組めるようにする。

4. 学校経営への位置づけ

- ※1年間の取組として各学級の体育の学習においても、毎時間3分間短縄に取り組む。