

体力向上プラン

【めざす子ども像】

○「いい声出して、いい汗流して、いい笑顔で」ねばり強く運動する子 ○健康安全に気をつけて、ねばり強く体を動かす子

目標

★**コロナウイルスに負けない体をつくり、元気に楽しく体を動かす子どもたちを育てよう！**

〈元気いっぱい体を動かして遊ぶ子を増やす〉

- ① 鬼遊び、鉄棒遊び等の掲示を活用して、外遊びをする子を後押ししよう！
- ② 三密を回避しながら、児童が積極的に外遊びをするよう、声をかけよう！

〈持久力の底上げをねらう〉～体カテスト全国平均以上を目指して～

- ① 「いざ！挑戦！」で持久力に関わる種目(縄跳び等)に取り組み、持久力を向上させよう！
- ② 体カテストの結果から、数値が下がっている種目を中心に業間運動や「いざ！挑戦！」で取り組もう！

☆日常の子どもの姿～こんな姿を意識して～

- ◇ルールを守って、鬼遊び等を友だちと楽しくしている。
- ◇「体を動かすのが楽しい！」「前よりも記録がのびた！」などの声が飛び交っている。
- ◇健康な心と体で生活を送っている。

【方策】

教科等	教育課程全体	けんこうチェックカード
<p>○単元の中で、外遊びとつながる工夫をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械・器具（鉄棒・遊具）、走・跳、ゲーム等の学習を通して、休み時間にもやってみたいと思える手立てを一つでも。 <p>○エキスパート教員の助言・指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助言や指導をもとに、どのような取り組みが持久力向上に効果的なのかを考え、業間や授業時間に実践する。 <p>○保健の授業を通して子ども自身に考えさせる場の設定をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中高学年「保健」の授業 	<p>○外遊び・体育館遊びの奨励</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先生方からの声かけを中心に、外遊び・体育館遊びをする。 ・ブロック遊びの回数を増やし、体を動かすことの楽しさや、友達とのコミュニケーションを図る機会とする。 ・三密に気をつけながら、積極的に外遊び・体育館遊びをする。 <p>○「いざ！挑戦！」への声かけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特に、持久力への課題が見られる子への意欲喚起に力を入れる。底上げをねらう。 <p>○体カテストの効果的活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体カテストを2回行い、業間運動に生かす。 	<p>○健康チェックカードについて、保護者との協力体制を強化・保護者アンケートの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭訪問、通信、掲示物等で、適宜規則正しい生活リズムづくりの協力を呼びかける。 <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「メディアタイム」目標達成率を85%以上 「寝た時刻」目標達成率を75%以上 「朝食」目標達成率を90%以上