

令和 7 年度体力づくり推進計画      〈年間指導計画〉

校番(19)    呉市立両城小学校

| 1月                             | 2月     | 3月   | 4月                        | 5月                         | 6月        | 7・8月 | 9月        | 10月                | 11月               | 12月   |               |
|--------------------------------|--------|------|---------------------------|----------------------------|-----------|------|-----------|--------------------|-------------------|-------|---------------|
| Check                          | Action | Plan | Do                        | 体力・運動能力、運動習慣等調査            |           |      |           |                    |                   | Check |               |
| 結果分析<br>取組の評価                  | 見直しと改善 | 計画立案 | 計画に基づき実施                  |                            |           |      |           |                    |                   |       | 結果分析<br>取組の評価 |
| ①教科（体育科・保健体育科等）                |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
| 準備運動に走力・跳躍力・柔軟性を鍛える運動を取り入れる    |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
|                                |        |      | 体づくり運動<br>新体力テスト(4,5年)    | 走・跳の運動遊び<br>走・跳の運動<br>陸上運動 |           |      | 陸上運動      | 走・跳の運動遊び<br>走・跳の運動 | 体づくり運動            |       |               |
| ②教科外（特別活動・部活動等）                |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
| 体育朝会                           |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
| 栄養教諭と連携した授業                    |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
|                                |        |      |                           |                            |           |      |           |                    | 持久走<br>二川ロードレース大会 |       |               |
| ③日常生活（休憩時間・場の確保等）              |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
| 休憩時間の外遊びを励行                    |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
|                                |        |      | 休憩時間に取り組むことのできる運動遊びを啓発する。 |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
|                                |        |      | 遊具の正しい遊び方を指導し、遊具遊びを推奨     |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
|                                |        |      | 朝の会での柔軟性を高める運動            |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
| ④家庭・地域との連携                     |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
| 保健だよりや食育だより、生活習慣調査などで保護者へ周知・啓発 |        |      |                           |                            |           |      |           |                    |                   |       |               |
| 生活リズムチェック                      |        |      |                           |                            | 生活リズムチェック |      | 生活リズムチェック |                    |                   |       |               |