令和6年度　永山南小学校　体力向上ロードマップ　体力向上プロジェクト実践

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
項目	○新体力テスト 全学年実施	○結果報告（5年） 新体力テスト結果分析①			○体力向上 プロジェクト実施						○体力向上プロジェクトの成果・課題	
体育科での実践	体育指導（通年）R5～50m走 学年・学級での体育 学習カードの記入・振り返り ■取組　体力テストの実施（全学年全種目） ■検証　６月実施 ■目標　全道平均以上 ●結果（数値） ●改善（内容・方法）			全学年新体力テスト結果の記録化と結果分析 本校特徴と全国と比較 学校の課題提示→体力向上プロジェクト作成 学校評価（中間評価）	時間走記録会に向けて 体育の授業 ・体力づくり改善実施 体力向上プロジェクト実践	課題の数値チェック	体力向上P改善	学校評価（年度末評価）			体力向上プロジェクトの成果と課題 ・成果 ・課題 （成果・課題を見取れる体力テストなどの種目を再度実施するとPDCAサイクルの確立になる） ・改善に向けた取組 次年度につなげる	新年度計画へ
日常生活	５月　外遊びの奨励				中休み・昼休みの体力づくり なわとび　など			１１月 外遊び奨励				
	健康チェック・水分補給・熱中症対策のための水筒持参・手洗い・換気・消毒等（通年）											
体育科の「体つくり運動」から体力向上のポイント	【体の柔らかさ】 ・体の各種の柔軟性を高めます。 ・動的な動き，静的な動きの両方の柔軟性を高める運動をし，取り組みます。 【動きを持続する能力】 ・時間やコースの工夫を取り入れ，いつの間に走れるようにします ・走運動以外でも持久力を高める運動に取り組みます。			【巧みな動き】 ・バランス，タイミング，リズム，からだの調節が必要な運動に取り組みます。 ・用具を使ったり，運動を組み合わせたりします。 【力強い動き】 ・腕の力，腰を落とす，足で踏ん張るなど，体全体の筋力を使うようにします。 ・人や物の重さを利用して，持ち上げたり運んだりします。		【授業の中で】 ・姿勢，用具，負荷を変えて動きを工夫します。 ・友達と交流して動きのコツを見つけます。 課題の数値チェック（１０月） ・中間で，課題数値のみチェックし，どれぐらい向上したかを確認します。 子どもたちの向上度も数値化し，体力向上プロジェクトの取組内容を見直します。				【体育科の他領域や体力づくりの中で】 ・体育科の「体つくり運動」で学習した運動を準備運動などで取り組んでみます ・体力づくりでも運動を実践します。 【休み時間や家庭学習等の中で】 ・体育科の「体つくり運動」（体ほぐしの運動も含む）で学習した運動をゲーム化，簡易化して休み時間をみんなで遊んだり家庭で取り組んだりします。	
体力向上のステップ	【ステップ１】 新体力テスト実施と分析 ・新体力テストを全学年実施します。 ・新体力テストの結果を分析して，体力の課題を明らかにします。 （全学年１～６年生実施：６月） （分析は，７月中に行うこととする）			【ステップ２】 体力向上策の計画 ・課題を意識した体育科授業の改善 ☆体育科「体つくり運動」の授業 ☆体育科の他の運動領域，ｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟ ☆「体力づくり」や休み時間の活用		【ステップ３】 授業改善の実施 ・児童の考えや思いをつなげ，主体的に取り組めるようにします。 ・児童の体の動きの高まりを実感できるようにします。					【ステップ４】 学びの活用 ・単元の学びを，体育科の「体つくり運動」の他の領域や他の運動領域，授業以外の場面につなげます。 課題については次年度につなげます。	