

令和2年度 体力向上推進計画

東京都八丈島八丈町立大賀郷学校

○スーパーアクティブスクール（SAS）での3年間の研究を踏まえ、保健体育科の授業、体育的行事、スーパーアクティブクラブ（以下SAC）において次の取組を実施する。

日程	名称	内容	ねらい	対象
通年	SAC	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>体育委員会を中心とした朝の活動（球技やレクなど）</u> ・<u>全職員が年1回指導を担当する。</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす楽しさを意識づける。 ・基礎体力を向上させる。 ・体力測定上位層の意識を向上させる。 ・<u>全職員の体力向上への意識を高める。</u> 	希望者
4月	体力測定 関連	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走、持久走の測定を保健体育の授業内で行う。 ・保健体育の授業で体づくり運動を行う。 ・保健体育の授業の導入で、アイスブレイクを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の総力の現状把握と目的意識の向上する。 ・体づくり運動で基本的な運動能力を身に付ける。 ・柔軟性強化とケガの防止。体を動かす楽しさを意識づける。 	全学年
5月	体力測定 関連	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みやSACで体力測定の競技に慣れさせる。 ・体力測定の目標値を掲示。 ・<u>放課後SAC※全生徒参加</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定の器具に慣れさせる。 ・生徒の記録更新の意識を高める。 ・<u>全校生徒で取り組む意識を高める。</u> 	全学年
6月	体力測定 SAC	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定の実施 ・外部講師による出前授業 	<ul style="list-style-type: none"> ・現時点での体力を知る。 ・体力向上について関心を深めさせる。 	全学年
7月	夏季水泳 教室	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳授業の導入で、アイスブレイクを行う。 ・正しいフォームを指導し、泳力を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳や体を動かす楽しさを実感させる。 ・正しい泳法の習得、スピード、持久力の強化。 	全学年
8月	SAC 週間	<ul style="list-style-type: none"> ・昔遊び、短距離、長距離、球技、講師による指導など ・幅跳び、高跳び練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・体育的行事に向けた体力強化と意識の向上。 ・陸上記録会の種目に慣れさせる。 	全学年
9月	体力強化 月間	<ul style="list-style-type: none"> ・3年生が主体となって合同トレーニングを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・最上級生としての意識の向上。 ・学校全体で体力向上に取り組む意識の向上。 	全学年
10月		<ul style="list-style-type: none"> ・体育的行事（運動会、陸上記録会） 		
11月	SAC	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>球技を中心に実施。</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>様々な球技に親しむ。</u> 	全学年
12月	体力測定 SAC	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みやSACで体力測定の競技に慣れさせる。 ・体力測定の目標値を掲示 ・<u>放課後SAC※全生徒参加</u> ・体力測定の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定の器具に慣れさせる。 ・生徒の記録更新の意識を高める。 ・<u>全校生徒で取り組む意識を高める。</u> 	全学年
1月	SAC	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>種目を工夫して実施。</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>運動が苦手な生徒でも取り組めるスポーツ活動を実施する。</u> 	希望者
2月	持久力 向上	<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育の授業で持久走を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力の向上。 	全学年
3月	球技大会	<ul style="list-style-type: none"> ・学年対抗で球技大会を実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学年の団結力を高め、スポーツの楽しさを意識づける。 	全学年

※下線部…昨年度からの変更・追加