







“ルールを工夫して楽しむ！4の ラインサッカー” 名前( )

【ルールの工夫の例】  
 ①：コート上の工夫（大きさ，フリーゾーンなど）  
 ②：得点の工夫（初得点〇点など）

【点を決めるための練習方法】  
 A：三角パスゲーム  
 B：ジグザグパス  
 C：スペースゲーム

できるようになった動きには，□に〇を書こう！さいごには，全部〇になるといいね！

【ボールそう作やボールを持たないときの動きのポイント】

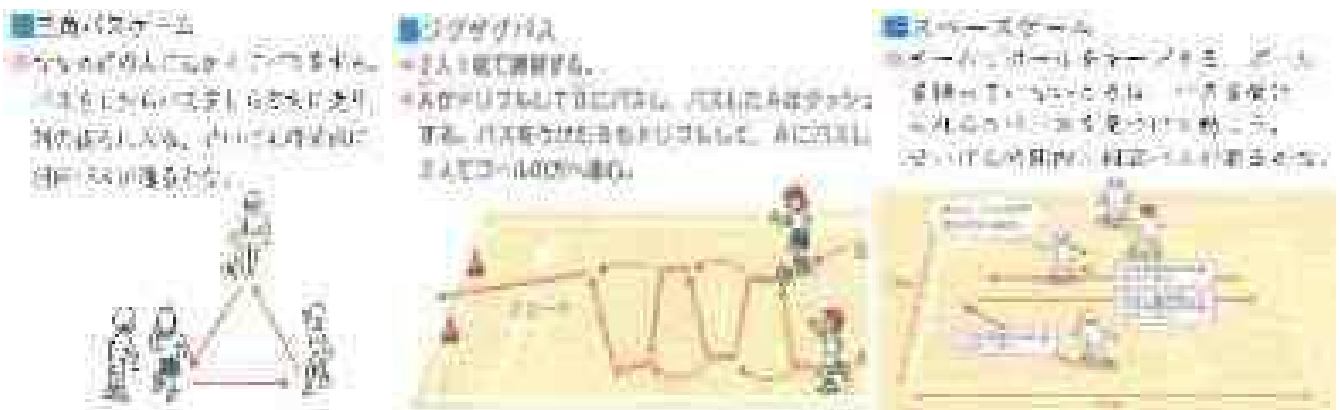
① 	② 	③ 
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 	⑤ 	⑥ 
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

時間	めあて		内容	◎○△
1	ラインサッカーを楽しもう！	ルールを知ろう！	【できるようになりたいこと】	
2		けり方を知ろう！	①つま先で ②足の内がわで ③足のこうで	
3		止め方を知ろう！	④足のうらで ⑤足の内がわで ⑥体で	
4	ルールをくふうして，もっと楽しいラインサッカーにしよう！		①フリーゾーン → ( ) 秒	
5			②初得点 → ( ) 点	
6	もっと点を入れるための練習を選ぼう！		A・B・Cの練習方法の確認	
7			A：三角パスゲーム B：ジグザグパス C：スペースゲーム	
8	4の ラインサッカー大会をしよう！			

## 【みんなが楽しむためのルール工夫例】



## 【せめる作戦の工夫】



## 【学習の振り返り】(◎よくできた ○できた △あまりできなかった)

	積極的	協力	じゅんび かたづけ	みとめ合い	楽しさや喜び (味わえたものに○をする)
1					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
2					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
3					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
4					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
5					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
6					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
7					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
8					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )

“ルールを工夫して楽しむ！4の プレルボール” 名前( )

【基本的なルール】

- ①：1チーム4人の2チームがネットをはさみ、自陣内でバウンドして3回目のバウンドパスで相手のコートに打ち返す。
- ②：3回で打ち返せない時、相手コートの外に出た時、相手チームに得点が与えられる。
- ③：打ち方は、腕と手で打ち、必ず自陣にバウンドさせた後に、相手コートに入れる。

できるようになった動きには、□に○を書こう！さいごには、全部○になるといいね！

【プレルボールにひつような動きのポイント】

①




②




③





時間	めあて	内容	◎○△	
1	プレルボールをしよう！	ルールを知ろう！	【できるようになりたいこと】	
2	プレルボールを楽しもう！	パスの方法を知ろう！		
3	プレルボールを楽しもう！	サーブ・アタックの方法を知ろう！		
4	ルールをくふうして、もっと楽しいプレルボールにしよう！			
5				
6	もっと点を入れることができる作戦を考えらんで、ゲームを楽しもう！			
7				
8	4の プレルボール大会をしよう！			



“せめる！守る！5の ティーボール” 学習カード 名前( )

【ベースボールゲームの動きのポイント！】

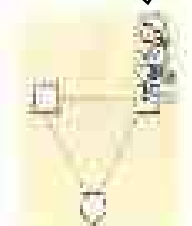
①



□


②

を見て走る。




□

③



□


④



□

⑤

捕りやすいように  
投げる。



□

⑥

両手で、後ろにそら  
さないように捕る。  
捕れなくても体に  
当て近くに落とす。

□

時間	作戦	運動の視点 (みる視点)	自己の めあて	評価 (◎○△)	できた理由・できなかった理由
(例)	A	位置 タイミング・向き・カ	④	○	こつを意識する・自分の動きを見る 上手い人の動きを見る 友達に教えてもらう・その他 ( )
1	こんなことができるようになりたい！				
2	点を取られないようにするためには、 どうすればいいか？				こつを意識する・自分の動きを見る 上手い人の動きを見る・友達に教えてもらう その他 ( )
3	アウトにならないように走るには、 何を見ればいいか？				こつを意識する・自分の動きを見る 上手い人の動きを見る・友達に教えてもらう その他 ( )
4		位置・タイミング・向き・カ	練習		こつを意識する・自分の動きを見る 上手い人の動きを見る・友達に教えてもらう その他 ( )
5		位置・タイミング・向き・カ	作戦		こつを意識する・自分の動きを見る 上手い人の動きを見る・友達に教えてもらう その他 ( )
6		位置・タイミング・向き・カ	作戦		こつを意識する・自分の動きを見る 上手い人の動きを見る・友達に教えてもらう その他 ( )
7	ベースボール大会をしよう！				こつを意識する・自分の動きを見る 上手い人の動きを見る・友達に教えてもらう その他 ( )

## 【打つ作戦(打順)の工夫例】

① 遠くに打てる人を先にする (先行逃げ切り作戦)

② 遠くに打てる人を後にする (サヨナラ大逆転作戦)

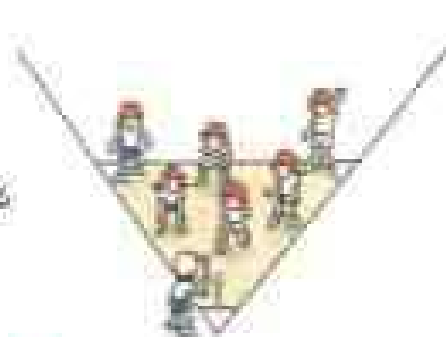
## 【守る作戦の工夫例】

### 守り方の基本

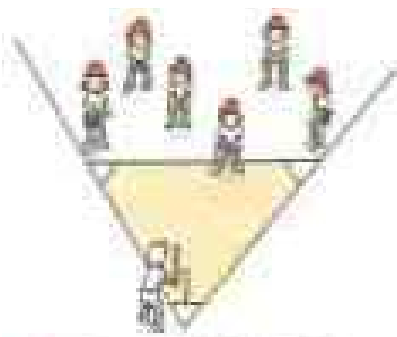
■ ストップゾーンで打つ人を決める

● 打てる位置に決め手を打てる。

● ニーズがわかってきたらすぐ変える。



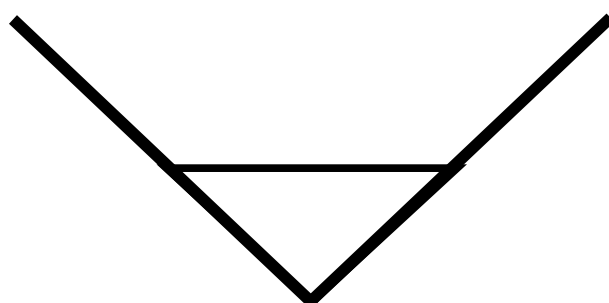
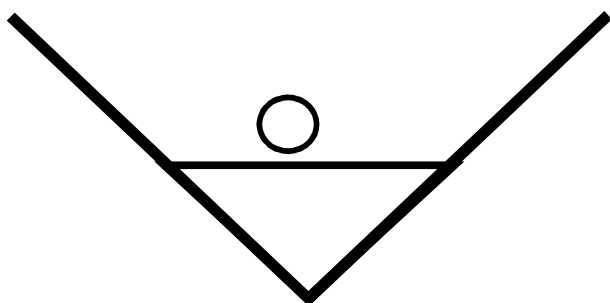
● バッターがゆるく打てる位置に決め手を打てる。



● バッターが強く打てる位置に決め手を打てる。

○強く打つバッターの時

○ゆるく打つバッターの時



## 【学習の振り返り】 (◎よくできた ○できた △あまりできなかった)

	積極的	協力	準備片付け	認め合い	楽しさや喜び (味わえたものに○をする)
1					打つ・守る・走る・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
2					打つ・守る・走る・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
3					打つ・守る・走る・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
4					打つ・守る・走る・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
5					打つ・守る・走る・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
6					打つ・守る・走る・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )
7					打つ・守る・走る・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他 ( )

“せめる！守る！5の タグラグビー” 学習カード 名前( )

【せめるとき／守るときの作戦】  
 A：クロスこうげき作戦  
 B：ガード作戦  
 C：フェイント作戦  
 D：飛ばしパス作戦  
 E：【                      】作戦（                      ）

□の中に、◎  
 ○  
 △で自分の動きを  
 評価してみよう！  
 単元を通して、全  
 部◎になるといい  
 ね！

【ボールを持ったとき、もっていないときの動きのポイント】

①

②

③

④

時間	作戦	運動の視点（みる視点）	めあて	評価（◎○△）
(例)	A	位置・ <u>タイミング</u> ・向き・力	①	○
1	【こんなことができるようになりたい！】			
2		位置・タイミング・向き・力		
3		位置・タイミング・向き・力		
4		位置・タイミング・向き・力		
5		位置・タイミング・向き・力		
6		位置・タイミング・向き・力		
7		位置・タイミング・向き・力		

## 【こうげきの作戦の工夫】



## 【自分（チーム）で作戦を工夫してみよう】

上の作戦を参考に、チームの作戦を考えてみよう！

作戦名

作戦

作戦のポイント

## 【学習の振り返り】（◎よくできた ○できた △あまりできなかった）

	積極的	協力	準備片付け	認め合い	楽しさや喜び（味わえたものに○をする）
1					協力して運ぶ・協力して守る・得点・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
2					協力して運ぶ・協力して守る・得点・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
3					協力して運ぶ・協力して守る・得点・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
4					協力して運ぶ・協力して守る・得点・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
5					協力して運ぶ・協力して守る・得点・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
6					協力して運ぶ・協力して守る・得点・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
7					協力して運ぶ・協力して守る・得点・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
8					協力して運ぶ・協力して守る・得点・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）



“運ぶ！決める！6の バasketボール” 学習カード 名前( )

【自己の課題解決に向けたボール操作とボールを持たないときの動き】

時間	めあて	自己評価 (◎○△×)	できた理由・できなかった理由
(例)	①・④	○	こつを意識する・ <u>自分の動きを見る</u> ・上手い人の動きを見る <del>友達に教えてもらう</del> その他 ( )
1	【自分がなりたい姿】こんなことができるようになりたい！		
2			こつを意識する・自分の動きを見てもらう・上手い人の動きを見る 友達に教えてもらう・その他 ( )
3			こつを意識する・自分の動きを見てもらう・上手い人の動きを見る 友達に教えてもらう・その他 ( )
4			こつを意識する・自分の動きを見てもらう・上手い人の動きを見る 友達に教えてもらう・その他 ( )
5			こつを意識する・自分の動きを見てもらう・上手い人の動きを見る 友達に教えてもらう・その他 ( )
6			こつを意識する・自分の動きを見てもらう・上手い人の動きを見る 友達に教えてもらう・その他 ( )
7			こつを意識する・自分の動きを見てもらう・上手い人の動きを見る 友達に教えてもらう・その他 ( )
8			こつを意識する・自分の動きを見てもらう・上手い人の動きを見る 友達に教えてもらう・その他 ( )



“運ぶ！決める！6の サッカー” 学習カード 名前 ( )

【ボールを運ぶためのチームの作戦】  
 A：1，2（ワンツー）パス作戦  
 B：スペース作戦  
 C：三角作戦  
 D：【                      】作戦

□の中に，  
 ◎○△で自分の動きを評価してみよう！  
 単元を通して，全部◎になるといいね！

①                      ②                      ⑥

□                      □                      □                      □

時間	作戦	運動の視点（みる視点）	自己のめあて	評価（◎○△）
(例)	A	位置・ <u>タイミング</u> ・向き・力	①・④	○
1	【こんなことができるようになりたい！】			
2		位置・タイミング・向き・力		
3		位置・タイミング・向き・力		
4		位置・タイミング・向き・力		
5		位置・タイミング・向き・力		
6		位置・タイミング・向き・力		
7		位置・タイミング・向き・力		

## 【ボールを運ぶための作戦の工夫】



### 【自分（チーム）で作戦を工夫してみよう】

上の作戦を参考に、チームの作戦を考えてみよう！

作戦名

作戦

作戦のポイント

### 【学習の振り返り】（◎○△）

	積極的	協力	準備片付け	認め合い	楽しさや喜び（味わえたものに○をする）
1					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
2					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
3					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
4					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
5					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
6					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）
7					協力して運ぶ・協力して守る・シュート・ルールの話合い 作戦の話合い・得点の競い合い・その他（ ）

### 【自己の課題解決に向けたボール操作とボールを持たないときの動き】



# かせスポ!



加世田小学校体育部

運動会では、たくさんの応援をありがとうございました！昨年度と同様、10月末での開催で、熱中症の心配することなく、無事運動会を終えることができました。保護者の皆様には、競技の応援だけでなく、準備から片付けまでご協力いただき、本当に感謝いたします。

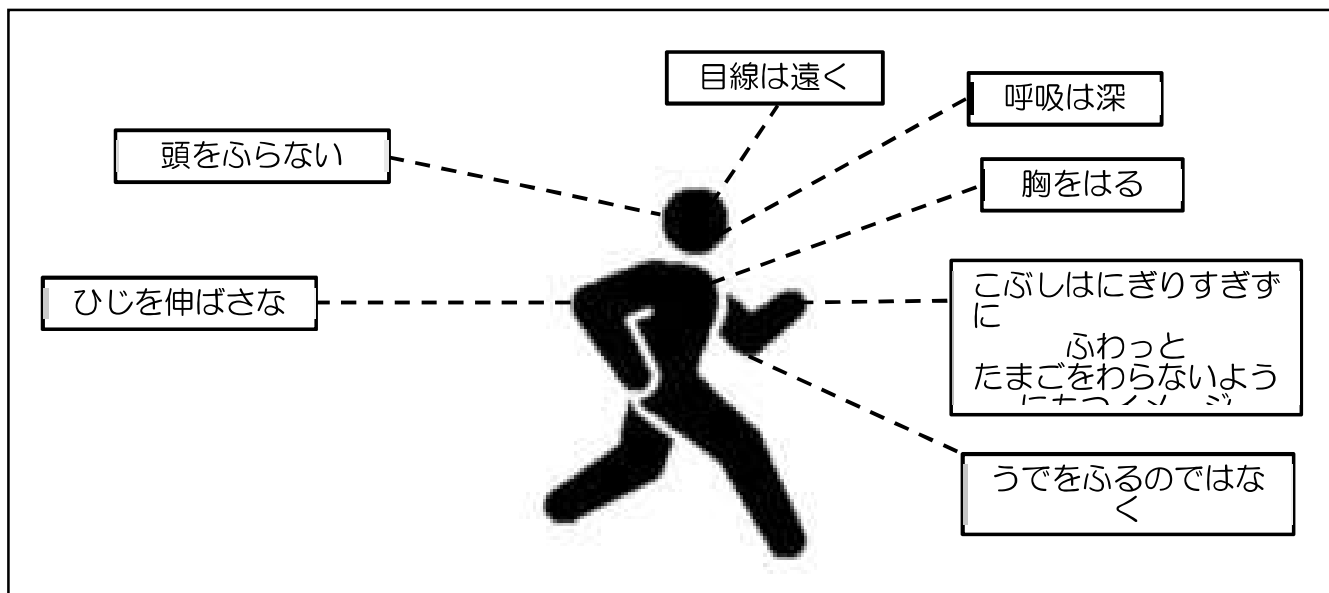
さて、今回の「かせスポ!」では、12月の持久走大会に向けての走り方のポイントや、運動委員会の取組を紹介します。

## 陸上教室がありました!

11月16日(水)に、陸上教室として、南薩東京社に所属されている「県下一周駅伝」の選手の方々にご指導をいただきました。「人数を絞って、より丁寧にアドバイスしたい」という南薩東京社の方の想いを汲み、今年も高学年のみの実施となりました。

走り方のポイントを教えてもらったり、体幹を鍛える運動を実際にやってみたりしました。選手の方々のきれいな走るフォームに子どもたちは驚いていました。

高学年のみの実施だったので、そのときに教えていただいた走り方のポイントを紹介します。



楽に走るためには、呼吸を深くすること・姿勢を一定に保つことがポイントだそうです。持久走大会まで、学校に登校する日が9日あります。朝の時間に、走る子どもたちが増えてきて持久走大会への子どもたちの意識が高まってきていることを嬉しく思います。今からの努力でまだまだ記録は更新できます。走り方のポイントを意識して走る練習をがんばりましょう!

# 持久走大会に向けて!

12月2日の持久走大会に向けて、たくさん子どもたちが毎朝校庭を走っています。少しでも楽しみながら走ってほしいと思いを入れて、「学年でモザイクアートを完成させよう!」という取組を運動委員会で行っています。

1人3周で1枚のシールを貼ることができ、全部貼り終わるとキャラクターの絵が完成するという企画です。学年によっては、どのキャラクターなのか分かってきているところもあるようです。

モザイクアートの完成までの道のりは、まだまだのようですが、学年の、そして、加世田小学校の力を合わせ、完成を目指して走りましょう!

持久走大会以降も「運動を楽しい」と思ってもらえるように取り組みを続けていく予定です。少しでも、運動が苦手な子どもたちにとって、運動への意欲が高まる取り組みになってくれたらと思います。

## 水泳記録会・陸上記録会結果

先日、行われた陸上記録会の結果が届きましたので、お知らせします。100m走・800m走・リレーが大会での実施となりました。どの種目でも、選手のみなさんが力の限り競技に取り組み、自己ベスト以上の結果を出すことができました。また、他の種目は学校で取り組み、記録のみの報告となりましたが、記録を伸ばそうと一生懸命取り組みながら、お互いを高め合うこともできました。あわせて1学期に記録報告のみで行われた水泳記録会の結果も届きましたので、お知らせします。



水 泳 記 録 会							
種目名	順位	記録	名前	種目名	順位	記録	名前
5年男子 50m自由形	2位	48 秒 2		6年女子 100m自由形	1位	1分15秒7	
6年女子 100m平泳ぎ	1位	1分32秒2		6年男子 50m自由形	3位	40 秒 7	
6年男子 50 平泳ぎ	3位	57 秒 5		6年男子 100m自由形	1位	1分9秒9	
6年男子 100m自由形	2位	1分48秒3		6年男子 100m自由形	3位	1分51秒1	
6年男子 100m平泳ぎ	1位	1分31秒3					
男子 200m共通リレー	1位	2分39秒6	加世田小 A :				
男子 200m共通リレー	3位	3分2秒2	加世田小 B :				
女子 200m共通リレー	3位	3分8秒1	加世田小 A :				

陸 上 記 録 会							
種目名	順位	記録	名前	種目名	順位	記録	名前
5年男子 100m	1位	14 秒 0		5年男子走り幅跳び	1位	4m05	
5年男子走り幅跳び	2位	3m90		5年男子走り高跳び	1位	1m10	
5年男子走り高跳び	1位	1m10		5年女子 100m	1位	14 秒 9	
5年女子 100m	2位	15 秒 0		5年女子走り幅跳び	1位	3m87	
5年女子走り幅跳び	2位	3m85		5年女子走り高跳び	1位	1m10	
5年女子走り高跳び	1位	1m10		6年男子 100m	2位	13 秒 8	
6年男子 800m	2位	2分36秒0		6年男子800m	3位	2分36秒7	
6年男子60mハードル	2位	10 秒 2		6年男子走り幅跳び	1位	4m30	
6年男子走り高跳び	3位	1m20		6年女子 100m	1位	14 秒 5	
6年女子 100m	2位	14 秒 6		6年女子800m	1位	2分46秒5	
6年女子走り幅跳び	1位	4m82		6年女子走り幅跳び	2位	4m05	
6年女子走り高跳び	1位	1m35		6年女子走り高跳び	2位	1m15	
共通男子 400mリレー	1位	56 秒 7	加世田小 A :				
共通男子 400mリレー	3位	58 秒 3	加世田小 B :				
共通女子 400mリレー	1位	58 秒 2	加世田小 A :				
共通女子 400mリレー	2位	1分1秒9	加世田小 C :				



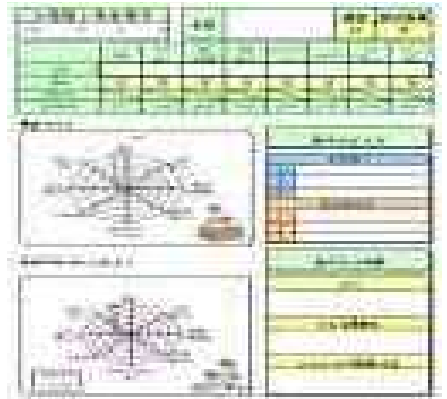
# かせスポ!



加世田小学校体育部 (PTA保体部)

いよいよ、冬休みが始まりました! 2学期は、運動会や持久走大会などを通して、体力づくりを特にがんばりましたね! 冬休みも、毎日の運動を心がけ、体の調子を整えましょう。元気な心と体で2023年を迎えられるように、少しずつでもいいので、家庭での運動に取り組みましょう!

夏休みと同様、終業式に2・4・5・6年生へ右のような個人体力カード「体力ナビ」を配布しました。2学期に行った体力テストをもとにした結果です。それを見ながら、次の運動うち、どの運動に取り組みたいか家族で話し合しましょう。保護者の方々も、よろしければ一緒に取り組んでみてください!(始業式にこのプリントは集めます)



体力ナビの結果から、がんばりたい運動メニューは・・・

番号	高まる 体力テストの種目	運動 メニュー	方法
1	握力	にぎにぎ 運動 ★★★30回 ★★20回 ★10回	 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ うでを前にのばしてグーパーグーパーをくりかえす。</li> <li>※ できるだけはやくにぎにぎする。</li> <li>※ しっかりひらく。にぎる。</li> </ul>
2	上体起こし	フロント ブリッジ ★★★30秒 ★★20秒 ★10秒	 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 地面にひじをつき体をまっすぐする。</li> <li>※ おしりを上げすぎない。</li> </ul>
3	長座体前屈	ブリッジ ★★★20秒 ★★10秒 ★5秒	 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ おへそをしっかりと上げる。</li> <li>※ できる人は、手と足をできるだけちかづける。</li> </ul>

4	反復横とび	ペットボトルとび ★★★20回 ★★15回 ★10回		※ 水を入れたペットボトルを2本おいてその間をピョンピョンとびこえる。 ※ ペットボトルでなくてもよい。 ※ できるだけ、はやくとべるように！		
5	シャトルラン	なわとび ★★★100回 ★★50回 ★30回		※ なわとびはつまさきでとぶ。 ※ できる人は、いろいろなわざにちょうせんしよう。		
6	50m走	ももあげ ★★★30回 ★★20回 ★10回		※ うではのばさない。 ※ ひざをおへその高さまで上げる。 ※ つま先で地面をつよくける。 ※ できるだけはやく。		
7	立ち幅跳び	両足拍手ジャンプ ★★★30回 ★★20回 ★10回		※ 両足でその場でジャンプして、空中で手を2～3回たたく。 ※ できる人は、できるだけ太ももをむねに引きつける。		
8	ソフトボール投げ	タオルスロー ★★★30回 ★★20回 ★10回		※ ひじはかたより高く上げる。 ※ ふる方向に、逆の手を向ける。		※ 思いきりタオルをふる。

種目	12月				1月					
	26日	27日	28日	29日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
1 にぎにぎ運動										
2 フロントブリッジ										
3 ブリッジ										
4 ペットボトルとび										
5 なわとび										
6 ももあげ										
7 両足拍手ジャンプ										
8 タオルスロー										

自分の感想・反省	おうちのひとから一言



# 体力づくり全体計画

日本国憲法 教育基本法 学校教育法 学習指導要領 県の施策 市の施策	学 校 教 育 目 標	児童の実態 児童の思い 保護者の願い 地域の願い 社会の要請
	<b>心やさしく たくましく 進んで学ぶ 加世田の子を育成する。</b>	
	めざす子ども像	
	<b>からだを鍛える加世田っ子</b> せいっぱい取り組む加世田っ子 だれとでも仲よし加世田っ子	

経 営 目 標
生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の向上を図るために、問題解決型の学習の中で、自分なりの目標をもって体力づくりに取り組むことができる子どもを育てる。

努 力 実 践 事 項
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 チャレンジかごしま・かごしまの子ども体力向上プログラムを活用する。</li> <li>2 体育の時間に筋力・柔軟性を高める補強運動を入れる。</li> <li>3 施設や用具の整備・充実を図る。</li> </ol>
具体策・実施上の留意点
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 子どもたちに運動に親しむ資質や能力を身に付けさせるために、チャレンジかごしまを有効に活用して楽しみながら運動経験を積み重ねることができるようにする。</li> <li>2 体力・運動能力調査の結果を基に、筋力、敏捷性、柔軟性を高めるための補強運動を、授業の導入等で実施する。【かごしまの子ども体力向上プログラムの活用】</li> <li>3 行事と関連する運動を呼びかけ、行事が円滑に、かつ力を出し切れるように練習や指導を呼びかける。</li> <li>4 定期的に施設の安全点検をしたり、用具を補充したりして、施設・用具の整備、充実を図る。</li> </ol>

各教科等、教科外、家庭・地域と連携した取組	
各教科等での取組	
<b>【体育科】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体力づくり年間指導計画に基づいて実施</li> <li>○ 加小準備運動の実施</li> <li>○ ルールの多様化や場の設定の工夫による授業実践</li> <li>○ 授業における運動量の確保</li> </ul>	<b>【特別活動】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学級レクリエーションの取組</li> <li>○ 運動委員会による運動遊びカードや家庭でできる運動の紹介</li> <li>○ 学校行事への意欲付け（記録証や記録カードの活用）</li> </ul>
教科外の取組	家庭・地域との連携
<b>【朝の活動】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一校一運動（縄跳び、一輪車、ドッジボールへの取組）</li> <li>○ 外遊びの推進</li> </ul> <b>【体育掲示の充実】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動遊びの掲示</li> <li>○ オリンピック選手の跳躍の高さの掲示</li> </ul>	<b>【体育通信の発行】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家庭向け体育通信「かせスポ！」による学校での取組や児童の実態の紹介</li> <li>○ 家庭での体力づくりの実施</li> </ul> <b>【地域人材の活用】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 陸上教室、南さつま音頭、いろは水泳への地域人材の活用</li> </ul>

<b>「運動大好きかせだっ子」体力向上大作戦</b>	
5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「体力・運動能力調査」で自分の力を知り、今後の計画を立てる。</li> <li>○ 「体力測定・向上カード」の作成と活用</li> </ul>
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「運動会」に向けて、目標や課題解決方法の設定をする。</li> <li>○ 目標や課題解決に向けて取り組む。（短距離走や学級対抗リレー）</li> <li>○ 「運動会」の取組について振り返る。</li> </ul>
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「持久走大会」に向けて、目標や課題解決方法の設定をする。</li> <li>○ 目標や課題解決に向けて取り組む。（目標タイムをめざして校庭を○周走る。）</li> <li>○ 「持久走大会」の取組について振り返る。</li> </ul>

## 体力づくり年間指導計画

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の向上を図るために、問題解決型の学習の中で、自分なりの目標をもって体力づくりに取り組むことができる子どもを育てる。

	月	重点目標	行事	教科体育	一校一運動	家庭との連携	保体部(研修)	
PLAN	4	1年間の体力づくりの目標をもとう	発育測定 健康診断	年間を通じた加小準備運動・整理運動の多様な場の設定の工夫による授業実践	縄跳び ドッジボール 一輪車		校内研修	
	DO	5	体力・運動能力調査結果から自分の体力を知ろう		体力・運動能力調査 －1回目－ (全学級対象)	縄跳び ドッジボール 一輪車	かせスポによる家庭での体力づくりの紹介	校内研修 体力・運動能力調査
		6	水泳学習で水に親しみ、泳ぐ楽しさを味わおう		プール開き	縄跳び ドッジボール 一輪車	学級・学校便り等による体力・運動能力の結果の公表	校内研修
		7	水泳学習で身に付けた力や楽しさを発表しよう		水泳学習発表会 市水泳記録会 いろは水泳	縄跳び ドッジボール 一輪車 リレー	かせスポによる夏休みの体力づくりの紹介と実践	校内研修 チャレンジ かごしまの実施・集計
		8	家庭でできる体力づくりに取り組もう		地域でラジオ体操		夏休みの体力づくりの実践と記録	校内研修
		9	1学期の取組を振り返り2学期の体力づくりの目標を立てよう		発育測定	リレー 一輪車 ドッジボール 縄跳び	運動会に向けた家庭での体力作りの実践	校内研修
		10	運動会に向けて、自分の目標を立て、運動会を成功させよう		運動会 校内陸上記録会 市陸上記録会	リレー 一輪車 ドッジボール 縄跳び	運動会に向けた家庭での体力作りの実践	校内研修
	CHECK	11	2学期の体力・運動能力調査結果から自分の体力を知ろう		体力・運動能力調査 －2回目－ (全学級対象)	一輪車 持久走 ドッジボール 縄跳び	持久走大会に向けた家庭での体力作りの実践	校内研修 体力・運動能力調査
		12	持久走大会に向けて目標を立て、練習に取り組もう		持久走大会	持久走 ドッジボール 縄跳び 一輪車	かせスポによる冬休みの体力づくりの紹介	校内研修 チャレンジ かごしまの実施・集計
		1	縄跳びでいろいろな技に挑戦しよう		研究公開 縄跳び大会 (各学級)	縄跳び ドッジボール 持久走 一輪車	冬休みの体力づくりの実践と記録	校内研修 研究公開
ACTION	2	縄跳びでいろいろな技に挑戦しよう	縄跳び大会 (各学級)	縄跳び ドッジボール 持久走 一輪車	学級・学校便り等による体力・運動能力の結果の公表			
	3	1年間の自分の取組を振り返って、次の学年での目標をもとう	縄跳び大会 (各学級)	縄跳び ドッジボール 持久走 一輪車	かせスポによる春休みの体力づくりの紹介	校内研修		