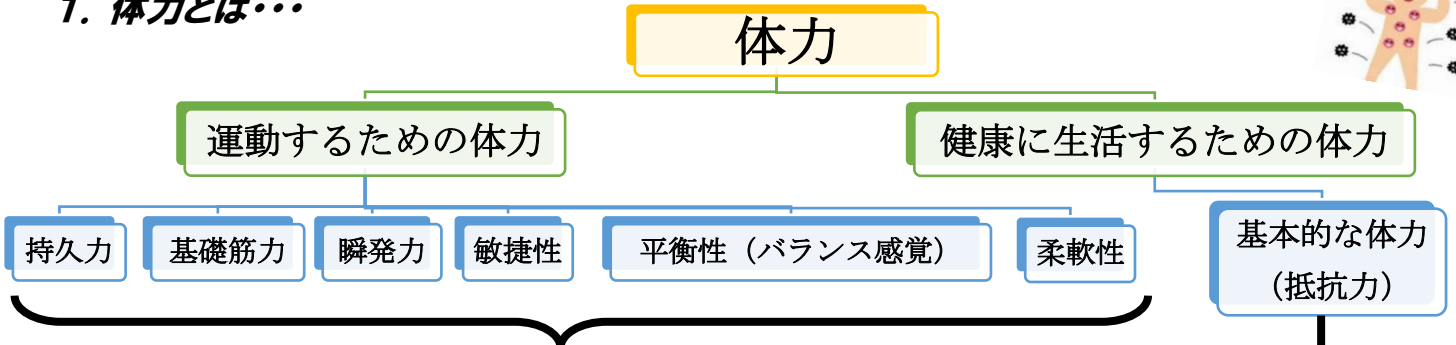


# プラハっ子 体力向上プラン

～一人一人の『できた！伸びた！』を大切に～



## 1. 体力とは…



バランスのよい力のつけ方が大切！

生涯の健康な体づくりへ

## 2. 体力向上プラン…

定期的な体力向上運動



- ・週2回、朝の時間を活用した運動機会の増加。
- ・短縄やダンス、マラソンなど、年齢や能力に関係なく、個々のレベルに応じて取り組める有酸素運動を実施する。

自己目標の設定



- ・5月と11月に実施することで、自分の伸びや不足体力を知る。
- ・全国平均やクラス平均と比較しながら、目指すべき達成目標と自分の実力を知る。

体力の自己分析

- ・体育の授業で、育みたい体力を意識したウォーミングアップを行う。(基礎体力の向上)
  - 1学期 (基礎筋力や瞬発力を意識した運動)
  - 2学期 (平衡性や敏捷性を意識した運動)
  - 3学期 (持久力や柔軟性を意識した運動)

生涯スポーツへの意識付け



- ・月に1回、水曜日の7限(15:20～16:00)に実施する。
- ・様々な運動に親しみ、運動への関心・意欲を高める。
- ・自分と向き合い、自分に合った運動を見つける。

## 3. 目指す子ども像…

- ・一人一人が『できた！伸びた！』ことの喜びを感じられる子どもたち
- ・運動する大切さを知り、健康で丈夫な体づくりを目指す子どもたち
- ・自分から進んで運動し、運動を通して、心も体も成長できる子どもたち

