

枝幸町立乙忠部小学校

【児童数 9名】



【目標】

〈体力・運動能力〉

- ・ 体育授業に柔軟体操やストレッチを取り入れて柔軟性を高め、長座体前屈の数値を高める。
- ・ サーキットトレーニングや持久走の取組を行い、走力を高める。

【目標達成のための取組】

1 運動に対する意欲



【工夫点】

- ・ 運動会やマラソン大会などの行事では、全校児童が目標を掲示し、タイムを記録することで意欲を高めた。
- ・ 乙小タイム発表会に向けて年間を通して取り組み、意欲の継続を図ることができた。

2 体力・運動能力



【工夫点】

- ・ 学習課題や学習内容に合った柔軟運動を準備運動に多く取り入れた。
- ・ 年間を通してサーキットトレーニングや5分走を設定し、走力の向上につなげた。

【結果】

〈体力・運動能力〉

- ・ 運動会やマラソン大会、乙小タイムの取組など、常に目標をもって意欲的に取り組んだ結果、体力の向上が図られた。
- ・ 体育の授業では、学習課題や学習内容に合った柔軟運動を準備運動に多く取り入れたことによって、柔軟性が高まってきている。2月には長座体前屈等の測定を予定している。