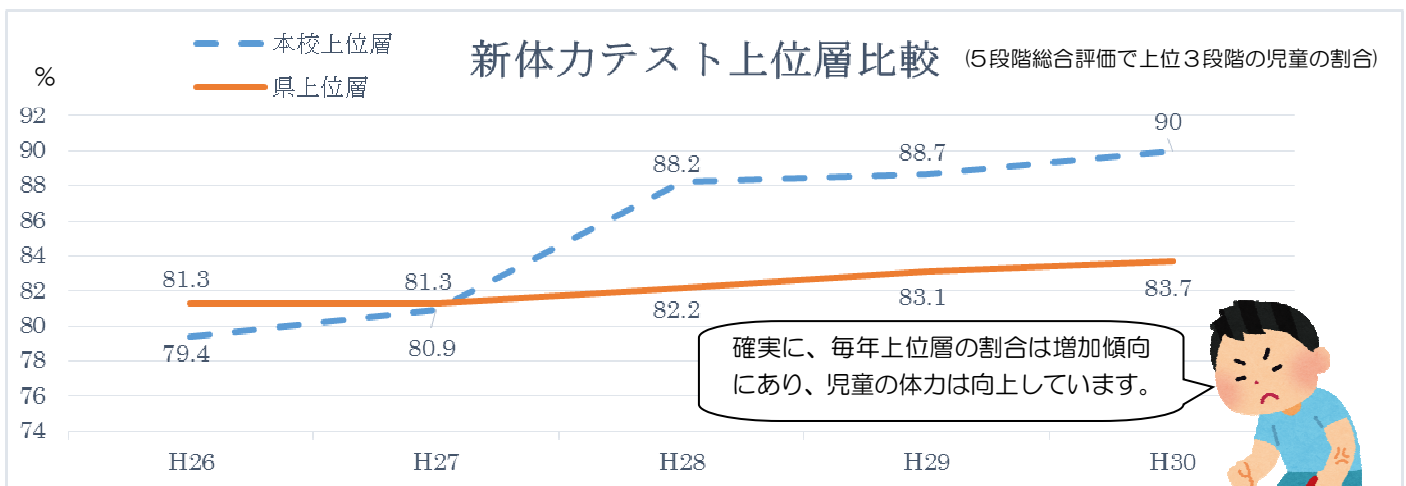


# 体力向上について

## 本校児童の体力推移（新体力テスト結果による）



## 学校における「たくましい子」の育成

### 1 健康安全に気を配り、自ら身体と心をきたえる子

- ・体力づくりの時間や場の工夫 ・個の体力課題に応じた指導 ・保健指導、学習の充実
- ・体育の見方、考え方はたらかせた授業改善 ・食に関する指導の充実 など

### 2 目標を持ち、根気強く最後までがんばる子

- ・個々の伸びを実感できる工夫 ・体育的活動の公開 ・家庭と連携した家庭での取り組み



## ご家庭での取組

### 1 家庭で運動する機会をつくりましょう。

- ・「体力アップカード」を確実に取り組ませ、回数設定をしてあげたり終わった後に褒めてあげたりして、意欲喚起を促す。
- ・放課後や休日での外遊びの推奨やスポーツ（簡単な運動）に取り組む機会を設ける。
- ・苦手な運動（鉄棒や水泳、なわとび等）への積極的な声かけと一緒に取り組む。

### 2 家族で健康的な生活習慣への意識をもたせる工夫をしましょう。

- ・早寝早起き朝ご飯の徹底による生活習慣の確立。
- ・各種検診結果（視力・歯科・耳鼻科等）の確実な処置。



## 子どもの取組

### 1 健康安全に気を配り、進んで身体と心をきたえよう。

- ・よく食べ、よく遊び、よく寝て、健康な体をつくる。
- ・学校内外の行事に進んで参加し、自分や友だちと向き合うことで、競ったり協力したりする楽しさを経験する。



### 2 目標を決めて、根気強く取り組もう。

- ・各運動領域（得意な運動も苦手な運動も）に対して、自己の能力に応じた目標を決め、達成するための課題を意識して学習する。
- ・同じ課題の友だちや得意な友だちと協力し、目標をクリアする達成感を味わい、運動の楽しさを知る。

## 地域での取組

### 1 学校体育行事での運営補助や応援をお願いします。

- ・運動会での会場設営や校内外の見回り、持久走大会での児童の安全確保等に積極的に参加していただく。
- ・各体育行事での、児童の取り組みへの賞賛や応援をしていただく。



### 2 地域との連携で成り立つ行事の充実をお願いします。

- ・「おおきくあそぼう」、「新座市民総合体育大会」等、地域の力があってこそ実施することのできる行事の運営と推進をしていただく。

