

相沢小学校 体力向上 1校1実践運動

体育部

- 1 日時 平成28年11月（第2週）～12月（第3週） 中休み
※配当日は別紙参照
- 2 ねらい ○子どもの健康・体力づくりを推進し、子どもたちが生涯にわたって自ら体力の向上、健康の保持促進を図ろうとする態度の育成。
○運動することの楽しさや互いに励まし合いながら活動することのよさを味わうこと。
- 3 活動内容 4分間走
- 4 準備・進行 (朝) ライン引き…体育部・配当学年職員
(中休み) 進行…体育部
コーン設置 } 配当学年職員 (ラインが消えるためコーン設置必須)
コース管理 }
音楽…級外
※詳細、緊急時対応分担等は「ランニングコース」参照
- 5 活動場所 校庭
- 6 時程 ☆「コース歩き～整理運動終了」のタイミング変更は全て音楽で行う。
10:20 校庭へ集合・コース歩き 開始
┌ 低学年：トラック内（内側ラインあり）
│ 中学年：1コース～5コース間
└ 高学年：5コース外、鉄棒等の内側（外側ラインなし・一部アスファルトあり）
10:23 朝礼台の方に向けて全体で準備運動（体育部）
10:25 4分間走開始
10:29 4分間走終了・トラックを1周歩いてから全体で整理運動（体育部）
終わり次第各教室へ
- 7 その他
- ・10月の第4週までに、各学年で、「ペース走」の授業をしておき、児童が「同じペースで走る」こと、「追い抜きは外からする」ことを既習できるようにする。
 - ・事前に、保護者に承諾を得る。（承諾書は体育部準備）
 - ・着替えは基本的にしない。ただし、活動当日は運動できる服装（体育着も可）を着用することとタオルを用意することを連絡する。（スカート、革靴などは禁止 他、運動に適さないと思われるものも禁止）
 - ・1・3・5年、2・4・6年で行う。（1日に3学年ずつ）
 - ・シートは本人の到達度が分かるものとし、児童自身のめあてを目指すことのできるものを使用する。（体育部が作成）
 - ・雨天中止などの理由で実施できなかった際は、日程等を調整してなるべく行えるようにする。

