

期	内容		春日小学校・練馬中学校の児童生徒たちに身につけさせたい(保健体育)の力(重視する事項) 全身持久力の向上		
	体育	カリキュラム改善の視点	体づくり運動	水泳系	ボール運動系(ゴール型)
I期	小学校 第1学年	単調な動きにならないように、場の設定や用具の工夫をし、楽しく運動ができるようにする。	<多様な動きをつくる運動遊び> ○体を移動する運動遊び 「無理のない速さでのかけ足(2~3分程度)」 ・単調にならないようにコーンやロープを使った動きを取り入れる。 「短なわ」 ・両足で連続して跳ぶ遊びを取り入れる。 ・なわの持ち方や、効果的な跳び方について、資料やビデオを基に指導する。	<水遊び> ○浮く・もぐる ・浮くことに抵抗感をもたないよう、親しみやすいキャラクターや動物などの模倣する遊びを取り入れる。 ・場面設定を工夫する。 ○バブリングやポビング ・教師側の指示を動物に例えたり、乗り物に例えたりして動きが児童に伝わりやすくする。	<ボールゲーム> ○転がしドッジボール・方形ドッジボール ・コート広さ、プレイヤーの数、ボールの種類(固い・柔らかい)や用具等を工夫する。 ・ゲームに結びつくような補助運動を取り入れる。 ○鬼遊び ・攻守交代型や攻守入り型など、一定の時間、動きを持続するような鬼遊びを選択する。
	第2学年				
	第3学年				
	第4学年				
II期	第5学年	運動の楽しさや喜びを味わわせる活動を工夫する。	<体力を高める運動> ○体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動 ・人数を増やしたり、姿勢を変えたりして取り組む ○動きを持続する能力を高める運動 ・自分のもっている速さに合わせて、周回毎にタイムを測り、数値化して学習カードにグラフ化する。 ・出来る技を、リズムに合わせて長く跳ぶ。	<水泳> ○クロール ○平泳ぎ ・パディ、トリオを取り入れた指導 ・水の中でも確認できるような学習資料を用意する。 ・キック、プル、コンビの段階をおったスモールステップで、泳法を身に付けさせる。	<ボール運動・ゴール型> ○バスケットボール ・ボールの操作とボールを持たない動きに表れるように、フィールドプレイヤーの数やコート広さを工夫できる活動を取り入れる。 ・ゲームを中心とした活動を行う。
	第6学年				
	中学校 第1学年				
III期	第2学年	小学生期における運動嫌いの子どもをつくらぬ指導の工夫を活かしつつ、生徒が運動の楽しさや喜びを味わい、自ら積極的に運動に取り組む態度を育てる。	<動きを持続する能力を高める運動> (時間や回数・距離を決めて動き続ける) ○全学年共通の準備運動(目安10分以内) 体操 ランニング 補強運動(腹筋 背筋 腕立て伏せ しやがみ込みジャンプ 馬とび 補助倒立) ○3分間走 ○30秒間腹筋 ○陸上競技(持久走) 「男子1500m走 女子1000m 12分間走」 ・1周200mのラップタイムを意識して、ペース配分を考えながら自己の記録更新に挑戦する。	<水泳> ○クロール ・手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐ。 ○平泳ぎ ・手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐ。 ・1年次臨海学校に向けた遠泳の練習(顔揚げ)	<球技・ゴール型> ○バスケットボール ○サッカー ○ハンドボール ・ボール操作などの基本的技能を身に付け、仲間と連携した動きでゲームを行う。 ・ゲーム中、空間に走り込むなどの動きによって攻防を展開する。
	第3学年				