

第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
<p>□握力 男子 ▼0.5 kg 女子 ▼0.4 kg</p> <p>□ソフトボール投げ 男子 ▼1.5m 女子 ▼0.7m</p> <p><b>○握力</b> 体育の学習時、準備運動の中で両手を「グーパー」させる。ジャングルジムを登ったり、鉄棒にぶら下がったりしてつかむ力が身に付くようにする。</p> <p><b>○ソフトボール投げ</b> コーディネーショントレーニングを通して、体の使い方、スムーズな体重移動が身に付くよう意識しきて取り組む。「ボールゲーム」の学習を通して、正しいボールの投げ方を指導し、毎回同じ高さでボールをリリースできるようにする。</p>	<p>□握力 男子 ▼2.3 kg 女子 ▼2.1 kg</p> <p>□反復横跳び 男子 ▼3.7回 女子 ▼3.6回</p> <p><b>○握力</b> 体育の学習時、準備運動の中で両手を「グーパー」させる。ジャングルジムを登ったり、鉄棒にぶら下がったりしてつかむ力が身に付くようにする。</p> <p><b>○反復横跳び</b> コーディネーショントレーニングを通して、体幹を意識し、体の使い方を覚え、俊敏性が高まるように取り組む。また、鬼遊びを通して「急加速」「止まる」「切り返す」などの動きを重点的に指導する。</p>	<p>□反復横跳び 男子 ▼3.8回 女子 ▼2.6回</p> <p>□シャトルラン 男子 ▼8.4回 女子 ▼3.7回</p> <p><b>○反復横跳び</b> コーディネーショントレーニングを通して、体幹を意識し、体の使い方を覚え、俊敏性が高まるように取り組む。また、鬼遊びを通して「急加速」「止まる」「切り返す」などの動きを重点的に指導する。</p> <p><b>○20mシャトルラン</b> 説明や準備といったマネジメントの時間を短縮し、運動時間を確保するように心掛ける。休み時間の外遊びを推奨したり、子どもたちと一緒に遊んだりして、運動の日常化を図る。</p>	<p>□反復横跳び 男子 ▼1.7回 女子 ▼2.1回</p> <p>□20mシャトルラン 男子 ▼8.9回 女子 ▼8.7回</p> <p><b>○反復横跳び</b> コーディネーショントレーニング（Sの字、くの字やラディアン等）に取り組むことで、体幹を意識して運動することができるようにする。</p> <p><b>○20mシャトルラン</b> 休み時間の外遊びを積極的に呼び掛けるとともに、縄跳び旬間やマラソン月間などの際には、児童自身が目標を設定し、目標到達に向けて、運動に取り組む意識を向上させることで、運動習慣を身に付けさせることができるようにする。</p>	<p>□20mシャトルラン 男子 ▼16.4回 女子 ▼9.1回</p> <p>□ソフトボール投げ 男子 ▼4.7m 女子 ▼3.1m</p> <p><b>○20mシャトルラン</b> リズム縄跳びで長時間跳び続ける運動を行った後、休み時間に縄跳びカードの取り組みを呼び掛けたりするなど、縄跳び運動を中心として、運動習慣を身に付けさせる。</p> <p><b>○ソフトボール投げ</b> コーディネーショントレーニング（寝返り立ちやラディアン等）を通して、体幹を意識して運動したり、「手先」だけでなく、足から頭にかけて連動させる感覚を身に付けさせたりする。</p>	<p>□20mシャトルラン 男子 ▼9.6回 女子 ▼10.2回</p> <p>□ソフトボール投げ 男子 ▼3.8m 女子 ▼3.1m</p> <p><b>○20mシャトルラン</b> 粘り強く取り組む力や運動を持続する力を伸ばすために、縄跳びなどをを使い、時間を設定し長く跳び続けられるような運動を取り入れる。</p> <p><b>○ソフトボール投げ</b> コーディネーショントレーニング（寝返り立ちやラディアン等）を通して、体幹を意識して運動したり、「手先」だけでなく、足から頭にかけて連動させる感覚を身に付けさせたりする。</p>