

全校運動遊びパワーアップタイム 実施計画

1 ねらい	運動遊びの時間(パワーアップタイム)を設定し、体を使った様々な動きを取り入れて運動の楽しさを味わわせ、日常的に運動に親しむことで体力の向上を目指す。
2 実施日時	8時20分～8時30分 1年生木曜日、2年生木曜日、3年生金曜日、 4年生金曜日、5年生火曜日、6年生火曜日
3 取組方法	・学級や学年単位で、決められた場所で決められた運動遊びを行う。 ・教職員と一緒に遊びに取り組み、児童の安全に配慮する。

4 年間計画

4月	5月	6月	7月	9月	10月
走カアップ月間	体カテスト月間	長縄月間①	クラスごとの運動遊び	クラスごとの運動遊び	ボール運動月間
11月	12月	1月	2月	3月	
持久走月間①	短縄月間①	短縄月間②	持久走月間②	長縄月間②	

5 運動遊び内容年間計画

	4月	場所	5月	場所	6月	場所	7月	場所	9月	場所	10月	場所	
内容	1年	・鬼遊び ・スタートダッシュ ・ゴールへの駆け抜け ・リレー 等	校庭	・立ち幅跳び ・ボール投げ ・50m走 等	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・ボール遊び ・ドッジボール ・ドッジボール 等	校庭
	2年	・鬼遊び ・スタートダッシュ ・ゴールへの駆け抜け ・リレー 等	校庭	・立ち幅跳び ・ボール投げ ・50m走 等	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・ボール遊び ・ドッジボール ・ドッジボール 等	校庭
	3年	・鬼遊び ・スタートダッシュ ・ゴールへの駆け抜け ・リレー 等	校庭	・立ち幅跳び ・ボール投げ ・50m走 等	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・ボール遊び ・ドッジボール ・ドッジボール 等	校庭
	4年	・鬼遊び ・スタートダッシュ ・ゴールへの駆け抜け ・リレー 等	校庭	・立ち幅跳び ・ボール投げ ・50m走 等	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・ボール遊び ・ドッジボール ・ドッジボール 等	校庭
	5年	・鬼遊び ・スタートダッシュ ・ゴールへの駆け抜け ・リレー 等	校庭	・立ち幅跳び ・ボール投げ ・50m走 等	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・ボール遊び ・ドッジボール ・ドッジボール 等	校庭
	6年	・鬼遊び ・スタートダッシュ ・ゴールへの駆け抜け ・リレー 等	校庭	・立ち幅跳び ・ボール投げ ・50m走 等	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・どんじゅんけん ・助木じゃんけん ・おもしろきりすロー ・リバーシ 等	体育館	・ボール遊び ・ドッジボール ・ドッジボール 等	校庭

	11月	場所	12月	場所	1月	場所	2月	場所	3月	場所	
内容	1年	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭
	2年	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭
	3年	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭
	4年	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭
	5年	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭
	6年	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・短縄カードを利用し、様々な跳び方の練習	校庭	・発達段階に応じた距離の練習	校庭	・クラス全員で8の手遊び練習 等	校庭