

パワーアップチューズデー 実施計画

1 ねらい	児童の運動の日常化や体力の向上に向け、児童が自発的に運動に取り組む姿勢を育てる。
2 実施日時	○毎週火曜日 ○10時20分～10時35分（1～3年、特別支援学級1～3年） 13時00分～13時15分（4～6年、特別支援学級4～6年）
3 取組方法	・中休みと昼休みに全児童が各場所へ移動して外遊びをする。 ・教員も共に外に出て遊ぶ。または、審判を行う。 ・学年単位で同じ遊びを行う。

4 年間計画

	4月	5月	6月	7月	9月	10月
体力向上タイム	運動会がんばろうウィーク	体力向上タイム	体力向上タイム	体力向上タイム	体力向上タイム	体力向上タイム
	11月	12月	1月	2月	3月	
行事がんばろうウィーク	マラソン週間	なわとび週間	体力向上タイム	体力向上タイム		

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 ・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼）	校庭	・運動会の練習 各学年ごとに表裏や団体競技やリレーの練習を行う ・休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー）	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー）	校庭	・かだめし（手押し相撲、ろくぼく） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・動物歩き、震源地ゲーム	体育館	・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼）	校庭		
	2年 ・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	校庭	・運動会の練習 各学年ごとに表裏や団体競技やリレーの練習を行う ・休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー）	校庭	・かだめし（手押し相撲、ろくぼく） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・動物歩き、震源地ゲーム	体育館	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・なわ（長縄、短縄） ・動物歩き、震源地ゲーム	校庭	・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	校庭		
	3年 ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・かだめし（手押し相撲、ろくぼく）	体育館	・運動会の練習 各学年ごとに表裏や団体競技やリレーの練習を行う ・休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・かだめし（手押し相撲、ろくぼく） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・動物歩き、震源地ゲーム	体育館	・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼）	校庭	・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・かだめし（手押し相撲、ろくぼく）	校庭		
	4年 ・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼）	校庭	・運動会の練習 各学年ごとに表裏や団体競技やリレーの練習を行う ・休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー）	校庭	・かだめし（手押し相撲、ろくぼく） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・動物歩き、震源地ゲーム	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・なわ（長縄、短縄）	校庭	・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	体育館
	5年 ・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	校庭	・運動会の練習 各学年ごとに表裏や団体競技やリレーの練習を行う ・休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・かだめし（手押し相撲、ろくぼく）	校庭	・かだめし（手押し相撲、ろくぼく） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・動物歩き、震源地ゲーム	校庭	・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・動物歩き、震源地ゲーム	校庭	・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼）	校庭	・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	校庭
	6年 ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・かだめし（手押し相撲、ろくぼく）	校庭	・運動会の練習 各学年ごとに表裏や団体競技やリレーの練習を行う ・休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・なわ（長縄、短縄）	校庭	・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼）	校庭	・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・なわ（長縄、短縄） ・動物歩き、震源地ゲーム	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・かだめし（手押し相撲、ろくぼく）	体育館

	11月	場所	12月	場所	1月	場所	2月	場所	3月	場所
内容	1年 ・学校行事の練習の為、休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・マラソン週間	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・なわとび週間	校庭	・かだめし（手押し相撲、ろくぼく） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・動物歩き、震源地ゲーム	体育館	・全児童で体を動かさないがどの学年の外遊びを行っている。	校庭
	2年 ・学校行事の練習の為、休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・マラソン週間	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・なわとび週間	校庭	・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼）	校庭	・全児童で体を動かさないがどの学年の外遊びを行っている。	校庭
	3年 ・学校行事の練習の為、休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・マラソン週間	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・なわとび週間	校庭	・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー） ・リレー（折り返しリレー、タッチリレー）	校庭	・全児童で体を動かさないがどの学年の外遊びを行っている。	校庭
	4年 ・学校行事の練習の為、休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・マラソン週間	校庭	・かだめし（手押し相撲、ろくぼく） ・なわとび週間	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・動物歩き、震源地ゲーム	校庭	・全児童で体を動かさないがどの学年の外遊びを行っている。	校庭
	5年 ・学校行事の練習の為、休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・かだめし（手押し相撲、ろくぼく） ・マラソン週間	体育館	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・なわとび週間	校庭	・なわ（長縄、短縄） ・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼）	校庭	・全児童で体を動かさないがどの学年の外遊びを行っている。	校庭
	6年 ・学校行事の練習の為、休み時間があるが全児童で体を動かさない。	校庭	・なわ（長縄、短縄） ・マラソン週間	校庭	・鬼遊び（しっぽ取り、鳥鬼、三色鬼） ・なわとび週間	校庭	・リレー（折り返しリレー、タッチリレー） ・ボール（ドッパルリレー、的当て、ボールリレー）	校庭	・全児童で体を動かさないがどの学年の外遊びを行っている。	校庭