

# 南本宿小学校 体力アップ

体育部

## 1【概要】

平成30年度 体育・健康プラン参照

## 2【活動時間】

朝の時間又は中休みに実施

## 3【服装】

- ・基本は普段着
- ・「楽しくRUNRUN」のみ体育着が望ましい

## 4【活動予定】

No.	月 日		時間	活 動 名	内 容
1	5月	1日(火)	朝	運動会練習	集団行動・石拾い
2		22日(火)	朝	運動会全校練習	
3		29日(火)	中	体力テストにチャレンジ	各種目を理解する。
4		31日(木)	中	体力テストにチャレンジ	各種目を理解する。
5	6月	4日(月)	中	体力テストにチャレンジ	運動委員会より提案
6		15日(金)	中	長縄慣れ①	3分間の合計を出す。
7	7月	3日(火)	朝	長縄記録会②	1クラスを2チームに分けて実施。
8	9月	20日(木)	中	長縄記録会③	実態に合わせて1チームでもよい。
9	10月	4日(木)	朝	長縄記録会④	
10		12日(金)	中	長縄記録会⑤	
11	12月	12日(水)	中	長縄記録会⑥	
12	1月	10日(木)	中	楽しくRUNRUN①	運動場を5分間走る。ペース走であり、競走ではない。 3学年以上はチャレンジタイムを実施して記録を取る。
13		11日(金)	中	楽しくRUNRUN②	
14		17日(木)	中	楽しくRUNRUN③	
15		21日(月)	中	楽しくRUNRUN④	
16		22日(火)	朝	楽しくRUNRUN⑤	
17		24日(木)	中	楽しくRUNRUN⑥	
18		29日(火)	中	楽しくRUNRUN⑦	
		30日(水)	中	楽しくRUNRUN⑧	
19	2月	6日(水)	中	楽しくRUNRUN⑨	
20		14日(木)	中	楽しくRUNRUN⑩	
21		18日(月)	中	楽しくRUNRUN	
		22日(金)		予備日	