

体の部ステージデザイン 「心と体をきたえ合い、自らの健康管理ができる子」

ステージ名		第1ステージ		第2ステージ		第3ステージ		第4ステージ		第5ステージ		
		であい 4/4~5/31		なかよし 6/1~7/24		のびる 8/27~10/31		みのり 11/1~12/25		かがやき 1/7~3/19		
		4月	5月	6月	7月	8/9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
体の部のめあて		「走力」を鍛えよう		「泳力」を鍛えよう		「投力」を鍛えよう		「持久力」を鍛えよう		「跳躍力」を鍛えよう		
心と体をきたえ合い、自らの健康管理ができる子	体育	・プール清掃 ・運動会		・水泳大会(6年)		・新体力テスト 【鉄棒週間】 【投力向上週間】		・陸上大会(6年) ・持久走記録会		・縄跳び大会		
	保健	・身体測定 ・健康診断 (歯科・視力・尿・眼科) ・ノーメディアデー	・健康診断(耳鼻科・内科) ・学校保健委員会(救急法講座) ・プール使用説明	・健康診断(聴力・心電図) ・早く寝よう週間 ・ノーメディアデー 【歯みがき週間】		・身体測定 ・ノーメディアデー	・学府学校保健委員会 【目を大切にしよう週間】	・ノーメディアデー		・身体測定 ・早く寝よう週間 ・ノーメディアデー		
がんばりカード		心と身体のチェックカード		早く寝ようカード 親子歯みがきチェックカード 心と身体のチェックカード		鉄棒カード 心と身体のチェックカード		持久走カード 心の身体のチェックカード		縄跳びカード 早く寝ようカード 心の身体のチェックカード		
一年	体づくり	走力強化 (50mを全力で走りることができる。) サーキットトレーニング		泳力強化 (ふしうきができる)		投力強化 (ソフトボールを男子10m、 女子8m投げるができる) サーキットトレーニング		持久力強化 (900mを走りることができる) サーキットトレーニング		跳躍力・調整力強化 (短縄:9種目・60点、長縄:90回) サーキットトレーニング		
二年	体づくり	走力強化 (50mを全力で走りることができる。) サーキットトレーニング		泳力強化 (けのびからのバタ足で5m泳げる)		投力強化 (ソフトボールを男子13m、 女子10m投げるができる) サーキットトレーニング		持久力強化 (900mを走りることができる) サーキットトレーニング		跳躍力・調整力強化 (短縄:10種目・70点、長縄:120回) サーキットトレーニング		
三年	体づくり	走力強化 (100mを全力で走りることができる。) サーキットトレーニング		泳力強化 (面かぶりクロールで10m泳げる・ かえる足ができる)		投力強化 (ソフトボールを男子17m、 女子12m投げるができる) サーキットトレーニング		持久力強化 (1300mを走りることができる) サーキットトレーニング		跳躍力・調整力強化 (短縄:11種目・80点、長縄:150回) サーキットトレーニング		
四年	体づくり	走力強化 (100mを全力で走りることができる。) サーキットトレーニング		泳力強化 (クロール・平泳ぎで25m泳げる)		投力強化 (ソフトボールを男子21m、 女子14m投げるができる) サーキットトレーニング		持久力強化 (1300mを走りることができる) サーキットトレーニング		跳躍力・調整力強化 (短縄:12種目・90点、長縄:170回) サーキットトレーニング		
五年	体づくり	走力強化 (200mを全力で走りることができる。) サーキットトレーニング、柔軟体操		泳力強化 (クロール・平泳ぎで25m、回泳15分泳げる)		投力強化 (ソフトボールを男子24m、 女子16m投げるができる) サーキットトレーニング、柔軟体操		持久力強化 (1700mを走りることができる) サーキットトレーニング、柔軟体操		跳躍力・調整力強化 (短縄:13種目・100点、長縄:190回) サーキットトレーニング、柔軟体操		
六年	体づくり	走力強化 (200mを全力で走りることができる。) サーキットトレーニング、柔軟体操		泳力強化 (クロール・平泳ぎ50m、背泳ぎ25m、 回泳30分泳げる)		投力強化 (ソフトボールを男子28m、 女子18m投げるができる) サーキットトレーニング、柔軟体操		持久力強化 (1700mを走りることができる) サーキットトレーニング、柔軟体操		跳躍力・調整力強化 (短縄:14種目・110点、長縄:210回) サーキットトレーニング、柔軟体操		
共通	健康の日	・健康診断を通して自分の体を知ろう	・規則正しい生活をしよう	・歯を大切にしよう (歯の衛生週間) ＜学活での指導＞	・夏を元気に過ごそう (汗ふき、身の清潔、熱中症)	・夏を元気に過ごそう ・けがの予防をしよう (9/9救急の日)	・目を大切にしよう (10/10目の愛護デー) ＜学活での指導＞	・寒さに負けない体を作ろう (防寒、食事、運動)	・正しい手洗いを覚えよう ・教室の換気をしよう	・インフルエンザ予防をしよう (手洗い・うがい・マスク・換気・防寒)	・インフルエンザ予防をしよう (手洗い・うがい・マスク・換気・防寒) ＜学活での指導＞	・心の健康について考えよう (次年度への希望をもつ) ・健康生活の反省をしよう
	安心・安全の日	・安全に集団登校をしよう ★避難訓練:地震 ★交通安全教室	・引き渡し訓練の意味を知ろう ★引き渡し訓練	・安全に休み時間を過ごそう(廊下歩行) ★避難訓練:不審者 ★交通安全を語る会	・水の事故に気をつけよう(夏休みを前に)	・安全に下校しよう(不審者・110番の家)	・交通安全に気をつけよう(歩行者・自転車) ★避難訓練:防災体験	・登下校時の避難の仕方を知ろう ★避難訓練:登下校時	・火の元に気をつけよう(冬休みを前に)	・心の安全を守ろう(なわとび大会の前に)	・休み時間の避難の仕方を知ろう ★避難訓練:昼休み	・これまでの登下校を振り返ろう ★通学班リーダーの引継ぎ
	食育の日	・給食の約束を守ろう (手洗い、身支度、配膳片付け、がんばりタイム、食後の歯磨き)	・食事のマナーを知ろう (姿勢、食器の持ち方、会話、食後の過ごし方) ・お箸を正しく使おう	・バランスよく食べよう (みにやごちゃん、三角食べ、残さず食べよう。)	・おやつについて考えよう (休日の間食)	・朝ご飯を食べよう	・旬の野菜を食べよう	・よく噛んで食べよう	・好き嫌いをなく食べよう	・感謝して食べよう ・地産地消を知ろう (給食記念週間)	・3色そろえて食べよう	・給食の振り返りをしよう