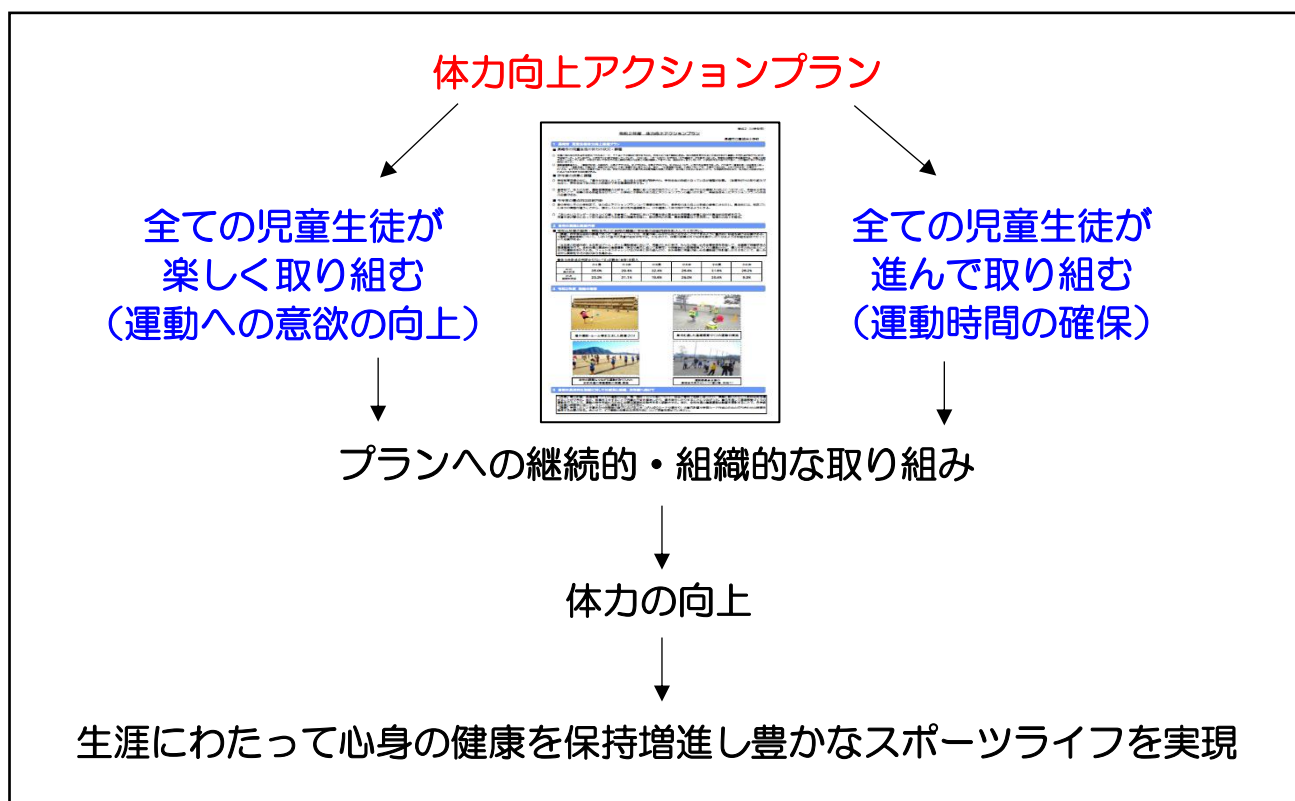


9. 体力向上を図る運動例（体力向上アクションプラン）



「体力向上アクションプラン」の中から、「全ての児童生徒が楽しく取り組む」ことができるような実践事例や、「全ての児童生徒が進んで取り組む」ことができるような実践事例を、以下のような視点からまとめました。

- 体育・保健体育の授業
 - (1) 授業の充実・改善
 - (2) 準備運動
 - (3) 「体の柔らかさ」を高める活動
 - (4) 「巧みな動き」を高める活動
 - (5) 「力強い動き」を高める運動
 - (6) 「動きを持続する能力」を高める運動
 - (7) 学習カード
- 運動の日常化
- 生活習慣
- 家庭・地域及び学校間の連携

今後、自校で作成する「体力向上アクションプラン」の参考として、また、学級や学年等で体力向上に向けて取り組む際の参考としてもご活用ください。