

## 部活動入部者基礎体力向上プラン

- 1 目的
  - (1) 部活導入部者の基礎体力向上を図ると同時に、長期間運動を継続して行うことで強い精神力とたくましい体をつくる。
  - (2) 挑戦意欲を持ち、高い目標を持って頑張る力を身に付け、学校生活に生かす。
  - (3) 先輩が築きあげた伝統を受け継ぎ、進化させようとする過程を大切に、児童に太田郷スピリットを育てる。
- 2 対象  
5年生以上の部活動入部者全員
- 3 実施期間及び時間帯  
6月中旬～3月末（下校指導後～16:45）
- 4 方法と内容
  - (1) グループ分け
    - Aグループ…月・水・金曜日に活動している部（陸上、サッカー、バドミントン、卓球）
    - Bグループ…火・木・土曜日に活動している部（野球、バスケットボール、バレーボール）
  - (2) 内容  
実施期間を5期に分け、段階的に運動を行う。
- 5 指導者  
各部の指導者
- 6 指導の内容（各部で既に行っている場合は、各部の課題を継続して実施）

太田郷スピリットとは「太田郷小学校児童であることに自信と誇りを持ち、何でも積極的に挑戦する、強くたくましい精神力」です



期 間	練 習 日 と 内 容
第1期 ■ 6月～8月	全員がそれぞれの部活動の時間の前に各自で準備運動後、大外周走を10分程度走る。 ※女子は11分程度
第2期 ■ 9月～10月 (隔週で実施)	■ 時間割のA週に、Aグループが火曜と木曜日に行く ■ 時間割のB週に、Bグループが月曜と金曜日に行く ※第1期より少し運動強度を上げて10分程度走る。 ※運動会練習による部活動停止期間は休止するが、自主練習は認める。
第3期 ■ 11月～ 5・6年持久走大会終了 (運動強度を上げ部活動練習日以外で実施)	■ 部活動の練習日以外に週2回走る。 ※第2期より少し運動強度を上げて走る。
第4期 ■ 駅伝大会選手候補強化期間 (12月中旬～)	駅伝大会選手はこの練習は体育主任を中心に内容を検討
第5期 ■ 駅伝大会終了～3月 (体力維持期)	※自分のペースで10分程度走る。

- 7 その他
  - ・練習は、児童の健康状態考慮し、無理がないようにその都度柔軟に変更する。
  - ・夏場は熱中症対策を十分に行い、児童の健康管理に努める。
  - ・走路の点検を入念に行う。(体育主任が月に一度の安全点検で確認)
  - ・運動場を使う部活動種目は、走路の妨げにならないように道具を置き、キャッチボールやキック練習はできるだけ運動場の中に入って行い安全に留意する。