

# 令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書

## ～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 あわらし芦原小学校

- ・「業間マラソンや体力づくりに熱心に取り組んでいる児童が95%以上」を目指す。
- ・教員間で情報交換をし、体育に対して共通の意識をもって取り組み、体育の授業の充実を図る。

### <体育の授業について>

- ・授業では児童一人一人がめあてをもち、楽しみながら豊富な運動量を確保できるようにする。
- ・体育カードを利用し、児童が自分自身で技能の向上や記録の伸びを実感できるようにする。
- ・昨年度の体力テストの結果から、握力に課題があることが明らかとなっている。課題を意識しつつ、改善できるような取り組みを行っていく。
- ・保健や健康の授業を養護教諭と協力して行う。児童が保健や健康の重要性を理解し、実践につなげられるようにする。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・体育的行事として運動会やマラソン大会、なわとび大会を行う。またそれぞれの行事に目標をもって臨むようにする。
- ・マラソン大会は、2年間同じ距離を走ることで、自分の記録の変化を実感できるようにする。また、前回の記録よりタイムが良くなった児童には「タイムアップ賞」を与え、児童の意欲を高める。
- ・マラソン大会の1か月前から週4回の業間マラソンを実施し、全児童が自分に合った目標を定めて積極的に走るようにする。（アクティブワン）
- ・2月上旬をなわとび週間とし、昼休みに高学年が低学年に教えたり一緒に跳んだりする場を設ける。

### <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・学校体育実技補助指導者派遣事業（水泳）を通して、児童の水遊びや水泳に対する意欲と技能の向上を図る。
- ・全学年で水泳学習時の準備運動にラジオ体操を取り入れる。児童のラジオ体操への関心を高めることで、夏休みに地域の人と共にラジオ体操を行えるようにする。
- ・運動会やマラソン大会、なわとび大会を積極的に保護者に公開し、児童のがんばる姿を見てもらえる機会を増やす。
- ・各種団体主催のスポーツ大会などに積極的に参加するように促す。
- ・感染予防の対応を徹底する。ソーシャルディスタンスを取ることや、マスクを外すときは極力しゃべらないことなど、児童が自分で考えて行動できるように指導していく。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書  
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 あわら市北潟小学校

**業間運動を通して、体力の充実を図ろう！**

～握力・持久力・投能力の向上と体幹を鍛える～

<体育の授業について>

- 児童がめあてをもって、楽しく運動に取り組むことができるような授業を工夫する。
  - ・グーパー体操や鉄棒を使用したぶら下がり、タオルを使用した引っ張り合いゲームなど、楽しく握力を鍛える活動を取り入れる。
  - ・持久力の向上、体幹を鍛えるために、準備運動に「時間走」「体幹トレーニング」等の活動を取り入れる。（走るレーンやスタート位置を変え、密を避ける。）  
また、冬季には、長縄の8の字跳びや短縄の時間跳びを取り入れる。
  - ・時間走やなわとびでは、個人の目標を具体的な数字やイメージで示し、一人一人がめあてをもつことができるようにする。
  - ・投能力の向上のために、新聞紙で作ったボールを活用しながら、手首のスナップ、肘の使い方、投球フォーム、体の捻転などの運動感覚を児童に定着させる。
  - ・保健や健康に関しては、授業前後の手洗いや、マスク着用の徹底、ソーシャルディスタンスの確保などを、養護教諭と協力しながら行っていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 教職員が全身体制で技術的・精神的な指導や支援に取り組む。
  - ・業間運動：水曜日以外の業間に、5分間の「北潟っ子マラソン」を行う。また、雨天時や冬季は、多様な動きをつくる運動や長縄に取り組ませるなど、運動不足を解消していく。（月・木：1・3・5年 火・金：2・4・6年）
  - ・北潟湖マラソン大会：10月に実施し、「北潟っ子マラソン」の成果を実感できるようにする。
  - ・なわとび大会：個人種目を励まし合いながら取り組むことによって、学級のつながりを強くする。学年の種目は発達段階に合わせて、系統立てて設定する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- カヌーやスキー教室を通して、家庭や地域と連携を図る。

北潟湖ではカヌーが盛んである。本校では、クラブ活動や自然教室などにカヌーを取り入れている。夏休みには、あわら市の小学校が参加するカヌーポロ交流会やカヌーポロ大会（検討中）も開かれる。カヌーを通して、地域の方や他校の児童と交流するとともに、体力の向上を図っていきたい。また、高学年が参加するスキー教室では地域の方を講師として招き、安全面や技術の指導を行うことで、スキーの楽しさを体験してほしいと考えている。感染状況の確認や、感染症対策を徹底しながら、できる限りの活動を実施したいと考えている。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書  
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 あわら市本荘小学校

- ◎自ら進んで運動する児童の育成を図る。
- ◎目的意識を持った体力向上と、最後まであきらめない気力の向上を図る。

＜体育の授業について＞

- すべての児童が楽しく運動に取り組めるように、ただ技術だけを教え込むのではなく、自分たちでルールを相談して決めさせたり、ワークシートや学習カードを工夫したりするなど、児童が主体的に、かつ、めあてをもって活動に参加できるように工夫する。ゲームでは、作戦タイムや練習タイムなどを設けて、おもしろさを自分たちで深め、運動することの楽しさを感じ取らせていく。
- 保健や健康に関する学習では、養護教諭と連携して、効果的に学習をすすめる。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- 昨年度はマラソンカードが十分に活かされていなかったもので、日本地図を使って色を塗っていくものに変更した。今年度も業間運動に週2回7分間マラソンを取り入れる。グラウンドを周回し、3年生以上は田園コースも走る。時間内に何周走れたかをマラソンカードに記入して、意欲を強く持ち続けられるように、たくさん塗れた児童の名前を月ごとに放送で発表する。
- 一輪車に自由に取り組めるように、常時玄関に設置しておく。
- グラウンドではサッカーボールとスポンジボール・プラスチックバットを、体育館ではドッジボールやバスケットボールを自由に使えるようにして、子どもたちが自由にボール運動を楽しめるような環境をつくっておく。
- なわとびカードを配布する。そのカードで達成できた級・段によって、廊下に掲示してある名札がランクアップしていくような仕組みを作り、努力目標、意欲が強くもち続けられるようにする。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

- 冬の業間運動では、縦割り班で大なわとびを行う。コロナ禍ということで、12グループある縦割り班のうち、3グループずつ実施する。制限時間内に跳べた回数を掲示・放送をして、意欲を高める。
- プロサッカーチームの訪問を依頼し、プロのサッカー選手との交流や技術指導をしてもらう機会をつくる。
- トップアスリート事業を活用し、なわとびプレイヤーから直接技の指導を受け、興味・関心をもたせる。

# 令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 あわらし金津小学校

- ・備品の整理、運動時間の確保に力を入れ、運動する意欲を高める。
- ・握力、ボール投げの記録を高める運動を多く取り入れる。

## <体育の授業について>

- ・昨年度の体力テストの結果から、握力とボール投げに力を入れる。握力については、うんていや鉄棒の運動を多く取り入れる。ボール投げについては、ドッジボールやティーボールの時間に、投げる動作を多く取り入れる。
- ・体育館やグラウンド、備品等を整備し授業環境を整える。
- ・教員間の情報交換や教材共有により、質の高い授業づくりを目指す。
- ・授業では、準備や説明の時間を短くし、運動時間を確保するようにする。
- ・ICTを積極的に取り入れ、活用方法を検討していく。
- ・保健の授業については、単発ではなく單元ごとに期間を設定して実施する。児童の生活と関連させ、自分事としてとらえ学習できるようにする。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・体育的行事として、春季マラソン大会、運動会、秋季マラソン大会、なわとび大会を実施する予定である。各行事において、児童一人一人が達成感を味わえるよう計画していく。
- ・クラブ活動において、スポーツ少年団で活動をしている児童にはできるだけ他のクラブに入るよう助言し、バランスのとれた体力の向上を図る。また、各教員の専門性を生かしたクラブを開設し、児童の運動経験の幅を広げるようにする。
- ・業間活動として、春と秋に業間マラソンを実施し、走持久力の向上を図る。期間は4月～5月と9～10月とし、校内マラソン大会を目標に一人一人がめあてをもって取り組めるようにする。冬期は、業間なわとびを実施する。
- ・金曜日は、昼休みを40分設定し、児童が体を動かす時間を確保する。

## <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・家庭でできる体力向上につながる運動について、児童や家庭に発信していく。
- ・児童のラジオ体操への関心を高め、運動の定着を図る。運動会での準備運動に、ラジオ体操を取り入れる。月に1回以上、授業で行うようにする。
- ・感染予防の指導を徹底する。ソーシャルディスタンス、手洗い、マスクなどの感染予防を教師が見ていなくても、児童が意識できるようにする。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書  
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 あわら市細呂木小学校

協力し、励まし合いながら、楽しく運動できる児童の育成

<体育の授業について>

- ・体力の向上と健康の大切さを知り、前向きに実践できる児童を目指す。
- ・授業の初めにめあてを明示し、児童が見通しをもって活動できるようにする。また、授業の最後には振り返りの時間を設け、次時の活動につなげられるようにする。
- ・毎時間のウォーミングアップや補助運動として、遊具を使用したサーキットトレーニングや体ほぐし運動などを取り入れ、さまざまな運動技能の基礎を向上させる。
- ・児童の体力テストの結果を把握し、体力の向上と改善に努める。また、球技活動においては、すべての児童が活躍できるようなルールの工夫や場の設定を考えていく。
- ・水泳学習では、複数の教員で安全の確保を図る。また、泳げる児童と泳げない児童をコース分けするなどして、個別指導ができる体制をつくり、技能の向上を目指す。
- ・保健学習においては養護教諭や栄養教諭との連携を図り、必要に応じてTTの授業を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・火・木曜日の「細呂木タイム」（8:30～8:45）を活用する。基本は15分間のマラソンとするが、球技大会やなわとび大会に向けた練習にあてるなど運用を工夫して年間を通して児童の体力向上に努める。
- ・運動会・球技大会・なわとび大会などの全校で取り組む体育行事を通して、児童同士が助け合い、教え合い、競い合えるような仲間づくりを目指す。
- ・体育委員会が中心となり、昼休みなどに体を動かす企画を考えて実施するなど、運動する機会を増やす。
- ・給食指導を通して食育を推進し、栄養のバランスを考えた食生活の推進に努める。
- ・生活チェックシートを活用し、家庭と連携することで、規則正しい生活の大切さを知り、実践する児童を目指す。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・あわら市で盛んであるカヌー競技を児童に慣れ親しませる。自然教室などでカヌーの体験を取り入れる。また、夏季休業中に行われるカヌーポロ大会の参加を児童に呼びかけ、積極的に参加していく。
- ・体育の授業や体育的行事での有効な準備運動としてラジオ体操を取り入れ、夏休みの地域の人たちと行うラジオ体操活動につなげる。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書  
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 あわら市伊井小学校

「体力&知力」レベルアップ大作戦

＜体育の授業について＞

- ◆年間指導計画は、季節や天候・行事などとの関連を考慮して作成する。
- ◆低中高の2学年合同体育を実施しているため、2年間を見通した学習を行う。
- ◆ICT（タブレット）を活用し、自身の活動をふり返り、課題意識を持ったり、解決方法を探求したりする。
- ◆各單元において、ワークシートを活用して記録の記入や振り返りを行うことで、自己の記録や課題について意識できるようにする。
- ◆保健領域の学習に関し、養護教諭による健康指導や栄養教諭による食育に関する授業を取り入れながら、学んだことを生活に生かせるような指導を行っていく。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- ◆体育的行事では、マラソン大会、着衣水泳、運動会、縄跳び大会など、季節にあわせて様々な行事を行っていく。
- ◆業間の時間を使って、週に2回、春から秋にかけてマラソンを行い、冬には縄跳びを行う。その際に、マラソンカードや縄跳びカードを活用して、児童が目標をもって取り組めるようにする。また、特別活動行事では、前期と後期に1回ずつ、業間の時間に全校児童で行う運動遊びの企画を行い、運動に親しんだり異学年との交流を楽しんだりする。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

- ◆感染症予防対策として、うがい・手洗いや3密を避けること、生活習慣を見直し、抵抗力を高めることなどを家庭と連携し、徹底する。
- ◆食育、健康教育の推進として、給食委員会が毎日の食材を黒板に掲示することや、放送委員会が給食時間に毎日の献立について放送をすることで、食への関心を高める。また、養護教諭、栄養職員とのTT指導にも取り組む。

# 令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書

## ～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 金津東小学校

- 業間活動のマラソン及びなわとび、昼休みにおける全校外遊びの継続。
- 児童一人一人がめあてをもって運動する体育の授業づくり。
- 「早寝、早起き、朝ご飯」による体づくり。

### <体育の授業について>

1年生から6年生まで系統立てた指導計画に基づき、運動することの喜びや楽しさを味わえる授業を構成していく。授業の初めにめあてを示し、児童一人一人がそのめあてを達成できるように、場の設定を工夫したり学習カードを活用したりして、児童が主体的にかつ意欲的に切磋琢磨できる学習展開を工夫する。

よく食べ、よく動き、よく眠る“健康3原則”（調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）を徹底するため、3・4年の保健学習において養護教諭と連携し、より効果的な心と体の健康の教育を推進する。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

業間体育で取り組んでいるマラソンの成果を発表する場として、校内マラソン大会を春と秋で2度実施する。また、児童の意欲を向上させるため、自己最高記録を出した児童全員にマラソンがんばり賞を出す。後期は、なわとび進級表に基づいた取り組みを展開する。その成果を発表する場として校内なわとび大会を行い、記録達成者の掲示や、業間体育時、縦割り班ごとに大縄8の字とびに取り組む活動を実施する。

アクティブワンとして、毎週月・火・木・金曜日に、業間体育としての25分間を設定する。業間体育では、昨年度よりマラソンを行う日数を増やし、運動意欲や体力の向上を目指す。金曜日に設定している40分間の大昼休みでは、グラウンドでサッカーや遊具遊び、体育館でバスケットボールや竹馬、一輪車などで、自由に活動する。

### <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

健康教育の推進では、夏季休業中に地区毎のラジオ体操への参加、長期休業中に「早寝、早起き、朝ご飯」の点検を、家庭や地域と連携して行う。

地域再発見ウォークの活動を通して、地域の歴史や自然を学習するとともに地域の方との交流を深めながら、体力づくりを行う。

コロナ対策として、水泳学習では、密にならないようなロッカールームの配置の工夫を行う。また、体育の授業のときは、体育館やグラウンドでの一人一人水筒の置き場所を決め、間隔を十分にあげて水分補給を行うなどの対策を行っていく。密になる場面が想定されるゴール型のボール運動を行うときも、マスクの着用や活動前後の手洗いを徹底させながら行う。