

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市武生東小学校

スポーツ大好きっ子倍増計画！！
～体力向上とスポーツに親しむ児童の増加をめざして～

＜体育の授業について＞

- ・準備運動に体力向上につながる運動や運動遊び、主運動につながる運動を積極的に取り入れる。
- ・体育に関する掲示物を作成し、様々な情報（技ができるようになるコツや体力テストの平均記録など）を提供するとともに、児童が体を動かしたくなるような環境整備に努める。
- ・注目させたいポイントやそれを修正する方法などをiPadを活用してはっきりさせ、児童の意欲づけにつなげていく。
- ・健康・生命尊重や食育の分野では、養護教諭や栄養教諭と協力して指導を行う。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- ・東っ子スポーツタイム」を設定し、全学年週2回ずつ、縄跳びや持久走を行う。持久走では全学年を2グループにし、曜日やコースを分けて実施する。カードを用い、各学年のランキングを発表や表彰をしたり、学級全員の走った距離を合計し、日本地図に掲示したりすることで、意欲の向上と競争心を高める。
- ・自由遊びでは、一輪車・竹馬、遊具・鉄棒、ボール遊びなどいろいろな外遊びを奨励していく。また、各学年にボール、ドッチビー、ジャンプロープなどを配布し、自由に使えるようにする。
- ・体育的行事（体育大会、体力テスト、マラソン大会、体操検定など）を通して、運動への意欲・意識を高めるとともに、自分なりのめあてを持ち、達成感や充実感を味わわせる。
- ・放課後に「スポーツ大好きっ子教室」を実施する。体を動かす喜びを味わう機会を設けることにより、運動嫌いな児童が減少し、スポーツ大好きっ子の増加を目指す。今年度は3教室（陸上、跳び箱・逆上がり、器械運動）を予定しており、陸上や体操に関しては積極的に県や市の大会に参加を促す。

＜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）＞

- ・体育的活動や放課後活動などを、校内掲示やHPを利用し家庭・地域に発信していく。
- ・学社融合を活用し、地域住民に外部指導者として協力して頂き、クラブ活動の充実を図る。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市武生西小学校

自分なりの目標を持ち運動に取り組もう

＜体育の授業について＞

例年の体力テストで自校の課題として挙げられているのは20mシャトルランと短距離走の記録である。腕の振り方や足の動かし方など、正しいフォームを意識して走ることができていない児童や瞬発力、持久力がない児童が多い。自校の約25%は外国籍の児童であり、運動経験が少ない児童が多い。その中には、他の児童と比べられるのが嫌で、運動に対して前向きになれず、運動を敬遠してしまう児童もいる。

そこで、体育の学習では次の2点を意識した授業づくりに取り組んでいく。①『自分なりのめあてを持たせる。』学習活動の最初に記録を取ったり、個の能力に応じた活動の場を設定したりして、「この目標を達成したい。」という意欲を持たせたい。②『対話的な活動を取り入れる。』単に教員が示した内容だけを練習するのではなく、話し合ったり、教え合ったりしながら運動のコツを自分たちで考え、気づき、さらには練習する場も自分たちで考えていけるようにする。その際、ICT機器を活用し、話し合いや教え合いの支援とする。児童が自分たちの力で「できた」「わかった」という喜びを少しでも感じられるような授業づくりをしていくことで、運動に対する関心を高め、主体的に学ぼうとする態度を育てていきたい。また、4年の「体の発育・発達」の単元では、よりよく成長するためには、適度な負荷を与えた運動を継続して行うことが重要であることを指導する。6年の「病気の予防」の単元では、体の抵抗力を高めるために適度な運動やバランスのよい食事の必要性についてふれ、運動に対する関心を高めるようにする。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

業間運動の代わりに体育の授業の最初に体力づくりを行う。春から秋は時間走。冬は縄跳び運動を中心に行う。時間走を行う際には、カードを用いて自分がどれだけ走ったのかを記録することで意欲付けを行う。

＜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）＞

「睡眠・朝食調査」の結果を考察し、家庭に協力を依頼しながら、児童の基本的な生活習慣の定着と自己管理能力の向上を図る。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市武生南小学校

運動好きな子の育成

<体育の授業について>

- 基礎体力の定着 → 単元での本運動を意識した柔軟、補強運動を取り入れる。
 - ・授業時に準備運動とともにストレッチを必ず行う。
 - ・全校で統一したメニューの補強運動（ダッシュやコンディショニング走）を行い、体力向上に系統性を持たせる。
- めあて学習の充実 → 運動の楽しさ、できた喜びを味わわせる。
 - ・授業の最初にその時間の流れやめあてを明示し、目的意識を持たせる。
- 系統性のある指導 → 全教員が情報を共有し合い、教員間の共通理解を図る。
 - ・「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック」をはじめとする各資料を活用する。
- ICTの活用
 - ・ICTを活用し、技のポイントや自分の動きを確認しながら、主体的に活動できるようにする。
- 保健・健康・安全についての意識向上
 - ・服装チェックや授業におけるルール遵守の徹底を行い、健康や安全に対する意識を高める。
 - ・保健の授業を行う際には、児童の発達段階や指導時期を考慮して、養護教諭と連携のもと自己健康管理ができるよう育てる。
 - ・病気の予防では、インフルエンザやコロナウィルスなどを取り上げ、感染症予防のためにできることについて考え、自身の生活習慣を見直す場面を設定する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 学校全体の運動意欲の向上 → 体育委員会による企画イベントの場を設定する。
 - ・休み時間に各種運動に取り組む「目指せ！スポーツ王」を企画し、実施する。
- 運動習慣の育成 → 業間活動を週1回、分散で確保する。
 - ・時間走（5分）、時間跳び（1分×3）、ラジオ体操を実施する。時間跳びは、学年の実態に合わせて、それぞれの学年で3種類設定できるようにし、意欲を持たせる。
- 規則的な生活習慣の育成 → 毎週水曜日を「ノーゲームデー」とする。
- アクティブワン → 能力を高めたい児童を伸ばす場として、クラブや放課後に「南っ子スポーツクラブ」を週2回、実施する。（6月～10月：陸上、12月～2月：器械運動）

<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）>

- マラソン大会においては保護者や地域にある保育園にもお知らせし、当日はたくさんの応援の中で児童ががんばる姿を見てもらえる環境を設ける工夫をする。
- 越前市体育研究部におけるネットワーク（かおかおネット）を活用し、情報を共有していく。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市神山小学校

自らすすんで健康な心身をつくろうとする児童の育成

<体育の授業について>

- 準備運動や補強運動の内容を工夫し、体力向上を図る。
 - ・単元の内容に合わせて、柔軟体操、ストレッチ、馬跳び、カエル逆立ち、壁倒立などの補強運動を取り入れ、器械運動のレディネスを高める。またジャンプ、変形ダッシュを含め体をほぐしたり、体の調子を整えたりするような動きを行うようにする。
- 1時間ごとに学習課題を設定し、めあてに向かって取り組むことができるよう、学習の場を設定する。
 - ・児童の成長の跡がわかるように、記録や自分の考えを書くワークシートを活用するなどして、単元の終わりに自分やチームの動きの変化や考えがわかるようにする。
 - ・ICT機器を積極的に取り入れ、自分のフォームや動き、チームの動きが客観的にわかるようにする。また模範となる動きも積極的に提示する。
- 保健の学習では、「1日の生活調べ」や「不安や悩みのアンケート」等を通して、各自の心や体の様子を知り、体のよりよい発育・発達、心の健康・発達には、適切な運動や休養や睡眠などの生活習慣が欠かせないことを理解させ、個に応じた運動習慣の大切さに気づかせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 4月から10月のマラソン大会終了まで、業間活動では全校体育として週1回の持久走を行い、基礎体力・持久力の向上を図る。気温が高く持久走が実施できない日は、縦割り班でのラジオ体操の練習や運動遊びに取り組み、異学年交流が行えるようにする。マラソン大会終了後は、全校体育として短なわを行い、ザ・チャレンジの課題に意欲的に取り組めるようにワークシートを配付して行う。
- 各学級に外遊び用のボールと長縄を配付し、大休みや昼休みの体育館や屋外での遊びをより一層奨励し、全校児童の運動量の増加と体力向上を目指す。
- 協会主催の陸上競技大会や器械体操大会への参加を呼びかけ、大会約1ヶ月前から週1～2回、放課後の課外活動として練習会を実施する。

<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）>

- 毎週水曜のノーメディアデーや、目・歯の健康に関する取組について、おたよりやチェックカード等で保護者に発信し、家庭との連携を図る。
- 体育的活動や放課後課外活動などを、お知らせやHPを利用して家庭・地域に発信していく。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市吉野小学校

進んで運動に取り組み、たくましく健やかな児童の育成を目指す

<体育の授業について>

- 児童の基礎体力向上や進んで運動に取り組める授業作り、環境整備
 - ・準備運動に、グーパー体操・倒立系の運動などの補強運動や体力テストの種目を授業に取り入れ、基礎体力向上に努める。
 - ・様々な領域でICTを活用し、模範演技の動画や資料を示したり、自分の動きを撮影し確認したりして、児童の知識、技術向上を目指す。
 - ・児童が運動したくなるような情報(体力テストの平均記録や技のポイントなど)を実施時期に合わせて掲示し、運動意欲につなげる。
 - ・運動が苦手な児童がいることを踏まえて、簡単な動きを取り入れたり、クープ活動を取り入れたりすることで、互いに高め合いながら学び、体を動かすことを楽しめるようにする。
- 目標をもって取り組める体育学習カードの使用
 - ・年間使用できる体育学習カードを配付し、授業だけでなく業間運動の記録やなわとび大会、マラソン大会での記録や振り返りをする。また、それぞれの取り組む学年の重点目標達成者を廊下に掲示する。
- 保健領域学習の充実
 - ・「成長の記録」や「早寝早起き朝ごはんチェック」等を活用して、自分の体や生活習慣について知り、養護教諭、栄養教諭の協力を得ながら保健領域学習の充実を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 体育的行事での運動意欲、充実感向上
 - ・体育的行事(体育大会、体力テスト、マラソン大会、なわとび大会等)を通して、運動意欲や意識を高めるだけでなく、自分の力を発揮して達成感を味わう。
- クラブ活動での運動クラブの確保
 - ・3つの運動クラブを設け、児童が運動できる機会を増やす。
- 業間の時間を用いた運動習慣の定着
 - ・業間の時間を用いて、コロナ禍でも楽しめる体育委員会主催の企画を行う。
 - ・「休み時間の遊び方」を掲示し、曜日ごとに学年と遊べる場所を指定し運動できる場所を確保する。
 - ・週1回程度、業間にマラソン大会の練習や単縄跳びの活動を行い、児童の体力向上を図る。

<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り組み等）>

- ・体育的行事(体育大会、マラソン大会、なわとび大会)を保護者に向けて公開することで、児童の頑張りをみてもらうことのできる機会を設ける。
- ・コロナウイルス感染状況に合わせて活動を実施したり、制限したりしながら児童の基礎体力向上に努める。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 大虫小学校

大虫っ子パワーアップ大作戦
～目標をもって、進んで運動に取り組もう～

<体育の授業について>

- 補強運動を工夫し、体力向上をねらう。
 - ・ 昨年の体力テストの結果から、握力や体幹トレーニングを準備運動の中に取り入れ、弱い分野を補うトレーニングを行う。
 - ・ 体育館に鉄棒を常設し、少しの時間でも鉄棒に取り組める環境づくりを行い、握力の向上をねらう。
- 教具を工夫し、意欲的に運動に取り組む児童を育む。
 - ・ 体育ファイルに体力テストや時間走・なわとびの記録を綴り、6年間の成長が一目でわかるようにする。過去の記録と比較し、目標となる記録を設定することで、児童の意欲向上をねらう。
 - ・ ICT機器を活用し、画像や動画から自身の動きを見せることで、改善点を見つけたり、正しい動きを身につけたりすることに役立てる。
- 保健指導を通して、健康で元気な児童を育む。
 - ・ 養護教諭と協力し、感染症、生活習慣、目と歯の健康、アレルギー対策等の健康、生命尊重など、保健の指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 学習の成果を発揮する場（体力テスト、体育大会、マラソン大会、なわとび大会など）を計画し、児童が十分に力を発揮できるように指導する。
- クラブ活動では、3つの運動クラブを設け、児童が体を動かす機会を増やす。
- 週2回の業間運動を行い、基礎体力・持久力の向上を図る。業間マラソン・短なわ跳びの取り組みでは、目標をもつためにカードを配付する。

5～11月上旬 : 業間マラソン、チャレンジ運動（鉄棒・大なわ・ボール投げ）
11月中旬～3月 : 短なわ跳び、チャレンジ運動

<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）>

- 児童が、障がいスポーツやニュースポーツについて学び、理解を深められるように、講師やアスリート等を招く。目標に向かってチャレンジする素晴らしさを学ぶ機会を作る。
- 国や県、市町の通知・通達を踏まえ、感染対策を講じながら授業を展開していく。（手洗いの徹底、教具の消毒、活動時のマスク着脱の共通理解、毎朝の登校後の体温管理等）

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市国高小学校

めあてを持って積極的に運動し、体を動かすことが好きな国高っ子になろう

<体育の授業について>

- ・1単位時間で「めあて」「方法」「評価」を明確にし、児童が主体的に学べるような授業づくりを行う。
- ・ICTを積極的に活用して、自分の運動を客観的に捉えやすくする手立てを行ったり、体力の向上に向けてより活発な話し合いになったりするような活動を行う。
- ・校庭や体育館、器具庫の環境を整え、教員が授業を行いやすく、児童が使いやすい状態を保ち、活動時間の確保に繋げる。年間指導計画に合わせ、体育館の器具の入れ替えを行い、授業で活用しやすくする。
- ・器械運動について全校で統一した学習カードを使用することで、どの学年でも系統性をもって指導できるようにする。
- ・保健領域では、養護教諭と連携し、健康の記録等を活用することで、自分の体のことや健康のことについて進んで取り組むことができるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・毎週1回の業間運動を確保し、持久走を3学年ずつで行うことで全校児童の体力向上を図る。さらにマラソン大会やなわとび大会などの行事と関連させ、児童が目標を持って取り組めるようにする。また、器械体操が始まる3学期には、業間運動で体操を行う。基本的な運動、コーディネーション運動を全員に行わせることで技術の向上を図りながら、体操の楽しさを味わわせる。
- ・体育委員を中心に体育器具や設備の手入れや点検を行い、だれもが安心して楽しく使えるような環境を整える。
- ・10月～3月に器械体操クラブを4年生以上対象に行い、大会に出る児童だけでなく、苦手を克服したい児童、運動に親しみたい児童も参加させる。

<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）>

- ・家庭地域学校協議会にて、健康・保健関係について協議する。1学期はコロナ対応について行う。2学期は学力・体力・健康について行う。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市坂口小学校

- ・目標を持ち、自ら積極的に運動に取り組む児童の育成
- ・基礎的体力と基本的技能の向上

<体育の授業について>

- ・基礎的体力と基本的技能の向上を図るため、瞬発力を高めるダッシュやジャンプ、柔軟性を高めるストレッチ運動、調整力を高めるための準備運動を取り入れていく。その中でも巧みな動きを高めるために用具を使って運動したり、コーディネーショントレーニングを取り入れたりする。
- ・目標を持って一人一人が、運動に積極的に取り組んでいけるよう、「めあて」と「振り返り」の時間を確保する。また、タブレットを活用し課題発見・解決できるように手立てをとる。
- ・心と体の健康に対する理解や態度の育成を目指すため、保健学習では主体的な考え方を生み出せるような授業づくりを行い、日常生活に生きる指導を行うようにする。
- ・健康教育充実のために、養護教諭による、保健指導も保健分野や時事と関連させながら適宜行っていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・業間活動では週2回、持久力の向上や巧みな動きを高めるために、屋外でのランニングや間隔をしっかりとり、なわとびを行う。個人カードを使用していくことで意欲を高める。また縦割り班での運動遊びも取り入れ、遊びを通しての児童同士の関係づくりや運動することで心が弾むことを味わわせたい。また活動の最後には、目の運動も継続して行う。
- ・冬季には鉄棒などの用具を体育館に設置し、業間や昼休みを利用し器械運動に親しむ時間を設ける。

<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）>

- ・長期休業中は家庭での運動時間を確保するため、1日30分以上運動を行うよう児童に促し、家庭にも協力してもらうようお願いする。
- ・地域の協力の下、ドッジビーの練習会を行い、大会に参加する。
- ・中学生とも縦割りの交流が行われており、中学生の姿が良いお手本となり、地域の体育的行事にも一緒に参加している。そのため、スポーツを楽しみ、様々な活動に意欲的に取り組んでいる。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市王子保小学校

楽しい体育で心と体の充実

<体育の授業について>

- ・柔軟運動・ストレッチ、縄跳び、サーキットトレーニングなど、授業内容に応じた運動を取り入れ、基本的な技能の向上を図る。
- ・ワークシートなどを活用し、次の授業での課題を持たせるとともに、できたことや分かったことをまとめ、達成感を味わえるようにする。
- ・自分の動きやほかの人との動きの違いをICTを活用して確認し、よりよい動き方について考える授業づくりに取り組む。
- ・保健の学習では、単元に応じて養護教諭の協力を得ることで、内容の充実を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○行事

- ・校内体育大会（5月） ・越前市スポーツフェスティバル（9月）

○業間

- ・グラウンドと体育館を使える学年を1週間の中で割り振り、ライン通過方式のリレー（グラウンド）と短縄跳び（体育館）を行い、体力向上を図る。
- ・目標カードを配ることで、児童の意欲を引き出すとともに、達成感を味わえるようにする。

「アクティブワン」について

	業間	昼休み	放課後（大会実施に応じて）
活動内容	5～6月 リレー 短縄跳び 12～3月 短縄跳び	運動遊び	陸上競技 器械運動
時間	15分	20分	60分

<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）>

- ・家庭での運動を促すため、なわとびカードなどを配布する。
- ・授業後は、手洗いの時間を確保し、衛生面の意識を持たせる。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 北日野小学校

ICTを活用し、「できる」経験を通して、 楽しみながら運動に親しむ心を育む

<体育の授業について>

- ・ 昨年の体力テストをもとに、準備運動の中に弱い部分の補強運動を取り入れる。
- ・ 一人一人がめあてをもって、意欲的に活動できるように学習カードを工夫し、積極的に活用する。ICT機器にも入れ、他学年の教師、児童も使えるようにする。
- ・ 領域ごとに授業の行い方やネタを記した資料をファイリングしておき、体育が専門でない教員が授業を行う際の参考にしてもらう。それをICT機器にも入れ、いつでも、どこでも見られるようにする。
- ・ 専門性を生かすために、体育が専門の教員が、授業交換で担任以外のクラスの体育の授業も行う機会を増やす。
- ・ ICT機器の中に、お手本の動画やポイントとなる画像を入れておく。器械運動の苦手な子を少なくするために、準備運動に逆立ち系、バランス系、柔軟系の動きを取り入れる。各学年で取り組む技を明確に示し、低学年から系統的な指導が行えるようにする。
- ・ 保健分野についても、ICT機器を活用し、動画や画像を効果的に見せ、授業の工夫・改善に役立てる。
- ・ 児童がICT機器を活用しながら、友達にアドバイスをしたり、ふり返りをしたりするなど言語活動の充実につなげる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・ コロナ禍でも工夫を凝らし、業間運動や体育大会、マラソン大会、なわとび大会など、学年や縦割り班活動の中で計画・実施する。
- ・ 体育委員会が中心となり、運動に親しむスポーツ大会（大縄跳び大会や短縄跳び大会など）を計画する。ただし、コロナ禍なので、日をまたいで行うなどの工夫をする。
- ・ 養護教諭や栄養職員と連携し、健康な体づくりについて学習する機会を設ける。
- ・ ビジントレーニングを取り入れ、目の運動も取り入れる。
- ・ 11月に「器械運動教室（逆上がり、開脚跳び等）」を行い、苦手な子の指導にあたりとともに、教員の指導法研修の場としても役立てる。

<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り組み等）>

- ・ 放課後を利用し、陸上競技や器械体操の練習などを中心に取り組む。
- ・ なわとび大会やマラソン大会の応援を呼びかけ、児童の運動に親しむ姿を見てもらう。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市北新庄小学校

自分の体や健康への関心を高め、目標をもって主体的に体力の向上を目指す。

<体育の授業について>

- 学年に応じた学習カード・がんばりカードを用いて、児童自ら目標をもって意欲的に体育の授業に取り組ませる。
- 児童が主体的に体力の向上を目指す工夫として、授業の初めに目標を立てさせ、それを達成する手立てを自分で考えたり、グループで話し合ったりする活動を積極的に取り入れる。
- 体育の準備運動において、体力テストの課題である、「握力」と「持久力」がつけられるような運動を取り入れる。具体的には、握力がつくような「グーパー体操」や「手押し車」などの筋力トレーニングや、持久力がつくような「5分間走」や「鬼ごっこ」などの取り組みを、授業の初めに学年に応じて取り入れる。
- 5、6学年の保健の学習では、救命救急講習会を催したり、授業で手当ての実技を取り扱ったりすることで、実際の場面でも救命活動のできる児童を育成する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 年間を通して週3回、朝の活動の時間に、縄跳びカードやマラソンカードを用いて、縄跳び・持久走を行い、基礎的な体力を向上させる。
- 冬期には、体育館に鉄棒を設置し、教員と体育委員会の指導のもと、逆上がり等の教室を実施する。
- 体育委員会が主体となって、ポスター作りやキャンペーンなどの活動を行うことで、全校児童に積極的な外遊びを促す。
- 体育的行事（体育大会・マラソン大会・なわとび大会など）を、学習の成果を発揮する場として位置付け、計画的に指導を行う。

<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）>

- 体操や陸上などへの競技大会や、市が主催する子ども会等の体育的行事への参加を積極的に促す。また大会に向けて計画的に練習することで、児童が目的意識をもって運動に取り組めるようにする。
- コロナ禍における運動習慣づくりとして、朝の活動の中にラジオ体操を取り入れ、指導を行う。
- 長期休業中には、地域へのラジオ体操への積極的な参加を促したり、なわとびの課題を課したりすることで、家庭でも体力づくりに努めさせる。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市味真野小学校

目標を持って進んで運動に取り組む児童の育成

<体育の授業について>

- マスクの脱着を意識し、ソーシャルディスタンスを保ちながらできる授業を実施する。
- 学習カード(器械運動など)を用いることで、自分のめあてを持たせ、意欲的に各活動に取り組ませる。
- 体育に関する掲示を作成し、様々な情報(体力テストの全国平均値や技のコツなど)を提供する。
- 鉄棒を設置し、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う。
- 児童自身が課題を見つけやすいように、ICT機器を積極的に活用する。
- 準備体操に「変形ダッシュ」を取り入れたり、固定遊具を積極的に活用したりすることで、瞬発力や握力、投力の向上を目指す。
- 持久力をつけるため、授業開始時に各学年に応じた距離や時間を走る。
- 授業ではできるだけ多く運動量を確保し、児童が満足できる授業展開を心がける。
- スマイリーカードを毎学期利用し、生活リズムの定着や目の健康教育を推進していく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 週2回、放課後の時間を利用して、1～2学期に陸上練習会、3学期に器械運動練習会を設け、中高学年の児童を中心に組みませ、体力の向上を図る。その際に、苦手としている児童の参加も募り、運動に少しでも親しんでもらえるようにする。
- 業間に週2回の全校マラソンを実施する。雨天時は「なわとびタイム」を実施する。それぞれカードを配布し、マラソンカードでは昨年度の記録をもとに目標を設定し、なわとびカードでは、月ごとに出来た技の種類や跳んだ回数を点数化する。また、既定の目標の達成者を体育館や廊下に掲示したり賞状を配布したりすることで意欲を持たせる。
- 体育委員会で外遊びを学期に数回企画し、運動の苦手な児童でも運動に親しむ機会を設ける。また、休み時間の外遊びを奨励するとともに、教員が順番に看護当番を行うことで、安全に遊べるよう配慮する。
- 養護教諭と連携し、体重測定の際に健康・生命尊重などの指導を行う。

<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）>

- 校内体育大会前や夏休み前など、定期的にラジオ体操を準備運動に取り入れる。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 白山小学校

～児童が運動を楽しみながら、自分の体力向上を目指して、努力できるように～

<体育の授業について>

昨年度の体力テスト（4～6年生実施）の結果を見ると、本校児童は多くの種目において全国平均値を上回る結果となっている。しかし、「握力」「長座体前屈」「反復横跳び」で全国平均値を下回る学年があった。そこで、この結果と児童の実態を踏まえて、教科体育の更なる充実を図るために、以下の点を努力目標として、全教員が協力して計画的に取り組んでいく。

◎筋力を高める

- ・日々の授業の中で、筋力を高めるトレーニング（腕立て伏せ、腹筋等）を行う。

◎柔軟性を高める

- ・準備運動で、年間を通して、継続的にストレッチを行う。
- ・個人やペア・グループでの体ほぐしを充実させる。

◎各個人の課題の自覚・把握

- ・自分自身の記録やタブレットで活用した動画記録等を通して、児童自身が課題意識のもつことのできる授業計画をする。

◎保健学習の充実

- ・全学年で健康な体づくりへの意欲を高め、安全や保健についての知識を身につけさせていく。特に、感染症の予防対策については、養護教諭と連携し、授業での学びと日常での学びを関連させることで、実際に行動にうつすことができるように計画する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

20分間の業間を利用し、自ら進んで運動に親しみ、個々の目標を達成しようと努力できるように工夫をする。また、業間や昼休みに、体育館や校庭に出て、体を動かすことを奨励する。

- (1) 業間マラソンでは学年に応じた距離を走り、目標を設定して持久力向上を図る。
- (2) 色別活動では、全校を縦割り4色に分け、6年生が考えた活動をする。
- (3) 冬季は縄跳びを行い、目標を設定して活動する。
- (4) アクティブワンについて

業間体育や休み時間のマラソン・縄跳び、陸上（10月）、器械運動（1月）等の練習を体育学習と関連して行う。

<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）>

- ① 体育的行事として、5月体育大会、11月マラソン大会、2月なわとび大会等を予定しており、テーマ・目標を設定し、年間を通して計画的に行い、充実を図る。
コロナ禍での取組み：全校一斉でのなわとび大会ではなく、学年ごとに、体育館に出て、人数をしばってなわとび大会を実施した。
- ② チャレンジタイムを設け、一輪車や竹馬、鉄棒の練習に進んで取り組むことができる体制を作る。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市南中山小学校

運動に主体的に取り組む児童を育てる

＜体育の授業について＞

①運動量が確保できる場の工夫

- ・一人一人のめあてにあった活動ができるような場の工夫を行い、児童が意欲的に運動に取り組む、運動量が十分に確保できるように配慮する。

②目標を持って取り組める学習カードの使用

- ・各单元ごとに発達段階に合った学習カードを作成し、めあてから振り返りまで見通しをもって取り組めるようにする。

③運動が苦手な児童も進んで運動に取り組める教材、教具の工夫

- ・安全面に配慮した場の設定や教具の工夫をし、運動が苦手な児童も安心して取り組めるようにする。
- ・ICT機器を効果的に活用し、動きや練習方法のイメージを持てるようにする。
- ・腕支持感覚、逆さ感覚など基礎感覚づくりを行う。

以上のように、教材・教具・場の工夫に重点を置くことで、一人一人がめあてを持ち、主体的に運動に取り組むように促し、体力・運動能力の向上につなげていく。
また、保健分野では、養護教諭等と連携し、「性教育」「がん教育」「安全教育」「食育」などを計画的に実施し、健康教育を充実していく。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

体育的行事として、春に体育大会、秋にマラソン大会、6月と11月に鉄棒強化月間、2月に縄跳び記録会を計画している。これらの行事を通して、体力の増進および技能の定着を図る。

アクティブワンとして次のような活動を行う。

- ・朝マラソン…5～11月の火曜（2・5年生）、木曜（1・6年生）、金曜（3・4年生）で取り組み、ランニングによって体を温め、血行の流れを良くし、朝から脳が活発に働くように促す。

※ただし、新型コロナウイルスの状況によって、実施の有無は判断する。

＜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）＞

- ・体育館やグラウンドで間隔を保ったまま運動ができるようにポイントを打つ。
- ・グラウンドにドッジボールコートを作成し、外遊びの環境を整える。
- ・天気の良い日は外遊びを奨励する。
- ・家でもできる簡単な運動遊びを、児童を通して家庭に紹介する。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市花筐小学校

進んで体力づくりにはげむ児童の育成

＜体育の授業について＞

- ・きびきびとした集団行動の徹底、施設・用具の正しい活用の仕方を理解させる。
- ・学習カードの活用により、自己の伸びが確認できるようにし、課題をもって自主的に体育学習に取り組めるようにする。
- ・器械運動や陸上運動など様々な領域でICTを活用する。
- ・病気やけがの予防や健全な食育が体力向上の基礎となることを踏まえ、養護教諭や栄養教諭との連携による指導を行う。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）を含む」＞

- ・校内マラソン大会や校内体育大会、校内なわとび記録会の実施。
- ・体育大会で短距離走やリレーなどの基礎体力に基づいた種目を設定し、それに向けた競技練習の実施。
- ・昼休みの外遊びの推奨。
- ・体力向上プログラム（大休み）を実施。内容は5分間持久走（外）週2回、5分間なわとびチャレンジ（内）週1回。
- ・12月～2月の期間、体育館に鉄棒を設置し、鉄棒運動の推奨。
- ・陸上大会（7月～10月）への参加。各大会前の放課後に週3回×2週間、50分の練習を実施。
- ・学童体操（2月）への参加。大会までに計6回程度、放課後に50分の練習を実施。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ渦での工夫や取組み等）＞

- ・コロナ渦でも、ディスタンスを取りながら個人で実施することのできる本校独自の準備運動プログラムを作成し、年間を通して運動の基礎・体力の向上を図る。
- ・基本的な生活習慣の確立を目的とした「健康生活チェックカード」を活用。
- ・ラジオ体操の指導を夏休み前に実施。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 服間小学校

自ら伸びようとする意欲と実践力のある児童の育成

＜体育の授業について＞

- ・市の体育研究部会作成の器械運動等の個人カード・デジタルコンテンツを使用し、自分のめあてや自分の伸びなどを確認し、意欲を高める。
- ・3年生以上の児童に体育ファイルを持たせ、業間運動の記録や授業体育の記録やマラソン大会の振り返りなどをファイリングすることで、自身の体力の向上を「見える化」する。
- ・一人一人の能力にあった活動ができるような学習活動や場の工夫を行い、児童の運動量が十分確保できるようにする。
- ・保健の学習で学んだことを実践できるように、養護教諭と協力し学習支援を行う。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- ・業間活動（水・金の2回実施）で、4月から11月は「みんなで走ろう」、雨天時、11月～3月には、「みんなで跳ぼう」を行う。
「みんなで走ろう」…5分間の持久走。校庭を3分割し、学年の体力に合わせて行う。
「みんなで跳ぼう」…1分ごとにいろいろな技を跳ぶ。
- ・体育委員会が中心となり、昼休みに、スピードなわとびコンテストなど、様々な取り組みを行う。

＜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り組み等）＞

- ・体育大会などで保護者に協力を依頼し、子供たちが運動に親しめる環境を設定する。
- ・マラソン大会・なわとび記録会などでふり返しカードを家庭に持って帰り、保護者に感想を書いてもらい、児童の意欲の向上へつなげる。
- ・トップアスリート事業など、外部講師を招く体育教室を通して、児童の体力作りに対する意欲を喚起する。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 越前市岡本小学校

できる喜びを感じ、進んで運動しようとする子の育成

<体育の授業について>

- ・授業冒頭でのめあての提示とふりかえり活動の充実を図る授業づくり。
- ・ICT機器を目的に応じて活用し、模範演技を示したり、自分の演技を撮影したりして、効果的に児童の技能向上を目指す。
- ・主活動に繋がる準備運動を取り入れる。朝の活動にグーパー体操を取り入れたり、低学年での運動に肋木掴みを取り入れたりして、児童の握力強化を目指す。
- ・水泳、器械運動、なわとび等において、児童が主体的に取り組めるように学習カードを活用する。
- ・清潔検査や疾病予防のための日常生活における指導及び、朝礼や体重測定などで保健指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・4月から11月の期間は、業間（木曜日）に「マラソンタイム」を設ける。マラソン大会前には強化週間として実施日を1日増やす。12月から3月までの期間は、業間（木曜日）に「なわとびタイム」を設け、児童の持久力や瞬発力を高める。
- ・体育委員会による運動に親しみをもたせる活動を企画・運営して進んで体を動かす機会を増やす。
- ・放課後や長期休業中に校外体育の行事（陸上記録会や市器械体操大会、スーパードッジボール大会）の大会参加者や運動に意欲的な児童を対象に、積極的な参加を促し練習を行う。

<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）>

- ・体育大会やマラソン大会等の体育的行事では、準備運動にラジオ体操を取り入れ、夏季休業中の地域のラジオ体操に生かす。
- ・地域に伝わる伝統音頭にアレンジを加えて慣れ親しみ、体育大会で地域の人達に披露する。
- ・スポーツ少年団のポスター等を体育玄関に掲示することにより、社会体育の活動支援を行う。
- ・メディアとの付き合い方について振り返る機会として、「インターネット10ヶ条」に係る児童及び保護者アンケートを年3回実施する。さらには、メディアをテーマにした学校保健委員会を開催する予定。
- ・すこやか（メディアコントロール）週間を近隣中学校のテスト期間に設け、生活習慣の改善に努める。
- ・地域の感染状況に応じて年間カリキュラムを入れ替えたり、業間運動で運動に取り組む人数を少なくしたりして3密を回避していく。
- ・運動前後での手洗いや手指の消毒を心がけ、衛生管理を行う。