

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 福井市木田小学校

『一人一人がめあてをもって運動に親しみ、意欲・体力UP!』

設定理由：本校は大規模校であるため、体育の授業及び休み時間における児童の運動量や場の確保が課題となっている。また、体力・運動能力調査などの結果から児童の体力に二極化の傾向が見られる。そこで、児童一人一人が自己の体力向上に向けて明確なめあてをもち、主体的に運動し、運動の楽しさを味わわせることを今年度の重点目標とし、教員・児童双方が指導・活動しやすい環境を整えたい。また、新型コロナウイルス感染症対策も考慮した指導・活動を計画し、実践していきたい。

<体育の授業について>

- (1) 体づくり運動の推進
 - ・積極的に授業に取り入れられるよう、運動例を紹介する。
- (2) めあてを意識した学習指導
 - ・1単位時間で何を学ぶか（めあての提示）、どうやって活動するか（話し合いによる方法の模索）、活動の様子はどうか（振り返り・評価）を明確にし、児童が主体的に学ぶ体育授業を目指す。
- (3) 授業の実施形態の工夫
 - ・可能な限り、単学級での授業を実施していく。
 - ・体育主任を中心に作成した指導案や教具をいつでも誰でも簡単に使えるようにし、単学級でも実施できるようにする。
- (4) 教員と児童がめあてを共有するための工夫
 - ・年間指導計画に合わせて、その時期に学習する運動のポイントを示した掲示物を体育館に掲示する。（体力テスト・器械運動・なわとびなど）
 - ・デジタル教材やipad・タブレットなどを活用し、視覚的に技のポイントや学習の仕方を理解させる。
- (5) 外部指導者の有効活用
 - ・外部指導者を積極的に活用する。また、教員も指導法を学ぶ機会とする。
- (6) 保健の授業について
 - ・NHK for schoolなどの動画や具体物を活用し、主体的に考えることができるようにする。
- (7) 感染症対策を踏まえた学習計画・指導（裏面参照…新型コロナウイルス感染症に対応した体育の授業について）

<特別活動（体育的行事）>

- 1学期（予定）…秋季校内体育大会
- 2学期（予定）…マラソン大会、器械運動校内発表会、なわとび大会
- (1) 各行事に向けて児童の主体的な活動が生まれるように、めあてを明確にし、学習カードなどを用いて学びの跡を確認しながら、自己の能力に応じた学習を進める。
- (2) 学びの系統性を意識し、各学年に適した技を学習できるようにしたり、異学年間で交流したりすることができるように計画する。

<「アクティブワン」の内容について>

- (1) 年間…朝の会の時間に、「グーパー体操」を実施する。
 - 体育の授業前に校庭・体育館を走る。
 - 大休み・昼休みの外遊びを推奨する。雨天時、冬季は体育館でのなわとび運動を推奨する。
 - 各クラスに3種類のボールを配付し、投げる運動を推奨する。
- (2) 期間限定…マラソン大会、器械運動校内発表会の時期に大休み練習を取り入れる。

<その他>

- (1) クラブ活動を利用し、児童が新しいスポーツにチャレンジできる機会を作る。
- (2) 夏季休業前にラジオ体操指導を行い、正確にラジオ体操ができるようにする。
※「アクティブワン」の計画については、感染症の状況を見て実践していきたい。

新型コロナウイルス感染症に対応した体育の授業について

①できる限り屋外

○2クラス体育の場合 → 2クラスとも外

2クラスとも体育館（前後に分かれてクラスが交流しないようにする）

1クラスは体育館、1クラスは保健（他教科）

○3クラス体育の場合 → 3クラスとも外

2クラスは外、1クラスは体育館

1クラスは外、2クラスは体育館（前後に分かれてクラスが交流しないようにする）

1クラスは外、1クラスは体育館、1クラス保健

○学年体育の場合 → 全クラス外（できる限りクラス間接触がないよう活動方法を工夫する。）

○体育館を前後で半分に分け、クラスが交流しないようにして授業を行う。

○基本的には、マスク着用。

マスクを外す場合は、ポケットに入れて管理する。

マスクを外している時にはしゃべらないということを指導していく。

②体育館は換気

○授業の開始と終了時に、担当教員が体育館出入り口の開閉を行う。

（防犯の観点から、常に開けっ放しにはしない。）

○体育館南北の扉と下部の通気窓は常に開けておく。

天井の換気扇も常に回しておく。（朝の準備・戸締まりは、体育主任。）

③用具の消毒

○消毒をしてから使用することができるよう、器具室に消毒液を置いておく。

④手洗い

○手洗いを、授業の前後に必ず行う。

○運動中に、目や鼻、口をなるべく触らないように指導する。

⑤十分な距離

○集合や整列は最小限にする。

○細かい指示を必要とする活動はしない。教室の黒板で事前説明するなど工夫。

○順番待ちが出る活動は、手を広げて間隔をとったり、マーカーを置いたりするなど十分な距離をとって待つようにする。

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 福井市豊小学校

進んで運動に親しみ、体力向上を目指そう！

<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。

また、授業で学んだことや達成できたことなどを振り返り、次へつなげる。

- ・どの単元においても、一人一人がめあてをもって学習に取り組み、振り返りができるような学習カードを活用する。
- ・準備運動には、「時間走」「グーパー体操」「バービー」や単元に応じた補強運動を積極的に取り入れる。
- ・ボール運動系では、ボールの握り方、基本的な投げ方や正しいフォームを確認する。また、紙鉄砲やメンコなど投力向上につながるような補助運動を取り入れる。
- ・器械運動発表会の代わりに、高学年の児童の模範演技を全校放送で紹介することで、他学年の児童の意欲と技能の向上につなげる。
- ・ICT機器を活用し、自分の動きを確認したり、お手本の動画を視聴したりしながら主体的に活動に取り組めるようにする。
- ・感染予防のための手洗い、うがい、換気、ソーシャルディスタンス等を徹底する。
- ・保健の授業においては、養護教諭や栄養教諭とも連携し本校の実態に合わせた指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

☆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。

- ・くすのき活動：「縦割り遊び」の時間を設け、6年生が中心となってメンバー全員が楽しめる遊びを工夫する。また、体育大会の種目である8の字とびの練習を通して、縦割り班の結束と個々のリズム感を養う。
- ・なわとび大会：1月に実施。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。
- ・8の字とび大会：12月に実施。低・中・高の部で競わせることで学級の結束と技能の向上を目指す。各学級の記録を体育館に掲示し、児童の意欲を高める。
- ・委員会活動：5・6年生が中心となり、体力向上に繋がる運動の紹介や環境づくりをする。

☆業間活動で八幡山とグラウンドのコースを走り、体力の向上を図る。

- ・マラソンカードを使用し児童の意欲を高める。

☆児童がいろいろな運動に挑戦したくなるような環境の充実を図る。

- ・体幹、柔軟、ストレッチなど一人でできる運動例を掲示して、休み時間に取り組めるようにする。

<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）>

☆家庭や地域との連携を目指す。

- ・プール学習の準備体操にラジオ体操を取り入れ、夏休み中のラジオ体操への意欲を喚起する。

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 福井市足羽小学校

主体的に運動する児童の育成

～つながる楽しさを味わおう～

<体育の授業について>

- 単元ごとに、教師が学習過程の見通しを伝え、児童それぞれが目標を設定し、主体的に学習に取り組めるようにする。また、単元末には、できるようになったこと、これから努力したいことを振り返り次の学習につなげる。
- 児童が自分の成長を実感できるよう、学年に応じた学習カードを活用する。
- ボール運動やリレー競技等の際には、学習目標に応じてグループを設定し、作戦を考えたり教え合ったりする中で、運動を通して友達とつながり合う楽しさを味わえるようにする。
- 保健の実施時期を計画的に配置する。（熱中症や新型コロナウイルスの感染拡大により体育の授業が困難な場合などに重点的に実施する）また、養護教諭や栄養教諭と連携して生活習慣の改善について考える機会をもったり、学校保健委員会で挙げられた課題の解決に向けて話し合ったりする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

※当該活動が児童及び指導者に過度な負担とならない範囲で。曜日や時期を限定した取組でも結構です

- 体育的行事の事前には、ワークシートを活用し、めあてを立てさせ意欲や達成感をもたせる。
- 業間運動の実施
 - ・ 4、5月……外遊びの推奨（大休みの晴天時は対象学級全員が校庭へ）
 - ・ 10月……マラソントイムの実施
 - ・ 11月～2月…（火）（水）全校縄跳び

<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）>

- マラソン大会や体力テストの記録賞配布や結果の掲示により、運動に対する意欲を高める。
- 児童の健康の増進を図るため、栄養教諭や養護教諭と協力して指導を行う。
- 朝の会や準備体操時に「グーパー体操」を行い、握力の向上に努める。
目標：4年男子14.5 5年男子16.5 6年男子19.5、
4年女子14.0 5年女子16.0 6年女子19.0
- コロナ禍においても児童の運動量ができるだけ確保できるよう、大休みや昼休みの体育館・校庭の活動時間の割り振りの工夫を行う。
- スポーツ委員会によるスポーツイベント等の企画運営を行っていく。

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 福井市東安居小学校

東安居っ子 元気大作戦！！～みんなで心も体もパワーアップ～

<体育の授業について>

○体力向上を目指した運動の導入

【今年度の重点項目:柔軟性、瞬発力、投力】

・体育の授業の始めか終わりに3分程度の体力作りメニューを行う。

体力作りメニュー

・短距離ダッシュ

・腹筋

・柔軟運動

・キャッチボール

・3～5分間走

・遊具を利用した運動 など

・主運動に関する補助運動を積極的に取り入れていく。

○児童の意欲・主体性を向上させる指導・実践

・「めあての提示」と「ふりかえりの確保」を意識した授業作りを行う。

・児童同士の教え合いや授業のふり返りにタブレットを活用する。

・体育の授業や学校行事（体育大会・マラソン大会・縄跳び大会など）において、児童が明確な目標を持ち、意欲的・主体的に取り組めるような手立てを取る。

○仲間への声かけ、励ましの推進

○食育、健康教育を推進（全学年における栄養指導、はみがき指導など）する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○各種学校行事の充実

秋季校内体育大会（9月）

校内マラソン大会（11月）

器械運動校内発表会（12月）

なわとび大会（2月）

など

○各種学校行事に合わせた指導・練習会を業間に実施

・ラジオ体操（8、9月） ・陸上運動（8、9月） ・なわとび練習（1月）

○児童会活動の充実

・外遊びの奨励（体育委員会による呼びかけ、遊び方のルールの指導）

○運動の場作り

・鉄棒の設置をできる限り長くし、運動に親しめるようにする。

・なわとびができる場を割り振り、外で遊べない場合も運動できる場を確保する。

<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）>

○マラソン大会にて保護者ボランティアを募集する。

○総合的な学習の時間（4年生福祉）と関連させ、様々な障がい者スポーツを体験する。

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 福井市湊小学校

今年度の重点目標 「毎日1回運動」と「規則正しい生活」でコロナに負けない体を作ろう！ 湊っ子パワーアップ作戦！！

スクールプランの目指す児童像の中に「心身ともにたくましい子」を設定し、

「健やかな体で元気に活動」という重点目標を定め、健康体力部会を中心に学校全体で取り組む。

<体育の授業について>

○感染防止に努め、規律ある教科体育の授業の実践

- ・職員間でコロナウィルス感染防止の研修を行い、体育の授業における感染防止に全校で取り組む。
- ・集合や整列、服装、あいさつ等、規律ある集団行動を全教職員が共通理解して授業を行い、児童の運動不足にも配慮しながら実動時間と運動量の確保を図る。

○ランニングおよび時間走の実施で持久力を強化

- ・授業初めのランニングを全校で行う。周回数は学年によって変わるが、継続してランニングに取り組むことで、児童の基礎体力向上を図る。
- ・準備運動の一環として時間走（低学年2分間、中学年3分間、高学年4分間）に取り組み、持久力の向上を目指す。また、走った距離の記録を残し、児童の意欲付けを図る。

○投力・瞬発力を強化

- ・昨年度の体力テストの結果を踏まえ、上記持久力の強化に加えて、8秒間走や投の運動、体づくり運動等を活用しながら、様々な場面で投力・瞬発力向上に努める。

○保健や健康教育の充実

- ・栄養・養護両教諭と連携を図りながら、児童の実態やタイムリーな話題・データ等を適宜活用した授業実践に取り組み、児童の体力・健康保持増進への意欲向上と行動実践を促す。

<特別活動について「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○体育的行事およびその練習の充実

- ・マラソン大会のコースでの練習機会を増やすため、道路の使用許可を長くするとともに、授業以外にも業間での練習に取り組めるようにする。
- ・縄跳び大会に全校で取り組む（全校一斉ではなく2学年毎に）。縄跳びカードを活用して児童の意欲付けを図るとともに、児童が選択できる種目も取り入れ、縄跳びに苦手意識をもった児童にも取り組みやすいものとする。

○大縄8の字跳びの継続実施（年間を通じて全学年で。縦割り活動や校内体育大会等で特に活用）

- ・縦割り活動だけでなく、全校で大縄8の字跳びに年間を通じて取り組む。記録表を活用して自分たちの成長が分かるように意欲付けを図るとともに、校内体育大会や縄跳び大会の種目に取り入れ、体力向上だけでなく、高学年が下級生にアドバイスする等異学年での学び合いも図る。

○委員会活動との連携（年間を通じて全学年で）

- ・体育・保健・給食委員会と健康体力部会を中心に、全校で健康教育を推進する。日頃から「残さいゼロ」や「3710食育チャレンジ」に取り組むとともに、清掃後の目のトレーニングタイム、児童の「毎日1回運動」や業間運動を推奨する活動（今年度も特に外遊びを奨励）、学校保健委員会、学級活動を利用した栄養・保健指導等を適宜実施し、児童の体力向上や健康の保持増進への意識付けと行動化を日常的に促す。
- ・今年度も、規則正しい生活の定着を図る「パワーアップウィーク」を実施し、生活の中の「睡眠」に着目した取組を保健委員会と給食委員会が連携して推進する。

<その他（地域や家庭、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等について）>

○家庭との連携

- ・学年・保健・給食便りや保護者懇談会等を通して、各家庭に「早寝・早起き・朝ご飯」を中心とした生活リズムや食事の大切さについてお知らせし、学校と家庭が連携して児童の健康の保持増進を図る。

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 春山小学校

積極的に運動に取り組む児童を育てる

- ・活動のめあてや単元を通して身につける力を児童と共有し、友だちと動きを見合ったり言葉を伝えたりしてつながり合って学ぶ児童を育てる。
- ・継続して運動に取り組む場を設定して運動の習慣化を図り、体力の向上を目指す。

<体育の授業について>

- ・音楽に合わせコーディネーショントレーニングを取り入れた準備運動で巧緻性を養う。
- ・単元計画を児童と共有して活動の見通しを持たせる。
- ・体育ノートを児童に持たせ、めあての確認と学習のふり返りを習慣化して自分の目標を考えさせるとともに、児童の意欲や活動量を上げるよう指導計画を修正しながら指導を行う。
- ・タブレットやアプリを活用し、映像やイラストで視覚的に運動のポイントや学習内容が分かるようにしたり、自己の動きを客観的に見たりして技能、知識を得られるよう支援する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・体育館はボールや竹馬、グラウンドでは一輪車やフリスビーなど用具を自由に使える環境を整え、気軽に遊びに行けるようにする。
- ・外遊びを推奨し、運動遊びを委員会活動等で実施して外遊びのきっかけをつくる。
- ・朝の会の時間を使い、短い時間でケガなく、筋力を高める運動を週に2回程度、年間を通して行う。
- ・委員会活動やたてわり活動で業間運動を計画し、本校の体力の課題である筋力や投力の向上を目指す。

<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等）>

- ・大休み、昼休みの体育館使用について、学年や場所を割り振り、交流を制限してコロナ感染拡大を予防する。
- ・メディアの使いすぎの予防のため、メディアを使用した時間や就寝時間、起床時間などを記録して自己の生活を振り返らせ、児童の基本的な生活習慣の定着を図る。

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 福井市順化小学校

一人ひとりがめあてを持ち、進んで運動に親しむ児童の育成

<体育の授業について>

- 苦手意識をもたせない、体を動かすことの楽しさを実感できる授業づくりを心がける。
- 児童一人ひとりが主体的に学習に取り組めるように授業の最初にめあてを提示したり、授業の最後に自分の活動のふり返りを行ったりする時間をとるようにする。
- 「やればできる」ことを実感し、主体的に活動に取り組めるように単元に適した補強運動や活動を取り入れる。
- 教師間の情報交換等による指導力の向上を図る。
- 単元に応じて2学年合同体育(TT)の実施。
 - ・主として指導する教員を、もう一人の教員が副としてサポートし、体育的内容の指導を充実させるとともに、児童へのきめ細かい対応を行う。
 - ・異学年交流を行うことで、低・中・高学年において、発達段階に応じたリーダー性の育成を図る。
- 年間指導計画に基づいて保健の授業を確実にを行い、学習内容の定着を図る。
- 保健の授業を行う際は、児童の発育発達の段階を考慮した上で行う。
 - ・養護教諭と連携を取りながら保健指導の充実に努める。
- 夏場の体育では、熱中症の予防に努める。
 - ・風通しを良くする。冷風機の使用。水分補給の徹底。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

6・11月	縦割り遊び	○「縦割り遊び」を設け、委員会や6年生が中心となり、メンバーが楽しめる遊びに取り組む
9月	校内体育大会	○体を動かすことに親しみ、体力を向上させることを目的として、5月～10月の火・水曜日の業間にランタイムを実施する。自分で走る距離やペースを考えて、楽しみながら走運動に取り組む。
10月	マラソン大会	
11月	器械運動校内発表会	○お手本動画を活用し、視覚的に技のポイントを学ぶ
1月	なわとび大会	○冬季はなわとび運動を推奨する。

<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）>

- 児童が遊びたくなる、運動したくなる場を設定する。
(例：なわとび練習用ジャンプ台の設置、期間中の逆上がり補助具の常設など)
- 業間や昼休みは積極的に体育館や校庭で体を動かすことを促す。
- マラソン大会や器械運動校内発表会等の日程を保護者に知らせたりすることで、保護者の参観を促し、児童の意欲を高める。
- 発表会は、一斉に集合するのではなく、Teamsを活用し、他学年に発表の様子を見せる等、児童間の接触を避ける。密になる時間を減らすため、開会式を一斉放送で実施。

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 福井市 宝永小学校

「たくましい心と体」を育てる体育

本校のスクールプランの重点目標の一つ「健康で安全な生活習慣の定着」より、運動をすることで体力の向上、心身の健康につながることを大切にして、自分たちの生活習慣を見直し、改善する力を培い継続して運動に取り組む習慣を身につける。

昨年度の体力テストの成果と課題

成果：実施した4～6年生のテストの平均値が、全国平均よりも上回っていた。

課題：アンケートで、運動が「きらい」と答えた児童が、全体の8%いた。

<体育の授業について>

- ・体育の年間カリキュラムをもとに、運動の系統性を考慮した授業内容を心がける。そのため体育授業担当で話し合ったり、授業を見合ったりしながら進めていく。
- ・児童一人一人に応じた課題を解決するために、場の設定や教具を工夫し、ICT機器の活用を行い「できる体育」「分かる体育」「考える体育」を目指す。また、児童がスポーツや運動に親しむための創意工夫を随時行っていく。
- ・校内体育大会や器械運動校内発表会など、コロナウイルスの状況に応じて種目や演技を見直し、可能な範囲での活動を行う。
- ・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た上での指導を心がける。
- ・6年生の保健「病気の予防」では、インフルエンザやコロナウイルスなどを取り上げ、感染症予防のためにできることを考え、自身の生活習慣を見直す。
- ・3年生の保健「健康な生活」では、自身の日々の生活を見直し、コロナウイルスをはじめとする感染症にならない体づくりについて考える。
- ・コロナウイルスの感染状況を見て、3～6年生のゴール型ゲームの実施時期を検討する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・運動委員会の活動を通して、用具の整理整頓を心がけ、定期的に点検し、補充や修繕を行う。
- ・運動委員会の活動で、トレーニング室に「体力テスト練習スペース」を設置し、立ち幅跳びや反復横跳びなど、児童が率先して練習できる環境を整える。
- ・2学期から逆上がりやマット運動の練習をする場所を設置し、密にならないよう学年毎に割り当て、大休みや昼休みに進んでチャレンジできるようにする。
- ・マラソン大会に向けて大休みに、マラソン練習時間を設け、体力の向上を目指す。マラソン大会の実施は学年毎に日程を調整し分散して実施する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携など）>

- ・長期休業中に縄跳びや体幹トレーニングなど手軽に楽しくできる運動例を紹介し、家庭学習に取り入れる。
- ・トップアスリート派遣など児童が体験・経験できる活動を取り入れ、児童がたくさんの運動に触れる機会を大切にする。

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 福井市松本小学校

元気パワーアップ作戦

楽しみながら運動に取り組む子の育成と運動能力の向上をめざして

<体育の授業について>

- ・コロナ対策を十分に考慮して指導計画を立て、学習のルールを徹底する。
- ・体育の授業開始時に学年に合わせて時間走をするようにして持久力を高める。
- ・雲梯や登り棒、鉄棒などを使った補助運動をして腕力の向上に努める。
- ・主運動に結びつくような準備運動に取り組むとともに、運動能力向上をねらった補強運動に取り組む。
 - ①(かかとを上げ下げしながら)グーパー体操を取り入れ、握力の向上に努める。
 - ②パチン体操を取り入れ、無理なくスムーズに投げられるよう、投げ方を指導する。
 - ③スキップ、高くとぶスキップ、遠くへとぶスキップ、その場で両足ジャンプなどを取り入れ、ジャンプ時の片足または両足での踏み込みを強化する。
- ・運動の楽しさを授業の中で味わわせることができるよう、ポイントを示したり、付けたい力をはっきりさせて授業に取り組めるようにする。
- ・動きのイメージをつかませたり、分析したりするために、動画やデジタル教材を積極的に活用する。
- ・個人の目当てにあった学習カードを工夫して作成する。
- ・保健指導の充実に努める。
- ・保健学習の内容を中心にして効果的に実践できるよう、単元の内容ごとに計画的に指導する。5年生「けがの手当」では実技指導を必ず取り入れる。

<特別活動について>

- ・コロナ対策を十分に考えて、体育的行事を積極的に企画・実施する。
 - ①秋季体育大会(9月)
 - ②マラソン大会(10月下旬頃、全学年で実施)
 - ③器械運動校内発表会(11~12月)
 - ④なわとび大会(2月)
- (アクティブワン活動に関する内容)
 - ・長期の休みの間も継続して運動に取り組めるよう学習カードを用意する。
 - ・晴れた日の外遊びや体育館使用の割り当てを考え、密を避けて安全に遊べる機会をできるだけ作る。

<その他>

- ・休み時間に利用できるように、各学級に長縄やボール、ドッジビーなどを配布する。
- ・休み時間に鉄棒運動に取り組めるよう、常時、低鉄棒を設置する。
- ・体育の学習時に、ラジオ体操を取り入れ、正しくできるよう指導し、夏休みのラジオ体操にも参加を促す。
- ・連合体育大会やマラソン大会の上位者の記録を掲示し、意欲の向上をはかる。
- ・養護教諭や保健委員会の児童を中心に、学校保健委員会を開催し、健康や体力の保持増進をテーマに取り上げる。
- ・トレーニングルームや多目的ホールに体力アップコーナーを作り、総合的な体力向上を目指す。
- ・単元途中の評価や再評価の重要性について、共通理解を図ったり、各学年の学習内容や評価規準を明確に示したりして、指導の計画性を持てるようにする。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 日之出小学校

うれしい！楽しい！運動大好き！
～「わかる」「できる」「かかわり合う」子の育成～

<体育の授業について>

- ・体育の授業開始時に学年に合わせた周回数を走るようにして持久力を高めたり、登り棒や鉄棒を使った補助運動を行うことで腕力の向上に努めたりする。
- ・それぞれの運動領域にあった準備運動を行い、基礎感覚や基礎体力を養っていくとともに、主運動を行ううえでどのような動きや力が大切かを考えさせていくことで、「わかる」ことと「できる」ことがつながるようにしていく。
- ・視覚的にわかりやすい掲示物に心がけたり、個人の技能に応じて選択できる教具や場の工夫をしたりすることで、児童の課題に対する意欲を高めていく。
- ・保健の学習では、授業後の振り返りは行っていたが、授業と児童の日常生活との結びつきが弱かった。よって、成和中学校区で取り組んでいるもりにこウィーク（健康増進推進週間）と学習したことをリンクさせながら、既習の内容を自分ごととして意識して生活できるような取組を行っていく。
- ・「体育の授業が楽しいと答える児童のA評価が90%以上」を目指し、楽しく運動量があり、多様な運動に取り組める授業作りを展開していく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

秋季体育大会（5月）、マラソン大会（11月）、校内器械運動発表会（12月）、なわとび大会（2月）

- ・ふれあい自由遊びを実施する。
縦割りグループを核に体育館や校庭での身体を使った遊びを実施する。
- ・体育委員会で、いろいろな運動遊びの紹介を行い、休み時間や縦割り遊び等で活用する。（ボールを使った遊び、大なわとびのゲーム、ボール投げ大会等）
- ・業間運動「（晴天時）みんなで走ろう、（雨天時）みんなでジャンプ」を人数を分散させて実施し、めあてをもって楽しく走る習慣を身に付けさせたり、リズムよくなわとびを跳んだりできるようにする。（毎週火・木曜日の大休みの時間 15分間程度）冬期間は、業間運動を「みんなでなわとび」とし、なわとび技能並びに体力の向上を目指す。
- ・クラブ活動ではより多くの児童を運動クラブに所属させることで、児童の体力全般の底上げにつなげていく。
- ・体育の時間や朝の会に、グーパー体操や成和校区のリフレッシュ体操など、各学年に応じた内容の運動を3分程度行う。
- ・夏休みに1日1時間以上体を動かせるように、A1（アクティブワン）カードを配付し、運動習慣の醸成に努める。

＜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）＞

- ・ 養護教諭や保健委員会の児童を中心に、学校保健委員会を開催し、健康や体力の保持増進をテーマに取り上げる。
- ・ 鉄棒の設置期間をできる限り長くし、より多くの児童が鉄棒遊びをしたり、授業時間にはできなかった技に取り組んだりできるようにする。
- ・ 体育の授業の時、水分補給をするときにはマスクを外すため、児童同士が離れて水分補給が出来るように、場所の指定や確保など工夫をする。
- ・ 業間体育は、実施する学年を2学年ずつにして行い、活動中や移動で密にならないよう配慮する。
- ・ 体育大会では、保護者の観戦エリアを指定したり、保護者用トイレと児童用のトイレを分け、保護者と児童が交わらないようにする。
- ・ 体育大会では、応援席の後方に消毒液を設置する。
- ・ 体育でのマスクの取り外しのルールについて教員間でも情報交換をし、児童の身体を考慮した適切な指導を行えるように努める。

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 福井市旭小学校

ボールを使った運動の充実と健康な体づくり

本校の体力テストの結果から、握力や上体起こしなどの筋力系の能力や、ソフトボール投げの能力が全国や県の平均よりも低いことが分かった。一昨年から感染症対策のため、教材の使用や休み時間の活動を制限していたため、特にボールを扱った運動を積極的に行えない状況であったことが要因の一つとして考えられる。そこで、今年度はボールを使った運動の充実を測り、本校の弱みである部分の向上を目指す。

<体育の授業について>

- ①各学年のボールを扱うゲームの単元が充実するように、ボールや必要な教材などのハード面の整備を行い、児童が活動できる場を増やしたり、広げたりする。密集した活動にならないように、教材を増やし、十分な運動量を確保する。
- ②教職員の指導力向上を図る。指導方法の研修を開催したり、資料を配布したりする。
- ③保健の単元を適切な時期に設定し、学習したことを生活に生かす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>

- ①外遊びを奨励する。感染状況に応じた運動場使用の割り当てを設定し、十分なスペースを確保しながら体を動かす遊びができるようにする。
- ②期間を設け、マラソンや、縄跳びの業間運動に取り組む。その際、マラソンカードやなわとびカード等を使用し、児童が主体的に取り組むことができるようにする。

<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）>

- ①中学校区で2008年度より行われている「もりにこウィーク」では、家庭と連携しながら、よりよい睡眠と朝食を目指す取組を行っている。
- ②月1回の保健だよりと7月に行う予定の学校保健委員会で、正しい生活習慣の呼びかけを行っている。
- ③県の派遣事業を依頼し、講師による専門的な運動指導を受けられるようにする。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市和田小学校

今年度のスローガン 「和田っ子体力アップ活動」

今年度の重点項目…「基礎運動能力の向上」

感染症の影響で制約が多い中、児童の運動不足を解消し、走運動・投運動などの基礎運動能力の向上を目指したい。また、公衆衛生に気を付けながら児童が体を動かせる環境を整える。

<体育の授業について>

- ・身体接触の少ないケンケンパやなわとび、短距離走、無理のない速さで持久走をするなどして、体づくりの運動に取り組む。
- ・表現運動を学習するときに「新・連体ダンス」や「新和田音頭」を取り入れ、表現・リズムダンス・日本の民謡に取り組む。
- ・授業開始時に学年に合わせた周回数を走るようにして持久力を高めたり、コーディネーショントレーニングを取り入れたりすることで、持続して身体を動かす時間をつくる。
- ・腹筋背筋の筋力アップ、軸のぶれない体をつくるために体幹を鍛える運動、更に柔軟運動を準備運動に取り入れることで、基礎体力の向上を図る。
- ・保健の授業では、感染症について触れながら、「手洗い・換気」の重要性を指導していく。さらに、内容によっては養護教諭と連携して行い、健康な体づくりを目指す。
- ・成和中学校区の「もりにこウィーク」を通して、規則正しい生活を促す。
- ・各学年で体育ファイルを作成し、年間に使用するワークシートの保管や充実を図る。
- ・授業では、感染症対策を行いながら運動量を確保できるように年間指導計画の内容を精選する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・クラブ活動では、バドミントン、卓球、陸上クラブなどを設置し、運動への意欲を高める。
- ・晴れている日は外遊びを推奨する。
- ・週に1回、大休みにランニングタイムを設けて取り組む（5月～10月）。体力テストやマラソン大会前には、朝の活動の時間も使ってランニングを行う。（新型コロナウイルス感染症の状況をみながら、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等）>

- ・休み時間の体育館やグラウンドの使用場所・学級を決め、児童が密集しない環境をつくる。
- ・目の体操、グーパー体操を毎日実施する。
- ・夏季休業中には積極的にラジオ体操に参加するよう啓発していく。
- ・家庭でも取り組める運動を積極的に紹介し、1日1時間以上スポーツや運動に親しんでいけるよう啓発していく。

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 福井市円山小学校

仲間とつながり、すすんで運動に取り組み、運動の楽しさや喜びに親しむ円山っ子の育成
友達との関わりを通じ、児童一人一人が運動やスポーツの喜びを味わうことができるよう
にする。また、体育科の授業や学校生活全体を通じて、児童が体力を高め、確実に運動技
能を高められるようにする。そして、「スポーツ・運動が楽しい、好き」と感じる児童が
90%以上を目指す。

<体育の授業について>

○年間行事予定の工夫

- ・新型コロナウイルス対策として、感染状況をふまえながら単元の入替えを行う。
- ・器械運動を6月と11月の2回に分けて実施し、「回る」「逆さまになる」などの普段経験できない運動感覚を、長期間途切れずに経験できるようにする。
- ・入学から卒業までの6年間を見通してボール運動を配置し、ボール操作とボールを持たないときの動きを段階的に高めていけるようにする。
- ・実生活に生かされるタイミングで保健の学習を計画的に実施する。例えば3年生と6年生の学習内容は感染症に関係があるので春先に実施する。4年生の保健の内容は、生活習慣に関係があるので長期休業前に実施する。

○体育科の授業の工夫

- ・めあてを提示する時間と振り返りの時間を必ず確保する。また、児童が毎時間目標をもったり、達成感を味わったりすることができるように、発達段階に応じて教材を工夫する。
- ・各学年で1名、体育担当教員を設定し、定期的に情報交換の場を設ける。児童が理解しやすいような擬音語を使った指導やタブレットの活用法について共通理解を行う。
- ・本校の課題である握力とボール投げの強化を図り、玉入れ用の玉やテニスボールなどを使って積極的に投げる活動やグーパー体操を、全学年が定期的に行う。
- ・運動の得意不得意に関わらず、児童が運動へのいろいろな関わり方を楽しめるように「する」「見る」「知る」「支える」という掲示物を体育館に掲示する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 10月に1か月間の朝マラソントimeを設定し、持久力の向上を図る。
- 場所の割り当てを工夫し、できるだけ多くの学年が休み時間にグラウンドや体育館を使用できるようにする。
- 全校児童がスポーツに対して興味関心を高められるように、スポーツ委員会が主体となってクイズやイベントを積極的に企画する。

<その他（地域や家庭、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取り組み等について）>

- 体力テストを有効に活用し、児童の個票だけでなく、学校全体の体力の現状や学年としての傾向などをお便りで紹介する。また、家庭で実施できる運動を紹介する。
(体力テストは全学年実施)

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 福井市啓蒙小学校

積極的に体を動かし、持久力を高めよう。

<体育の授業について>

- 授業でのウォーミングアップの際、学年に合わせた時間走や、全身持久力を高める運動を1年通して継続的に実施し、体力向上の時間を設ける。
- 適度な運動を続けることで生活習慣病の予防や心の面にもプラスの影響を与えることを指導する。
- メインとなる運動の種類に合わせた運動遊びやドリルゲームを、学習過程の最初や毎時間のW-upとして積極的に取り入れる。
- コロナウイルスの感染防止により活動が制限される中でも、児童が友達と身体を動かすことの楽しさを感じることができる活動の工夫をする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- マラソントイム（コロナの状況次第）
月末の大休みを利用し、2学年に分かれて実施する。内容は5分間走。
体育の授業で時間走や全身持久力を高める運動を行ってきたことを試す場となるように設定する。
- 鉄棒の設置
冬期は、屋外での活動が制限される。屋内でも積極的に体を動かすことができるよう体育館に鉄棒を設置し、技能向上を図る。委員会活動とも連携し、ペア学年での教え合いや技の披露会を実施する。

<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）>

- 各学級へドッジボール、ソフトバレーボール、ドッジビーディスク、長縄2本を配布し、児童が日頃から「投げる」「跳ぶ」の運動に慣れ親しめるようにする。
- 学校栄養職員と連携を図り、全学年に栄養指導を行い、食育に取り組む。

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 福井市西藤島小学校

健康と安全に気をつけて丈夫な体をつくろう！

<体育の授業について>

- ・児童の健康や安全に十分配慮しながら、規律ある集団行動を意識して授業を行い、児童の実動時間と運動量の確保を図る。
- ・各学年、準備運動に「グーパー体操」を取り入れている。また「五色綱引き」を各学年、授業で活用し、握力向上に努める。
- ・各学年、体づくり運動に加えてコーディネーション運動を行い、体をコントロールしたり滑らかな動きを行ったりするといった運動感覚を、楽しみながら高める。
- ・本校は県の平均値と比べて、握力と50m走、柔軟性の数値が低い傾向にある。それを受け今年度は全校で握力向上のための運動や陸上運動の指導、柔軟性を高める運動（ストレッチ等）に力を入れていきたい。また、児童が体を動かす楽しさを感じることができるよう工夫を凝らしていきたい。
- ・高学年の保健学習「けがの防止」「病気の予防」では、学習のまとめとして、命を守るために大切なことをしっかり理解させたい。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○業間運動について

- ・2学期から毎週水曜日の大休み（20分間）に、校舎内でなわとび（前半4分間は時間跳び、後半4分間は種目とび）を行う。なわとびがんばりカードを活用し、児童の意欲を高める。

○外遊びの推奨について

- ・サッカーボールやソフトバレーボール、大なわを各学級に配付する。休み時間の体育館やグラウンドの使用を学年ごとに割り当てたり、サッカーゴールを常設したりするなど、児童の健康や安全に配慮しながら、自らすすんで運動できるような環境づくりに努める。

<その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

○体育的活動について

- ・児童の健康安全に配慮しつつ、体力向上に繋がる環境づくりに努める。全校児童が、自分の命やみんなの命を守るという意識を高めさせたい。

○着衣水泳の実施について

- ・衣服を着たまま泳ぎ、水着での泳ぎと違う難しさについて身をもって体験することで、不慮の事故に出合ったときに落ち着いて対応できるようにする。毎年、全国的に水の事故で多くの子どもたちが犠牲になっていることを受け、各学年、水泳学習の最後に実施する。

○コロナ禍での工夫

- ・2クラスの学級がほとんどで、感染状況によっては、体育館やグラウンドの使用に制限がかかることがある。ICTの活用や教室でできる運動等を行い、楽しく技能や体力の向上につなげたい。また、感染状況に応じて、距離をしっかりと保ちながらの運動を行うようにする。

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 福井市社北小学校

楽しさと達成感を感じる授業づくりと進んで運動する児童の育成

<体育の授業について>

- ・毎時間めあてを提示し積極的に振り返り活動を行うことで、児童が目的をもって活動し、達成感を感じる授業を行う。
【ホワイトボードの活用】
- ・各単元や体育行事に目標の設定と振り返りを行い、体育ファイルに保存していくことで、成長を実感できる工夫をする。
【ポートフォリオの作成】
- ・準備運動に投力と握力を高める運動を取り入れ、継続的な体づくりを進める。
【パチン体操・とんくる体操・グーパー体操】
- ・体力テスト上位者を体育館に大きく掲示することで、全校児童に目標をもたせて、運動意欲を高める。
- ・学校保健委員会等の学校行事を活用し、効果的に保健学習を進める。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・校内体育大会（9月）で、ラジオ体操の正しい動きを徹底する。
- ・マラソン大会に向けて、マラソン強化週間（2週間程度）を設け、大休みに校庭を走ることで、持久力向上を図る。
- ・マラソン大会を福井県営陸上競技場で実施し、本番同様の試走も行うことで、マラソン大会への士気を高める。
- ・大休みに外遊びを奨励（大休みは原則外遊び）する。
- ・学級のボールを充実させ、楽しみながら運動することを通して投運動の強化を図る。

<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組み等）>

- ・家庭においてマラソン大会の練習に親子で取り組むよう奨励する。
- ・学校行事（なわとび大会や器械運動の校内発表会など）を、保護者にお便りで連絡することで、児童の運動意欲を高め、家庭との連携を図る。

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 福井市社南小学校

楽しく運動量のある体育学習を行い、運動に親しむ習慣の育成

＜体育の授業について＞

- ・ 教具や学習カードを工夫し、技能の向上や、記録の伸びを感じることができるようにすることで、児童の意欲向上や、技術向上を図っていく。
- ・ ラジオ体操を準備運動として取り上げる場を設け、家庭でもラジオ体操に取り組むことができるようにする。
- ・ 各学年より体育担当者を選出し、校内体育部を組織する。指導上の悩みなど、情報交換ができる体制を整える。体育部を中心として全校体制で系統性のある授業づくりや体育施設・設備の充実を図る。
- ・ 学習の成果を発表する場、学習のまとめの場として、なわとび大会やマラソン大会、器械運動校内発表会などの体育的行事を実施し、意欲や技術の向上を図る。
- ・ 保健の学習では、養護教諭と連携を図り、指導内容の検討を行う。体育の学習指導と発育測定時の保健指導との繋がりを意識した指導を行う。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- ・ 各学級において、毎日朝の活動等で、グーパー体操、腹筋や腕立てなどの補強運動、走りや投げのフォームづくりなど、児童の発達段階に応じた体力づくりを継続的に取り組む。
- ・ 委員会活動を通して、なわとびの技の紹介や簡単にできる運動などを全児童に呼びかけ、運動に親しむ気持ちを高める。
- ・ 各学級にボールやなわとび等を常備することで、児童が休み時間や学活等で積極的に運動に親しむことができるような環境づくりに努める。
- ・ 秋季（10月）の大休みに「マラソンタイム」を行い、タイム計測を行ったり、カードを利用したりするなどして、児童が意欲的に取り組めるようにする。
- ・ 夏季休業中（7月）に、泳ぎの苦手な児童を対象に、水泳教室を開催する。（4年以上）

＜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）＞

- ・ 学校便り、保健便り等を活用し、「早寝・早起き・朝ご飯」や適度な運動の推進を行い、健康な体づくりの啓発を行う。
- ・ 体力テストの結果を分析し、児童や家庭に返す。

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 福井市安居小学校

すすんで心身をきたえ、体力、健康能力の向上をめざす

<体育の授業について>

○体育の授業で、めあてを意識して取り組む。

授業のめあてを提示、振り返りの実施により、児童が運動技能の向上を実感できる授業づくりに取り組んでいく。

○ICT機器の活用

ICT機器を使って、児童の動きを児童同士や教師が確認したり、児童に模範として提示したりするなどして、積極的に活用し、視覚的な理解の手助けにしていく。

○歯科指導を中心とした保健学習

養護教諭と協力し、歯についての指導を中心に保健指導を行い、健康的な生活習慣の定着を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○業間運動の実施

期間を限定し、感染症対策を行いながら、縄跳び、マラソンなどの業間運動を行う。

○休み時間の充実

学級に、ボール、ドッチビー、大縄を配る。感染症対策として、曜日毎に体育館の割り当てを学年毎に行い、体育館で自由に体を動かす時間を多く設定する。

○体育委員会による企画・運営

体育委員会主導のもと、全校児童が体を動かすことができる行事を企画・実施する。そのほか、体力向上にむけた取り組みを児童と一緒に考えていく。

<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）>

○トップアスリート派遣事業を活用し、なわとびに親しみ、意欲や体力向上を図る。

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 中藤小学校

運動に親しみをもって取り組む子の育成と投力の向上をめざして

<体育の授業について>

- ・コロナ禍において、児童の運動習慣にも差がある現状を踏まえ、授業開始時の動的ストレッチングや部位毎のトレーニングを継続して行う。また、整理運動時の静的ストレッチングも積極的に行い、疲労の蓄積やケガの予防に努める。
- ・各単元の技能・知識分野の指導を保障すると共に、「思考しながら運動する」ためのワークシートや作戦ボードなどの工夫を行う。
- ・タブレット端末による動画の撮影や見本の動きの提示などを行い、児童が自分自身の動きと比較しながら運動をデザインできるように工夫する。
- ・学年に応じた保健の内容指導と共に、「コロナウイルス等の感染症を防ぐためのポイント」や「水難事故を防ぐためのポイント」についても、全学年で児童の実態に応じて指導する。
- ・「体づくり運動領域」や「陸上運動領域」において、体力テストとも関連付けながらボール投げを中心とした動きづくりを授業の中に取り入れていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・委員会活動で「教室やお家で手軽にできるストレッチング」や「なわとびが上達するコツ」など、高学年児童が模範を示し、全校へ向けてテレビ放送で運動啓発を行う。
- ・マラソン大会やなわとび大会前の1ヶ月間、大休みや昼休みを利用した練習取組カードを作成し、休み時間における各学年の取組を推進する。

<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）>

- ・各クラスにドッジボール1個、ソフトバレーボール1個、長縄1本を配付し、休み時間に投げる・蹴る・跳ぶなどの多様な運動ができるように環境を整備する。
- ・本校はスポーツ少年団に加入し、活動している児童が多い。さらに各団体からの入団案内についても全児童に配付し、呼びかける。

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 福井市大安寺小学校

運動大好き！大安寺っ子

～学び合いを通し、主体性をもって取り組む体育の実践～

<体育の授業について>

- ・感染予防に努めながら、低中高学年合同体育や幼小交流体育を実施し、異学年で学び合う授業づくりを行い、学習への意欲付けや技術の向上を図る。
- ・導入時に学習のめあてを提示し、学習意欲を高める。また、終末にふり返りを行い、めあての達成度や授業の中で考えたことや分かったことなどを発表し、次時の授業に生かしていく。
- ・ペアやグループでの活動を増やし、めあての達成に向けて、仲間と対話をしながら協力して活動をする。また、タブレットでお互いの動きを動画で撮り、アドバイスをし合ったり、教師より器械運動のお手本動画を配付したりするなど、子ども達が主体性をもって活動できるよう支援していく。
- ・準備運動に、柔軟・補強運動やラジオ体操を取り入れ、体力の向上を図る。また、時間走や時間跳びを毎時間継続して行い、持久力の向上を図る。
- ・健康への理解が深まるよう、養護教諭と連携して保健の学習を行い、ワークシート等を活用し、生活についてふり返り、これからの健康的な生活に活かすよう指導する時間を設ける。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・月・木曜日の大休みに業間体育を行い、持久力の向上を図る。
1学期…マラソン 2学期…マラソン・集団なわとび（8の字跳び）
- ・業間体育の成果を発揮する場として、マラソン大会・なわとび集会を実施し、自分に合っためあてをもって、意欲的に取り組めるようにする。
- ・業間体育の時間だけに関わらず、たてわり活動や各学級での学活等の時間の中でも、主体的に体を動かす楽しさを意識づけて、1日1時間は体を動かすよう取り組んでいく。

<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）>

- ・昼休みに外遊びイベントを実施し、外遊びを推奨していく。
- ・体力テストの個人カードを作成し、これまでの記録や県平均と比較して、自分の体力を把握させ、生活の中でできる体力アップの取組みを考え、家庭でも運動を継続して行うよう支援する。
- ・密を避けるため、大休みや昼休みの体育館の利用を、学年を分けて行う。また、体育の授業では十分なソーシャルディスタンスをとって、活動を行う。

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 福井市河合小学校

目標をもって、意欲的に運動に取り組む児童の育成

<体育の授業について>

- ・コロナ対策として、活動後の手洗いの徹底、マスク着用、密集防止を行っている。
- ・毎時間、授業の初めにめあてを示し、終わりにふり返りをするすることで、児童が目的をもって運動に取り組む、達成感を得ることができるようになる。
- ・授業の初めに補強運動、柔軟体操を継続して取り入れ、筋力や柔軟性の向上を図る。
- ・養護教諭と連携をとりながら、保健指導の充実を図る。
- ・マラソンカードやなわとびカードを全員に配布し、自分なりの目標を立てて取り組むよう指導する。
- ・体育の時間や体育行事の時に、ラジオ体操、はびねすダンスを準備運動として取り入れる。9月の校内体育大会で、全校ではびねすダンスを踊る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・10月末にマラソン大会を実施する。昨年、業間運動が全くできなかったため、今年度は、感染状況を見て、持久力を向上させるため業間運動を週1回行う。マラソン大会前には、強化期間を設け、その期間は週2回程度行う。また、昨年度の大会結果を示し、今年度の目標タイムや目標順位を立てさせ、意欲の向上を図る。
- ・冬季の業間運動として、縦割り班ごとにチームを組み、大縄跳びを行う。記録を体育館に掲示しておき、意欲の向上を図る。
- ・大縄跳び大会を実施し、大縄への意欲向上と技能向上を図る。
- ・4、5年生による器械運動校内発表会を実施する。4、5年生の演技を見ることで低学年児童の興味・関心も高める。
- ・校内なわとび大会を実施する。各学年に応じた内容を設定して行い、自分の目標回数や目標点数を立てさせ、意欲の向上を図る。

<「アクティブワン」の内容について>

- ・毎日の大休み、昼休みの時間を利用して、体を動かして遊ぶよう呼びかける。
- ・12月の器械運動校内発表会に向けて、10月中旬より毎日、4、5年生対象に器械運動の練習を1時間程度行う。

<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）>

- ・晴れた日の休み時間には、外に出て運動するように指導することを、全教員で共通理解を図る。
- ・マラソン大会、なわとび大会、体育大会等に向けて、親子で練習に取り組むよう呼びかける。

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 福井市麻生津小学校

- ・運動習慣を形成し、麻生津っ子の体力・運動能力向上に努める
- ・体育担当教員が連携し、つながりのあるカリキュラムを目指す

<体育の授業について>

- 「体幹」の強化
 - ・昨年度の体力テストの上体起こしの結果を踏まえ、今年度も授業のはじめに体幹のスイッチを入れることで、からだの軸を意識するとともに上半身と下半身の動きを連動させ、運動能力の向上や傷害予防に努める。
- つながりのあるカリキュラム
 - ・各学年の体育担当教員が連携して、低・中・高での単元における連続性を意識し、授業づくりを行う。また、体育部会を機能させ、指導法の共通理解を図る。
 - ・各単元で特に重要となるからだの使い方や部位のトレーニングおよびコーディネーショントレーニングを準備運動に組み込むことで、自分自身のからだや動きへの意識づけを図り、運動能力の向上につなげる。
- 「保健授業」の工夫
 - ・年間指導計画において、より効果が期待できる適切な時期に保健の授業を位置づける。水泳学習が始まる前に、安全に関わる授業を行うなど工夫する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 体力アップキャンペーン
 - ・校内マラソン大会に向けて約1か月間実施する。学年毎に約6分間走り続ける。がんばりカードを全校児童に配付し、目標に向けて粘り強くやってみようとする児童を増やす。
- 縄跳びの推奨
 - ・縄跳びカードを全校児童に配付し、休み時間にも積極的に縄跳びを使った運動に取り組めるよう、空き教室も活用して各学年にスペースを割り当てる。また、委員会活動とも連携して意欲的に取り組めるようにする。

<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）>

- タブレットを活用した授業実践
 - ・コロナ禍で学級分散での授業となった場合、タブレットを活用して単元と関連のある参考動画の視聴や学び合いにより、授業中の運動の質を高める。
 - ・普段の授業においても効果的に活用し、自分自身のからだや動きに興味を持つことで、運動能力の向上につなげる。（昨年度は器械運動、陸上の単元で実践）
- お便りのメール配信
 - ・保健便り、給食便りを各家庭にメールにて配信し、正しい生活習慣や休養および栄養をとることの大切さ、感染症に関わる免疫力の向上についてお知らせする。

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 福井市国見小学校

主体的に運動に取り組み、体力向上をめざそう

～ 授業改善や体育的活動の工夫を通して ～

<体育の授業について>

○体力づくりを図る準備運動の工夫

- ・時間走やなわとびの時間跳び、短距離ダッシュ、馬跳び、柔軟運動、壁倒立、雲梯ぶら下がり、キャッチボールなどを組み合わせて、授業の最初に継続的に行う。

○主体性を育む授業展開の工夫

- ・授業ではめあてを提示し、各自や各グループに応じた課題をもたせ、活動に取り組むようにする。活動後には振り返りをし、新たな課題をもたせ、次の活動につなげる。
- ・ペアやグループでの話し合いの場を設定し、対話による気づきによって動きや活動の仕方を修正する。
- ・運動が苦手や運動に意欲的でない児童に対して、教師や友達との関わり方、活動の仕方、ルール、場づくり、用具などの配慮をする。

○よりよい動きの習得を目指すICTの活用

- ・個人や集団の動きを撮影し、よい動きや改善するとよい動きなどを客観的にとらえさせる。また、動画を視聴し、よりよい動きのポイントをつかませる。

○心身の健康や安全につながる保健指導の充実

- ・保健の授業では、児童の実態などを踏まえて学習を進め、実生活の改善につながるようにする。内容によっては養護教諭とTTを実施して、専門的な知識の習得を図り、実生活で生かせるようにする。
- ・水泳学習の事前に、安全に関する指導を行う。また、講師による着衣泳を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・毎週水曜日をアクティブワンの日とし、業間20分・昼休み35分を運動や運動遊びに取り組む。晴れた日は外遊びを奨励する。
 - ・体育館にボールと大なわを準備し、みんなで体を動かして遊べるようにする。時期によって、11月～1月は鉄棒、マット、跳び箱を常設し、1月～2月はジャンピングボードを設置し、休み時間に練習に取り組めるようにする。
 - ・体育的行事に合わせて約1か月間、業間時に全校体育を実施する。学習カードの活用や縦割り班での活動を取り入れ、意欲的に取り組むことができるようにする。
- スポーツフェスティバル(9月) マラソン大会(11月) 器械運動発表会(12月) なわとび大会(2月)

<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）>

- ・授業や行事でラジオ体操を取り入れ、正しい動きでできるようにする。
- ・園小や小中、近隣小学校との合同体育を実施し、他者との関わりを通して、運動する楽しさを味わうことができるようにする。
- ・学校だよりや学年だより、保健だよりなどで児童の体力や健康状況などを知らせ、体力向上やよりよい生活習慣の確立に向けて、家庭での協力を呼びかける。
- ・ゲーム・ボール運動では、ボールを複数人で共有せず、一人一つずつ使用する。
- ・体ほぐしの運動（遊び）では、ペアストレッチの代わりに音楽に合わせた運動を取り入れる機会を増やす。

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 福井市岡保小学校

<体育の授業について>

- 学習カードを効果的に利用し、児童が技能の向上や記録の伸びを実感できるようにする。また、自己評価する時間を確保し、学習に対する意欲を高められるよう支援する。
- 昨年度の体力テストで本校児童の課題だった「敏捷性」を強化するため、授業の準備体操中にラダートレーニングのような動きを取り入れていく。
- 養護教諭と連携し、保健指導の面から自身の健康を守るため、視力低下を防ぐために目を大切にす指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○教科外活動<アクティブワン>→業間タイム

4～11月の週3回、4分程度のグラウンド走を行う（雨天時は短なわ）。4分程度の音楽が鳴り続けている間、走り続ける。1、2学年は目標の周数を達成すると職員からシールをもらうカードを作成し、意欲付けを図る。3学年以上は「マラソンカード」を作成し、走った周数分の色を塗って積み重ねが分かるようにして意欲付けを図る。

12～2月の週3回、3分程度のなわとび・大なわとびを行う。3分程度の音楽が鳴り続けている間、なわとびまたは大なわとびに取り組む。「なわとび進級カード」や「大なわとび記録表」に記入させることで、意欲付けを図る。

<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組み等）>

- 單元ごとに「器械運動カード」や「なわとびカード」を作成し、児童が自分で活動のふり返りを記入する。單元が終わったときに、家へ持ち帰るようにし、保護者に子どもの活動の様子を知ってもらい、家庭と学校体育との連携につなげる。
- 児童のラジオ体操への関心を高め、運動の定着を図るため、体育大会やプール学習時の準備運動に、全学年でラジオ体操を取り入れる。
- 体育委員会を中心にして昼休みに行う遊びを企画・提案し、体を動かして楽しく外遊びをする取組みを行う。

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 福井市東藤島小学校

知的に運動の楽しさを味わわせながら、よりよい力を身につけよう。

<体育の授業について>

- ・主運動につながる基礎体力、基礎感覚、基本技能が身につく準備運動を取り入れる。（立ち幅跳びの動き、的当て、バーピー運動、手押し車、動物歩き、けんけんば等）
- ・体力テストの結果に基づき、投げたり握ったりする運動（玉入れ用の玉投げやうんていなど）や、変形ダッシュなどの敏捷性を高める運動を授業の導入で適宜取り入れる。
- ・めあてに向けて取り組んだことやできるようになったことの伝え合いや、他を見て学ぶ教え合い、学び合いを積極的に行い、主体的・対話的な学習の充実を図る。
- ・養護教諭との連携のもとで保健学習に取り組み、自己の健康管理ができるよう育てる。

<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（10月）・器械運動発表会（12月）
- ・なわとび大会（2月）

<「アクティブワン」の内容について>

- ・週に1回程度の業間運動の持久走で、周回を記録し、全校児童100周を目指す。大休みや昼休みの自主的取り組みも加算できるようにして、運動に積極的に親しむようにする。また、縄跳びの業間運動も取り入れ、様々な跳び方を習得したり、長く運動を続ける力を身につけたりする。
- ・普段の大休み、昼休みでは、晴天時は全校児童外遊びを奨励する。

	業間運動	昼休み
活動内容	持久走（晴天時、11月まで） 縄跳び（雨天時、12月から）	運動遊び
時間	10分	20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り組み等）>

- ・運動場に球技コートラインを作成したり、的当てを常設したりして、児童が大休みや昼休みに進んで運動遊びに取り組めるような環境整備を推進していく。
- ・体育委員会活動の一環として、学期1、2回昼休みに「50m走グランプリ」等の企画運営し、様々な運動やゲームに親しむ活動を取り入れる。
- ・夏休みには、親子そろってラジオ体操に参加するよう啓発していく。
- ・地区の行事等に積極的に参加するよう呼びかける。

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 鶉小学校

鶉の自然に親しみながら楽しく元気に進んで運動に取り組み、
たくましい心と体をつくろう

<体育の授業について>

○体ほぐしの運動とグ・パー体操の推進

体力テストの結果から、本校は握力の数値が低い。そこで、授業の準備運動中にグ・パー体操を取り入れたり、朝の会でグ・パー体操の時間を設定したりすることで、握力の向上を目指す。また、体ほぐしの運動を準備運動と関連させて実施し、児童が自分と仲間との違いに気づき、体の調子を整えて仲間との交流を図り、心と体を解きほぐし、次の運動や活動への意欲を高めるようにする。

○ICT機器の活用

児童が動画を撮ってグループで確認したり、はなまるフォームといったアプリや、保健のデジタル教科書を活用したりした授業を行う。ICT機器を活用した授業を行うことで、児童の意欲付けや、児童同士の学びの高め合いを目指していく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○業間運動

業間運動として週2回、グラウンドを周回するマラソン運動を行っている。全児童を対象に学習カードを配付し、意欲をもって取り組んだり、自分のがんばりを振り返ったりできるようにする。また、秋にはマラソン大会を行い、体力アップの成果を確認できるようにする。

○委員会活動

健康委員会では感染症の予防や生活習慣の改善を目的とした活動の計画をしている。規則正しい生活を行うことで、免疫力が上がることや朝食と健康の関係を児童に伝えていく。

<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）>

体育の時間に準備運動としてラジオ体操を行う時間を設け、体操を行うときのポイントなどを指導する。また、夏休みにはできるだけ子どもと一緒にラジオ体操をすることを家庭に呼びかけ、親子で運動をすることの大切さを促していく。

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 福井市本郷小学校

互いにつながり合い、進んで体力の向上に取り組む子を目指して

<体育の授業について>

- ・ 作戦タイムやアドバイスタイムなどを設け、児童達が関わり合いながら技術の向上や運動の楽しさを感じることができるようにする。
- ・ 授業の開始時に発達段階に応じて、グラウンドや体育館を数周走ることによって体力の向上を図る。
- ・ 器械運動の授業等で、腹筋や柔軟性の向上に向けて、児童が楽しさを味わえるように準備運動やストレッチなどを工夫していく。
- ・ 少人数であることを生かし、個々の運動量を十分に確保する。
- ・ 器械運動の授業の導入で基本となる動画を視聴させるなどで、運動に対する興味・関心を高める。
- ・ 学習カードを活用し、児童の学習意欲や技術の向上を図る。（なわとび、器械運動など）
- ・ 養護教諭と歯みがきや健康についての授業を行い、全校で給食後の歯みがきと帰りの会前に目のリフレッシュ体操を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○体育的行事（今後変更の可能性あり）

- （5月） 校内マラソン大会（1.5km・2.3km・3.0km）
- （6月） 水泳学習（～7月）
- （9月） 校内体育大会（地区との合同開催）
- （1月） 器械運動校内発表会

- ・ 児童一人一人に目標をもたせ、学習カードなどを活用しながら体力や技術の向上に努める。

○業間活動

- ・ 週1回の業間体育で、グラウンドで時間走、体育館でなわとびを実施する。（冬季は主に体育館で短縄）
- ・ 大休みには外遊びを励行し、運動の機会を増やす。

<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）>

○評価の工夫

- ・ 業間体育では記録カードを作成し、記録を記入した後、次の目標を設定させることで、自身の伸びを実感させ、次の活動への意識を高めさせる。

○養護教諭・学校栄養職員との連携

- ・ 保健や食に関する授業を計画的に実施し、家庭や地域に発信する。

○学校便り、学年便り、保健便り等を通して健康・体力づくりの啓発を行っていく。

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 福井市棗小学校

心も体も元気にたくましく！ ～認め合う 温かな学校をめざして～

<体育の授業について>

- ・授業の最初に約500m（体育館大回り5周、グラウンドトラック2周）のランニングを行う。
- ・年間を通して、壁倒立、馬跳び、鉄棒、うんてい、グーパー体操、体幹トレーニング、柔軟体操などを積極的に取り入れ、体力の基礎を養う。
- ・走や跳の運動（遊び）、陸上運動を学習する期間は、授業はじめにサーキットトレーニングやコーディネーショントレーニングを継続して行う。
- ・各単元の運動の特性に合わせた準備運動を取り入れ、基礎的な技能のスキルアップにつなげる。
- ・チームで行う競技を行うときには、友達と考えを伝え合うことで、学びを深める機会を作る。
- ・異学年との合同体育を行い、縦のつながりを図る。
- ・冬期のなわとびでは、回数や技についての検定カードを使う。また、記録に応じて、記録カードを返すことで、意欲向上に活かす。
- ・水泳や器械運動で学年ごとに身につけたい技を目標に指導にあたる。
- ・食の指導や歯の健康の維持など、保健の学習との関連を図り、健康な体づくりを目指す。
- ・保健領域の授業において、各単元に合わせた自分自身の生活を振り返る機会を設け、健康に過ごそうとする態度を養う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・縦割り駅伝大会を設け、業間体育への取り組みの意欲付けとする。また、個人の区間記録をとり、自分自身の成長を自覚させる。
- ・学年主催の縄跳び大会や縦割り班対抗の大縄跳び大会などの校内大会を設け、児童の運動に対する意欲を高めるとともに、大会に向けた練習を行うことで体力を高める。
- ・保健委員会の発表を通じて、健康な体づくりの意識を高める。
- ・夏季の業間（週2回）、マラソンタイムを行い、持久力を高める。
- ・冬期の業間（週2回）、なわとびタイムを行い、持久力やリズム感を高める。
- ・業間マラソンや業間なわとびで頑張っていた児童を表彰する機会をとる。
- ・毎週水曜日はロング昼休みとし、天気の良い日には外遊びを推奨する。
- ・長期休業中に家庭でできる運動の奨励などを行い、運動への関心を高める。

<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）>

- ・各クラスにボールを配布し、投動作の習得につなげる。
- ・各クラスに大縄を配布し、リズム感や仲間と協力する楽しさを実感させる。
- ・授業後にグラウンドの小石を拾う機会を設け、安全に運動できる環境作りを行う。（3～6年）
- ・児童クラブとの連携を密にし、放課後に体を使って遊ぶ機会を増やす。
- ・各学年の体育の授業を主で行う教員と連携をとり、段階的・計画的な指導を行う。

※上記において、新型コロナウイルス感染症対策を徹底する。

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 福井市鷹巣小学校

衛生・安全に配慮しつつ、目標を持って運動に取り組み、楽しむ姿勢を育てる。

<体育の授業について>

- ・ 体育大会、学年でのなわとびや器械運動の発表など、体育的な行事と関連させてカリキュラムを組み、年間を通して体力の向上につながる授業を実践する。また、コロナ対策で中止していた砂浜マラソンなどの行事も、感染対策を十分に施した上で可能な限り再開していく。
- ・ 学習のめあてに沿った準備運動、補強運動を毎時行う流れを作り、その中で楽しみながら自然と体力を向上させることをねらう。
- ・ ゴール型ゲームとしてハンドボールを取り入れ、女子が弱い傾向にある投能力の強化に取り組むと同時に、思考力と判断力の育成につながる授業展開を工夫する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・ 各学年のなわとびの目標記録を設定し、目標記録を越えた児童に記録認定証を渡すなど、意欲付けを行う。
- ・ マラソン大会前の業間に週2回はまかせマラソン（10分間）に取り組む。それ以外の大休みと昼休み（各20分）には、グラウンドや体育館、中庭で自由運動遊びに取り組むことを奨励する。

<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）>

- ・ 家庭で取り組めるなわとびや体操、柔軟運動などの例示をして意欲付けする。また体力テストの結果は、児童と保護者の両方に示し、自分の得意な運動、不得手な運動について考えさせる機会を設ける。
- ・ 中学校との兼ね合いから固定式鉄棒は常時設置できないので、移動式低鉄棒やマットなどを教室の空きスペースに設置して取り組める機会を増やす。
- ・ 体育の宿題として、家庭で取り組める運動を示して関心を持ってもらうようにする。

※どの運動の場・機会でも、運動後のうがい手洗いを奨励する。また、使用した器具や場所の消毒も行い、衛生面に十分に配慮をして運動を行わせる。

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 福井市長橋小学校

進んで運動に取り組み体力アップを図る長橋っ子の育成

<体育の授業について>

- 複式で実施するため、同学年・異学年とペアを柔軟に組ませ、互いに教え合い、高め合う場を設定する。
- 準備運動の中にグーパー運動を取り入れ、握力の向上を図る。また、様々な鬼ごっこや短なわとびなど、敏捷性を高める活動を取り入れる。
- 学習カードなどを使用し、個人の能力に合った目標記録を設定させながら活動に取り組ませ、運動量を確保する。
- タブレットを活用して、自分の動きを振り返ったり、模範的な動きを確認したりして技術の向上を図る。
- 養護教諭や栄養教諭の専門性を生かしながら、保健学習や食育を進めていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 朝の活動の前に全校放送で、ビジョントレーニングを実施する。
- 晴天日には、積極的に校庭に出て運動したり遊んだりするように呼びかけ、運動の習慣化を図る。
- 海岸段丘マラソン大会に向けては、前年度の記録更新を図るなどの目標設定を行い、活動への意欲を持たせながら持久力の向上を図る。
- 業間活動では、持久走や短なわとびの持久跳びを行う。記録カードを利用して意欲の向上と体力や健康の増進、技能の向上に努める。
- 毎週金曜日をアクティブワン活動日とする。全校縦割り活動として、主に屋外での運動・運動遊びを行う。
- 夏休み前、秋季体育大会前には体育の時間や業間活動時に重点的にラジオ体操を取り入れる。
- 器械運動やなわとびを学習する期間は、業間活動を使って全校児童で練習に取り組み互いに技を教え合い、技術の向上を図る。

<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組み等）>

- 夏休みや冬休み中に親子で運動をする時間を設定してもらえるよう、保護者懇談会や学級通信を通じて呼びかける。

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 福井市森田小学校

運動の機会を増やして、体力を高めよう。

<体育の授業について>

- ・ 1学級や1学年あたりの人数が多いため、コロナ対策を意識しながらもできるだけ待ち時間が発生しないように用具をたくさん用いたり、同時にたくさんの児童が活動できる運動を計画したりする。
- ・ 学習指導要領解説の【（3）学びに向かう力、人間性等】を意識して指導にあたる。そして、ルールを守ったり、助け合ったりする授業の雰囲気をつくることで体育の授業が好きな児童を増やす。
- ・ 学習カードを積極的に用いて、
【①単元の目標 ②単元の見通し ③技能を高めるためのポイント】を、いつでも確認できるようにする。そして、児童が体育の授業に意欲的に取り組んだり、運動技能を高めたりすることができるようにする。
- ・ 教員向けの研修を適宜行い、学校全体の指導力向上を図る。
- ・ 教科担当だけでなく、養護教諭とも連携をとりながら、保健指導を充実させる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・ 学級活動の時間に体を動かして活動できる内容を計画して実施する。
- ・ 体育委員会による低学年向けの鉄棒教室やなわとび教室を実施して、基礎的な技能の底上げを行う。
- ・ 運動の機会を増やすために休み時間での外遊びや体育館での活動を推奨する。また、体育館を利用する際には、ケンステップやフラフープ、なわとびスペースを設けて、多様な活動ができるようにする。
- ・ 体育の授業、朝の会や帰りの会の時間を使って、グーパー体操を適宜行い、握力の向上を図る。

<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組み等）>

- ・ 体育の授業や休み時間前後の手洗い指導を徹底する。
- ・ できる限り学級が混ざらないように授業を計画し、運動する場所を区切ったり、学習内容を学級に応じて入れ替えたりする。
- ・ 従来の運動の仕方やルールにとらわれず、密集や接触を避けながらも運動本来の楽しさや喜びを児童が得られるように、ルールや場作りを工夫した授業を行う。
- ・ 身体測定時に保健指導をすることで、健康に関する知識を深める。
- ・ 学年便りや保健便り、給食便り、保護者懇談会等を通して、「早寝・早起き・朝ご飯」を中心とした生活リズムや食生活の大切さを家庭に伝えていく。

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 福井市明新小学校

今年度の重点目標

「元気に遊んで、体カアップ！～一人でできる運動を通して体力を高めよう～」

体力テスト等の結果から本校児童には、シャトルラン、ボール投げをはじめ、基本的な運動に課題が見られる。そこで今年度は、狭い空間でも取り組めるような運動遊びを出来るだけ経験させることで、児童の基礎的な体力向上に取り組んでいく。

【体育の授業について】

- 授業開始時にランニング又は走る運動を行い、運動量の確保と体力の向上を図る。
※ランニングの目安
低学年…1～2分または校庭1周
中学年…2～3分または校庭2周
高学年…3～4分または校庭3周
- 体力向上を意図した運動やゲームを、準備運動や授業開始時などに取り入れる。
(例：反応ゲーム、かえる脚打ち、全身じゃんけん、リズムジャンプなど)
- ボールを扱う運動では、主運動につながる内容のなかに投動作を積極的に取り入れ、投力の向上につなげる。
- 運動領域と保健領域を関連させるため、保健領域を「水泳」や「体づくり運動」と同時期に実施していくとともに、感染症予防についての意識を高める。

【特別活動について（「アクティブワン（業間運動）」を含む）】

- 「アクティブワン」活動として「筋チャレ（体カアップタイム）」を設ける。「筋チャレ」は学級で朝の会や帰りの会、業間等を使って毎日取り組む。
- 体育委員会では、「筋チャレ」の種目を考え全校に紹介したり、年間を通して運動に親しめるような企画を考えたりする。
- 朝活動時や休み時間に、学級ごとに体育館や校庭を輪番で使用できるようにし、運動に親しむ機会を確保する。
- 秋にはマラソン大会に向けた業間マラソンを実施して持久力向上を図る。
- マラソンカードやなわとびカードを作成・配布し、体育的行事に向けて児童が目標をもって取り組むように喚起する。

【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）】

- 小スペースでも遊べるような運動遊びを紹介し、休み時間などに遊びから運動に親しむような機会を確保する。そこから学校で行ったことのある運動遊びを家庭でも親しめるようにする。
- 体育器具の活用方法を周知し、種目にかかわらず積極的に利用できるようにする。
- 各学級へ運動用具(ボール、長縄など)を配布し、体育環境の整備に努める。
- 学校だより、学年だより、ホームページ等で体育的行事や活動を積極的に紹介したり、家庭や地域でも、スポーツや運動に親しんでいけるよう啓発したりしていく。

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 酒生小学校

楽しく体を動かし、体力の向上を図る

<体育の授業について>

- 持久力向上のための運動（時間走や長距離走）に継続的に取り組む。距離や時間は学年に応じたものにする。
- タブレットを活用しながら定期的に記録をとり、自分の成長を確認できるようにする。また、運動のポイントの動画をみたり、自分の動きを撮影したりして、視覚的に技のポイントを学ぶことができるようにする。
- 準備運動に、リズムジャンプ運動や柔軟運動を取り入れ、リズム感や巧緻性、柔軟性を向上させる。内容は各学年に応じたものにする。
- 養護教諭による保健学習を取り入れ、健康・安全への意識をもたせる。
- 4年生以上の学年は、実施する体力テストを通して、自分の体力について知り、昨年度との比較から成長を見つめ、来年度以降への目標がもてるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 晴天時の大休み・昼休みは、積極的に外遊びを促すよう呼びかける。
- 健康委員会が主体となり、運動遊びの計画を立て、実施する。
- 校内マラソン大会に向けて、試走や時間走を行い、持久力の向上を図る。
- なわとび大会に向けて、なわとび用のジャンプ台を体育館に設置し意識を高め、活動を促す。

<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）>

- 学校だより、保健だより等により家庭への啓発し、規則正しい生活習慣づくりの協力を呼びかける。
- 長期休業中に、家庭でできる運動を呼びかけ、運動の習慣化を図る。

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 福井市一乗小学校

進んで運動に親しみ、友だちとかかわり合いながら、
体力づくりに取り組む子をめざして
走って・パス・シュート！ <ボール運動>
上がって・回って・おりる！ <鉄棒運動>

<体育の授業について>

- ・体育の準備運動にサーキットトレーニングとして、投げる・蹴る・跳ぶ・回る・支えるなど基本的な運動を取り入れ、体力向上を図る。
- ・ボール運動では、ルールや作戦を話し合う時間を設け、友だちと協力し、工夫して取り組む態度を育む。ボール遊びやゲームを通して、友だちと協力する楽しさを味わわせるとともに、走力やボールを投げる力を高める。
- ・鉄棒運動では、技を習得した喜びを味わわせ新しい技にチャレンジする意欲を喚起させる。
- ・ICTを活用し、お手本となる技や動きを見せたり、自分の動きを確認したりすることで技能の向上を図る。特に、鉄棒運動では上がる・支える・回る・おりる技の向上を図り、さらに連続技にも結びつける。ボール運動では、自分たちのチームの動きを視覚的に捉え、作戦を立てるなど話し合いの充実を図る。
- ・健康的な生活習慣の確立のために、歯や口の健康づくり（ピカリンピック）や目の健康づくり（メディアコントロール・ビジョントレーニング）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>

- ・サッカーゴールやドッジボールのコートの設置、竹馬・一輪車、遊具を開放し、晴れた日の外遊びを奨励し、運動に親しませる。
- ・縦割りグループで縦割り班遊びや体育大会の種目、応援、なわとび大会等を行い、高学年が低学年に手本を見せたり、やり方を指導したりしてみんなが楽しみながら運動に親しむ機会を設ける。
- ・毎週火曜日にパワーアップタイムとして、業間マラソンを行い、体力の向上に努める。雨天時や冬季には、大なわ・短なわとび、縦割り遊びを取り入れる。

<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）>

- ・体育や業間等での活動の前後に手洗い・うがいを徹底する。
- ・体育では、集合時の回数を減らしたり、整列時の児童間の間隔を広くとったりする。グループでの話し合い活動では、距離をとり、マスクをつける。
- ・学校だよりや学年だより、保健だより、ホームページ等で体育的行事や運動遊び等を紹介するとともに、規則正しい生活習慣づくりの協力を呼びかける。
- ・地域と共同開催する体育大会を通して、地域の人と一緒に運動に親しむ機会を設ける。

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 福井市上文殊小学校

めあてをもって楽しく運動し、体力を高めよう

＜体育の授業について＞

- ボールやフラフープ、ケンステップなどの用具や、雲梯、肋木などの器具を活用して、体ほぐしの運動や多様な動きを作る運動を中心に運動量を増やす。
- 2学年合同で授業を行うことで、2年間で学習する内容の見通しをもたせ、種目の特性を生かしながら運動ができるようにする。
- 適度な運動が健康な体につながることを考えさせ、すすんで体を動かす態度を育む。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- 火曜日・金曜日の週2回、大休みの時間にマラソンとなわとびを行う。
 - ・マラソン…5月～11月の晴天時に実施する。
昨年度の本校児童の体力テストの20mシャトルランの記録が、市、県に比べ特に低かったことを踏まえ、以下の2つのコースを使用し、児童の持久力の向上を図る。
「パピヨンマラソンコース」（火曜日に実施）
校外コースで決められた距離をできるだけ速く走り切る。
「グラウンドコース」（金曜日に実施）
グラウンド内のコースで8分間にできるだけ多く周回する。
 - ・なわとび…雨天時および冬期間中に実施する。
なわとび進級カードを利用し、児童の意欲を高め、持久力と巧緻性を養う。
- 6月に学校行事としてマラソン大会、11月にマラソン記録会を行う。
- 2月に全学級が体育の時間や学級の時間を使って8の字とびに集中的に取り組み、みんなで一つの目標に向かって運動する楽しさや達成感を味わわせる。
- グーパー体操を全学級で毎日実施する。

＜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）＞

- 夏季休業前にラジオ体操指導を行い、正しくラジオ体操ができるようにする。
- 学年・保健・給食便り等を通して、各家庭に生活リズムの大切さや手洗いうがいなど、感染症対策についてお知らせし、学校と家庭が連携して児童の健康に対する意識を高めることができるようにする。

【コロナ禍における工夫】

- 準備体操や整列時の児童同士の間隔を十分にとる。
- 大休みのマラソンで下足に履き替える際の履き替え場所を分散させ、密集を避ける。
- グラウンドコースのスタート、ゴールの位置と周回コースを分散させ、密集を避ける。

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 福井市六条小学校

元気よく体を動かし、運動や健康についての自己の課題を協働的に解決
できる六条っ子を目指して

<体育の授業について>

- 手洗いや換気などのコロナウイルス感染症の対策を全職員で共通理解すると共に、児童にも手洗いや換気の大切さを指導する。
- 準備運動プログラムを全学年共通で行い、スムーズに学習に入ることができるようにし、継続して体力の向上に努める。
- 準備運動に「グーパー体操」を取り入れ、握力の向上に努める。
- 体育の授業で、「めあての提示」と「ふり返りの時間」を確保する。また、技能の向上や課題を解決するために、ペアやグループで話し合う場面を設ける。児童の発達段階に応じた教材の工夫や発問を体育の担当教員と相談しながら実施する。
- ICT機器を用いて運動のポイントを提示する。児童用タブレット端末で個別に課題に取り組んだり、スクリーンに映し出して全体で取り組んだりなど、教材に応じて視覚的な支援を行う。ペアで互いに動きを撮影し、技能を身につけるために考えを伝え合うなど、主体的に取り組むことができるツールとする。
- 養護教諭と担任とが連携し、情報を交換することで各学年の児童の発達に応じた保健学習を進める。低学年には、発育測定などの時間を利用して、健康な体と運動が関わり合っていることを伝える。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- マラソン大会などの体育的行事では、6年間を通した記録カードを用いて、一人一人が自分なりの目標を定めて体力づくりに励めるようにする。
- 毎週火曜日の業間15分に全校マラソン、縦割り班別大なわ・綱引き・体育委員会主導の体育集会を実施する。関連する体育的行事が近づいたら、強化期間として回数を増やす。（アクティブワン）
- 縦割り班での「ふれあいタイム」で、異学年と交流しながら楽しく体を動かす活動を行う。
- 体育委員会で、運動のポイントやお手本となる児童を紹介（インタビュー）する番組を作成する。校内に放送し、児童の意欲向上を図る。

<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組み等）>

- 各学年にボール・長縄を配布したり、時期によって運動器具を常設したりして、休み時間に運動に親しめる環境作りを行う。なわとびの強化月間には、二重跳び台を設置し、積極的な活用を促す。
- コロナ禍での取組みとして、基本的な感染症対策を講じた授業づくりをする。フープなどで位置を示したり、手を広げて間隔を確認したりするなど視覚化を図り、間隔を十分に確保する。ICT機器を使って、表現運動や体づくり運動（遊び）に個別に取り組むことができるようにする。
- 学校だよりやホームページなどで、体育的行事の紹介を行う。保健だよりなどを通して、「早ね・早起き・朝ごはん」を中心とした、規則正しい生活習慣の大切さを発信する。

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 福井市文殊小学校

知的に楽しい体育 効率的によりよい動きや力を身に付ける

<体育の授業について>

- ・年間指導計画に沿って、各領域をバランスよく行う。
- ・運動に対して「飽き」を感じて意欲の減退や集中力を欠くことがないように、できるだけ1時間に2つ以上の運動を行う単元複合型の授業を行う。また、自分の動きや作戦などを考える時間を取り入れる。
- ・自分の技能や体力の向上を意識できるように、単元によっては学習カード等に記録をしながら運動に取り組む。
- ・3年生以上の学年については、保健の授業を計画的に、また、必要に応じて養護教諭と連携しておこなう。

<特別活動について ※「アクティブワン」（業間運動）を含む>

- ・体育的行事を利用して運動に親しもうとする意欲を喚起し、体力や技能の向上を図る。
- ・地元の文殊山登山を通して、自然とふれあうとともに、基礎体力の向上を図る。
- ・「スポーツフェスティバル」では、高学年児童の企画、運営で実施し、主体性を育んだり運動に親しんだりする機会とする。
- ・マラソン大会の前には、全校で業間マラソンを行う。
- ・体育館でのボール使用を許可し、児童のボール遊びを促して基礎体力の向上を図る。
- ・なわとび大会を実施する際には進級カードを作成し、児童の意欲を喚起する。
- ・冬季は鉄棒を体育館に常設する。また、なわとびを奨励し、「進級表」などで意欲を高める。
- ・ラジオ体操を行い、夏季休業中の取り組みの意識付けとする。

<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）>

- ・体力テスト各種目の「チャレンジコーナー」を体育館の一角や空き教室などに設け、児童が運動に慣れ親しんだり、記録に挑戦したりできるようにする。また、昨年の最高および平均記録を掲示することで、児童の意欲を喚起する。
- ・中学校区教育の一環として、足羽第一中学校の母校訪問駅伝の見学、応援を行う。
- ・マスク着用や運動に慣れていないことを考慮して、運動の強度や気温に注意しながら、適宜休憩や水分補給を行う。
- ・登校時や外で活動した際には、学年で決められた手洗い場で密を避けて手洗いを行う。

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 福井市東郷小学校

互いに関わり合い、進んで体力の向上に取り組む児童を目指して

<体育の授業について>

- ・年間指導計画に基づき、各領域の運動をバランスよく行い、様々な運動に親しむ。
- ・授業の目標を示し、児童それぞれが目当てをもって運動ができる授業づくりを目指す。
- ・グーパー体操や、ストレッチ、バランス運動、ランニングなどを各学年の実態に合わせて準備運動に取り入れ、継続した体力作りを行う。
- ・男女の差や運動の得意、不得意に関わらず楽しめるように場の設定やルールなどの工夫をする。
- ・ベースボール型、ゴール型、ネット型のボール運動の授業において作戦タイムやアドバイスタイムを設定し、子どもたちが関わり合いながら技術の向上や楽しさを感じることができるようにする。
- ・陸上運動や器械運動では、フォームの様子をタブレットを用いて撮影し技能の定着を図る。
- ・保健の授業とともに、身体計測時にも養護教諭から健康な体づくりに関する保健指導を効果的に行う。

<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（今後新型コロナウイルス感染症等で変更の可能性あり）

- ・校内体育大会（9月）、マラソン大会（10月）、なわとび大会（2月）などの体育的行事を、体育で取り扱っている各領域のゴール地点と位置づけ、目標を持って取り組ませる。

○業間体育

- ・週1回の業間体育で、晴天時は時間走を行う。
- ・大休みには、校庭や体育館で遊ぶことを励行し、運動の機会を増やす。
- ・縦割り班で遊ぶ日を年に数回設け、校庭や体育館での遊びを児童主体で行う。

○委員会活動

- ・夏休み前にラジオ体操の模範を体育委員会で発表し、正しく行うことができるようにする。その際、動画を撮影し、ラジオ体操コンクールにも参加する。

<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）>

- ・学校便りや学年便り、保健便り等を通して、児童の体力や健康状況などを知らせ、健康・体力づくりの啓発を行っていく。

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 日新小学校

健康を守り、運動の楽しさを味わわせ、運動が好きになる子を育成する

<体育授業について>

- ・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、児童が主体的に運動に取り組み、運動量が十分に確保できるように配慮する。
- ・ICT機器を効果的に活用し、練習方法のイメージを持たせ、自分の動きを確認しながら主体的に活動できるように配慮する。
- ・ネット型ゲームやベースボール型ゲーム、ゴール型ゲームの時に、ICT機器を効果的に活用し、自分の動きやチームの動きを考えられるように、作戦タイムや話し合いの時間を設定する。
- ・学習活動に合った、補強準備運動を取り入れることで、基礎体力の向上を図る。
- ・養護・栄養教諭と連携し、生活習慣（食事・運動・休養）の改善に関する保健学習の充実を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- クラブ活動では、Tボール、ドッチボール、バスケットボール、バドミントン、卓球などを設置し、児童の興味に応じた活動ができるようにすることで、運動への意欲を高める。
- 冬期間の運動として縄跳び運動（短縄・連続大縄跳び・スピード8の字跳び・ダブルダッチ）に取り組み、体力向上を図る。
- 大休みにマラソン練習を取り入れるが、学年ごとに分散して行う。

<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）>

- 「スポーツ少年団」「武道教室」等への参加を促進する。
- 体育的な行事・イベントに参加するように呼びかける。
- 体育学習で行っている内容で、家庭でできる運動を、積極的に行うように呼びかける。

「感染症対策について」

- ・授業前後の手洗いを確実に行わせる。
- ・グラウンドに2m間隔のポイントを打つことで、児童同士が密集することを防ぐ。
- ・児童の手から手へ渡る運動器具に関しては、使用前に消毒する。
- ・保健の学習時に、感染症への対策に関する指導を行う。
- ・体育館を使用する際には、非常口と通風口を空けた状態で使用する。

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 清明小学校

運動大好き!清明っ子元気パワーアップ大作戦!

～進んで運動に取り組む子の育成と「俊敏性」「握力」の向上～

<体育の授業について>

昨年度までの課題である握力を高めるために、準備運動の際にカエルの逆立ちや指先で床を押す活動を必ず取り入れる。

また、俊敏性を高めるために、ターダッシュや変則ダッシュなど短い距離を全力で走る活動を取り入れる。

これまで、授業の始めに持久走に継続して取り組んできたことで、続けて走れる距離や時間が増えてきた。そこで、今年度は低学年で走る距離や時間の目安をレベルアップさせることとした。また、マラソンカードで走った周回数を記録するなどして、児童にやる気をもたせていく。持久走に取り組む際のポイントとして、「話さない」「歩かない」の二つを守るよう全校で統一する。

今年度も、コロナウイルス感染予防対策で、学年体育を単元によって学級体育での少人数指導とすることで質の高い授業を実施する。具体的には、陸上をハードル走・走り幅跳び・走り高跳びの3つに分けたり、各クラスの練習場所を割り当ててリレーを行ったりする。

保健の授業では、ICTを活用したり、具体物を見せたり、体験的に学ばせたりしながら、児童にとって分かりやすく、生活に結びついていることを実感させる授業を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

コロナウイルスの感染状況を踏まえながら、大休みに全校マラソンを実施し、持久力の向上を図る。また、マラソン大会前には、実施回数を増やす。

握力の平均が低いいため、ドッジボール・ソフトバレーボール・サッカーボールの3種類のボールを各クラスに置き、休み時間に投げる動作や握る運動に触れる回数を増やしていく。鉄棒や雲梯遊びについても、コロナウイルス感染症対策として、事前事後の手洗いを徹底させながら、推進していく。休み時間にも積極的に運動に取り組む気持ちを高めるため、担任や各学級の係の管理の下、体育器具の貸し出しを行う。器具室に貸し出し記録用のホワイトボードを設置し、紛失を防ぐ。

冬季期間は、鉄棒やなわとび用のジャンピングボードを準備し児童の運動に対する意欲を高める。

<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）>

夏季休業中に児童がラジオ体操に積極的に参加し、正しいラジオ体操が行えるよう、プール学習の準備体操としてラジオ体操を取り入れ、動きの指導を行っていく。

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 福井市社西小学校

西っ子パワーアッププラン！

<体育の授業について>

- 新型コロナウイルス感染症対策として、三密を避けた授業づくりを原則行うこととする。
- 準備運動の中で、学年に応じて強度や回数を変えてトレーニングを行う。

・腹筋 ・腕立て伏せ ・シャトル投げ ・壁倒立 ・グーパー体操 ・馬跳び など

- 昨年の体力テストの結果より、ボール投げ、握力、長座体前屈の数値の向上につながる運動を意識して指導する。
 - ・鉄棒、雲梯、肋木を用いた学習をする。（鉄棒支持ベルトの配置）
 - ・休み時間に児童がボールを使用できる環境を整える。（休み時間の外遊び励行）
 - ・高学年の教室には児童が自由に使える握力計を配備し、運動への意識づけをする。
- めあての提示とふりかえりを行い、できるようになったことや考えたことを自ら実感できるようにさせる。
- 指導者の指示が、全体に聞こえるようにマイクなどを活用し、児童を集合させなくても指示が出せる環境を整える。（ポータブルマイクの活用）
- 新型コロナウイルス感染症に関して、保健の時間などを活用しながら感染症予防・対策に触れた内容を取り扱う。
- 外部講師を招き、児童がトップアスリートから指導を受ける時間を設定する。
（今年度は福井ユナイテッド・ユティックを予定）

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 夏休みまでは校内体力テストの測定会、秋はマラソン、冬は縄跳びを推奨する。校内体力テスト測定会では、上位の記録を掲示する。
マラソン期間中はカードを作り、周数に応じて先生方からサインをもらい、目標を持って取り組めるようにする。
- 感染症対策をしつつ、縦割り交流の時間（青空タイム）を設け、高学年中心に全学年が楽しめる活動を考える。

<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）>

- 新型コロナウイルス感染症対応として、児童の家庭での健康観察と検温を協力して行う。
- 養護教諭と連携し「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さを学級と保健の時間で学習する。長期休み前に、家庭へ生活リズムが崩れないよう呼びかける文書を出す。

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 福井市下宇坂小学校

一人ひとりがめあてをもって運動に親しみ、お互いのよさを学び合うために

本校は小規模校であり、今年度より1，2年生と3，4年生は複式学級として過ごしている。児童同士が大勢で体を動かして楽しむ経験が少なく、運動における多様な学び合いを共有する機会が多いとはいえない。そこで、体育の授業や特別活動を通して、他学年と活動できる際には切磋琢磨して運動を楽しむ機会としたい。自分のベストを尽くすだけでなく、周りの仲間と共に運動に取り組む中で、一人ひとりの運動意欲向上につながるよう促したい。同時に、体育において命を守り安全に運動することを意識させる指導も学校全体で取り組みたい。

<体育の授業について>

○めあてを意識させるために

1時間の授業の中で何を目標として活動に取り組みせるか明確にし、児童がめあてをもって活動できるようにする。教師が提示した授業のめあてを基に、児童一人ひとりが自分に適しためあてを考えさせ、授業後にふりかえりを行うことで、体育の授業における個々の達成感や満足感が生まれるよう工夫したい。

○お互いのよさを学び合う

複式学級やハッスルタイム（次項で詳細）において、他学年の姿も見合うことができるようにすることで、大勢で学び合う楽しさや運動への意欲向上につなげたい。

○安全・保健の観点から

6年生の保健「病気の予防」の単元では新型コロナウイルスを感染症予防の一例として取り上げる。また、熱中症対策でマスクを外したり、マスクの有無に限らず人との間隔を意識させたりするなど、多様な場面で命を守ることを意識付けを行う。怪我及び病気を防ぎ、健康の保持増進につなげるために、体育以外の学校生活内でも呼びかけを行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○ハッスルタイムの実施

大休みの1コマを「ハッスルタイム」とし、全校児童が体を動かす時間を設ける。晴天時は校庭やマラソンコースでの5分間走を、雨天時は体育館でのサーキット運動を行う。行事（マラソン大会・なわとび大会）の前は強化期間として回数を増やし、大会に向けて児童一人ひとりがめあてをもって取り組めるよう意欲向上につなげる。

○たてわり活動でのレクリエーション（縦割り遊び）

高学年が中心となり、縦割り活動での体を動かすレクリエーションを行う。手洗い等を徹底し、感染症予防を踏まえた遊びを考案し、他学年の児童と共に遊びを通して体を動かす場を設定できるようにする。

<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）>

○学校行事を通じた保護者への働きかけ

学年通信を通して、保護者に学校行事に向けての家庭での練習や児童への励ましの声掛けなどを促す。保護者にも関心をもってもらい、家庭での積極的な体力向上を働きかける。

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 福井市羽生小学校

体を動かす機会をたくさん作り、全校で体力を高める。

＜体育の授業について＞

- 準備運動の一環でグーパー体操やランニングを取り入れ、握力、持久力を高める。
- 学習カードを活用し、自分なりの目標や毎時間の授業の記録を残すことで児童の向上心を育む。
(例・・・なわとびなど)
- ペアやグループでアドバイスをし合う活動を積極的に取り入れる。特に、複式学級では、より効果的に技能を定着させたり、児童同士の関わり合いを促進したりするのに効果的であると考え。
- 普段の体育の授業から縦割り班や体育大会の色分けに基づいてチーム分けを行い、体育的行事に向けての連帯感を育む。
- 体育館に鉄棒を常設し(11月～12月)、準備運動や休み時間で積極的に取り組ませ、器械運動の関心を高める。
- 保健の授業においては、養護教諭がT2として加わることで、より専門的な視点から指導を行う。
(例・・・4年体の発育・発達)

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- マラソン大会(10月)
低学年1km、中学年2km、高学年3kmを設定する。大会に向けて体育や業間の時間を使って試走や時間走を行い、脚力や持久力の向上を図る。また、去年の記録や試走での記録と比較し、記録の向上に向けて具体的な目標をもたせる。
- なわとび大会(1月)
保護者の参観日に、全校児童が普段の授業や休み時間等におけるなわとびの練習の成果を発表する。個人で取り組む時間跳びや技能跳び、2学年ごとに大縄跳びを行う。
- 業間での体力づくり
業間で体力づくり運動を行う。グラウンドでマラソンを行う学年と、体育館でなわとびを行う学年で分ける。走った周回や跳んだ回数は記録カードに記入し、目標をもって行うことを意識させる。

＜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）＞

- 保健だよりなどで児童の体力や健康状況などを知らせ、体力向上やよりよい生活習慣の確立に向けて、家庭での協力を呼びかける。
- マラソン大会を教育ウィーク中に実施したり、器械運動発表会やなわとび大会の日程を知らせたりすることで、保護者の参観を促し、児童の意欲を高める。

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 美山啓明小学校

瞬発力、跳躍力、持久力、投力の強化
感染対策をしながら、運動を楽しむ工夫
記録の向上、努力の積み重ねが分かる工夫

<体育の授業について>

準備運動の時間にグーパー体操だけでなく、体力アップにつながるドリルや基礎トレーニングを入れたり、運動を楽しむことができる活動の時間を多くとったりして個々の体力向上につなげたい。さらに個人の記録カードを作成し、年間を通して自分の運動の様子を振り返られるようにしたり、記録の変化を見て意欲の向上に繋げられるようにしたりする。動画や写真で客観的に自分の動きを見つめ技能の向上に役立てる。

保健の授業には養護教諭から助言をもらいながら、専門性の高い授業を行う。また、委員会活動や食育の指導、学校保健委員会とも関連させ、年間を通じて健康への意識を持たせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

体育の授業は複式で行っており、異学年交流の場として、体育の知識や技能、考え方を共有できるようになっている。体育祭やなわとび大会などの行事では、縦割り班での種目を取り入れる。それらを通して、体力づくりや運動への意欲の向上を図るとともに、低学年は高学年の技を手本として、より高いレベルに挑戦する心を養っていく。

アクティブワンの取り組みとしては、以下の計画を実践し、児童の運動習慣づくり及び体力向上に繋げていく。

【業間体育の計画表】

期間	月	火	水	木	金
4～11月	自由遊び	晴 マラソン 雨 走・跳の運動	自由遊び	晴 マラソン 雨 走・跳の運動	自由遊び
12～2月		走・跳の運動 たてわり遊び なわとび		走・跳の運動 たてわり遊び なわとび	

※マラソンは時期や状況に応じて、時間走や距離走などを定期的の実施し記録をとる。

走・跳の運動では、①カーブ走②ラダー運動③投擲運動の3種目を日替わりで実践していく。月の最終週では、3種に関連する記録を測定する。

<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）>

月に一度、児童は「ハートウォッチング」カードを用いて生活状況をチェックする。保護者にもそのチェックを見てもらい、教員と保護者が連携しながら児童の生活や健康について指導していく。体育の授業や行事等では、できるだけ密を避ける種目を取り入れながら、適宜マスクをして密をさけながらグループで作戦を考えたり、意見を交換したりできる場を設ける。

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 廼 小 学 校

地域と連携し、児童が主体的に活動できる場を整えることで、運動に対する意欲を高める。

<体育の授業について>

- ①各体育行事に向けて、全校児童で練習に取り組む時間を設ける。その際、各行事に向けてさらに意欲を高めるように低・中・高学年ごとに記録カードを活用する。また各体育行事の6年間分の記録を一覧にし、データ化した資料を児童に配付することで、向上心を持って意欲的に取り組むよう指導する。
- ②準備運動や整理運動に柔軟体操を取り入れ、柔軟性を高める。また、平均台を使用し、平衡性を高める。
- ③水泳学習ではプールでの学習だけでなく、海での水泳学習も取り入れる。また、水泳記録会を設け、目標を持ち、日々の練習に主体的に取り組むことで泳力の向上を図る。
- ④保健の授業では、けがの予防法だけでなく、けがをした時の正しい対処法を身につけさせるよう指導する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ①児童会主催で児童集会や大休みに、大縄跳び大会や縦割り班リレー大会などを計画し、全校児童が主体的に楽しみながら行う運動を適宜行う。
- ②週2日（火・金）の業間を「ランランタイム」と題し、持久走を実施し、持久力アップを目指す。加えて、晴れの日には学校前の坂道を走る「坂道ダッシュ」を行い、走力アップを図る。
- ③児童が意欲的に体力向上に向けた運動を委員会で考え実施する。
- ④夏休み前の時間に、全学年でラジオ体操の練習を行う時間を設ける。

<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）>

- ①地域を表現する「こしのっ子ダンス」を体育的行事に取り入れることで、意欲的に表現する態度を養う。
- ②マラソン大会やなわとび大会などの体育的行事の際には、保護者や地域の方々に広く知らせ、地域との交流を図るとともに、児童の運動への意欲を高める。

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 福井市清水西小学校

- 1 様々な運動に取り組み、体の動きを高める力を向上する。
- 2 ふり返りを充実させ、めあてをもって運動を楽しむ姿勢を育てる。
- 3 生活とのつながりを意識した保健学習を行う。

<体育の授業について>

昨年、校内で実施した体力テストの結果、例年の全国平均や福井県平均の記録と比較すると男女ともに立ち幅跳びの記録が低い。そこで、「体づくりの運動遊び」や「体づくり運動」の時間に、瞬発力を鍛える運動を意識的に取り入れていきたい。また、文部科学省が示している「小学校まるわかりハンドブック」などを活用して、多様な運動を授業の中で取り入れ、体を動かす楽しさを感じながら運動させたい。

第3学年以上は保健の授業を行う。健康かつ安全、そして豊かな生活を送っていくためにも、教科書の内容を自分自身の生活と照らし合わせたり、学びを日常生活の中に取り入れたりすることを意識させながら学習を進めていく。その際に、養護教諭と連携を図りながら、授業準備や授業に取り組み、児童の理解を深めることができるようにする。また、視力の低下を防止するために、清掃の前にビジョントレーニングを全校放送で行い、習慣化を図っていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

体育的行事として、今年度もマラソン大会（持久走）、なわとび大会、器械運動発表会を実施する。それぞれの行事で一人一人に目標をもたせ、それに向けて取り組んだり、相手と回数や勝敗を競い合ったりできるようにする。また、行事ごとにふり返りを行わせることでめあてをもって運動を楽しむ姿勢を育てていきたい。

業間休みの時間には、マラソン大会に向けて持久走の練習を行ったり、縦割り班での大なわ運動や短なわとび運動を行ったりする。春から秋にかけては、持久走（4分間）を行い、走力の向上を図る。グラウンドが使用できない冬は、短縄跳びや長縄跳び（8の字跳び）を中心とした活動を行い、1年間を通して体力づくりを推進していく。縦割り班のグループで協力して運動する喜びを感じたり、高学年が低学年にうまく運動ができるように教えたりしながら、低学年の運動技能を身に付ける場面も大事にしていきたい。

<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）>

校内体育大会前にはラジオ体操の方法について指導し、練習を繰り返したり、学校だよりや学年だよりを通じて、夏季休業中の親子そろってのラジオ体操参加を啓発したりする。

感染症対策を徹底し、感染状況に応じて短縄など個人の運動技能を高める運動を中心に組織していく。

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 清水東小学校

<体育の授業について>

- 体カテストの結果から、準備運動でグーパー体操を取り入れ、握力の向上を図る。
- 体育のファイルを作り、ふりかえりを行う。ふりかえりをもとに各児童の課題をスモールステップにして、「できた」を多くの児童が味わえるようにする。
- 50m走の記録を4月、6月、10月に測定する。記録を比較することで、新たな目標を立てることにもつながり、意欲の向上を図る。
- 水泳学習期間と11月～2月に固定鉄棒を設置し、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う。
- タブレット端末を用いて、試技を記録し、改善点を見つけたり、技の上達につなげたりする。
- 器械運動では、タブレット端末を用いて、NHK for schoolなどで動画を視聴し、上級の技のイメージを持たせて、活動させる。
- 保健学習では、養護教諭と担任とが連携し、健康・安全などの指導を行う。
特に、4年生の体の学習については養護教諭から指導していただく時間を確保する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 業間体育では、感染症対策のため3学年ずつ曜日を分けてマラソンとなわとびを行う。
マラソンカードやなわとびカードを用いて、児童が目標を持って取り組める環境作りを行う。
- ミニ運動会、なわとび大会、マラソン大会等の行事前には、目標をもって取り組めるように、各自でめあてを設定する。
- 冬季には器械運動発表会を行い、高学年が下級生に技を披露する場を設けることで器械運動への意欲の向上を図る。また、下級生も高学年の技を見て、体育の授業に臨むことで、技の習得につなげる。

<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等）>

- 体カテストの結果を保護者に伝え、課題を共有する。
- 養護教諭や健康委員会の児童を中心に、コロナウイルスやその他感染症の対策・予防について児童や保護者に呼びかけ、意識を高める。
- 外遊びの時間の確保や熱中症のリスクを考えた遊び方を工夫する。

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 清水南小学校

体力を向上させるために、努力できる子を目指して

<体育の授業について>

- 体育の学習や行事などに合わせマラソン、水泳、器械運動、縄跳びなどの学習カードや掲示物などを工夫し、各自が自分のめあてをもち、それに向け達成する喜びを感じられるようにする。
- 準備運動の際にグーパー体操を行い、握力の向上を目指す。
- 友達と励まし合い認め合う楽しさ、自分の記録を高めていく面白さを実感できるように声かけをしたり、記録の変化を残したりしながら体力の向上を図る。
- スモールステップや反復練習を取り入れた学習展開や場の設定を工夫し、一人一人が自分に合っためあてをもって学習し、達成感や充実感を味わえるようにする。
- 保健の授業では、ケガの予防方法や、ケガをした際の正しい対処方法に関する知識を身につけさせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 体育的な行事として体育大会（9月）、マラソン記録会（10月）、器械運動発表会（12月）、なわとび大会（2月）を実施する。
- 業間活動では「お日様タイム」という時間を設けて、晴れた日は外遊びを推奨していく。また週2回（火、木）、持久力向上のために、4～10月には5分間走、11月～3月にはなわとび（短縄・8の字とび）を行う。
- ボールや竹馬などを業間や昼休みに準備し、自由に使える環境を整えることで運動遊びに親しませる。

<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）>

- 校内体育大会は地区体育大会と合同で行う。（予定）
- 学年だよりや保健だよりを使って、家庭へ規則正しい生活習慣づくりの協力を呼びかける。
- 体育的な行事や活動に制限があるので、授業の中で運動量をしっかりと確保する。
- 天候の状況に合わせて、可能な限り屋外で授業を実施する。

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 福井市清水北小学校

一人でも多くの児童が主体的に運動に親しめる環境づくり

児童が、体育の授業、特別活動、休み時間等、学校の教育活動全般を通して、運動することの楽しさやできなかつたことができるようになった成就感を味わえることをめざして体力づくりに取り組む。そのために、日常のあらゆる場面で積極的に運動に親しみ、仲間とともに体力や技能を高めることができる環境づくりを推進していきたい。

<体育の授業について>

- ・技能が向上するためのポイントを押さえた指導の重点化を図り、児童にできる喜びを味わわせるようにする。その手立てとして、短い時間を利用して指導のポイントや練習方法などを全教員に情報提供を行う。
- ・楽しさを感じるとともに、めあてをもって自分の限界に挑戦するような場面を設ける。
- ・ICTの活用、場の設定、教具や学習カードの工夫などにより、技能や記録の伸びを明確にし(上達したことや伸びたことを実感させ)、児童のさらなる意欲の向上を図る。
- ・習得させたい技能のポイントを明確にし、自分の課題を児童自身が把握しやすくする。また、その課題に応じた手立てを提示し、児童が課題に応じた場を選択できるようにする。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を教員間で共通理解を図った上で実践していく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・3蜜を避けるため、全校児童を2つに分け、年間を通して、毎週火曜日・木曜日に「ランランタイム」（業間運動）を行う。活動内容として5分間走や縄跳び運動に取り組み、持久力や巧緻性やリズム感の育成を図る。その際、児童が意欲的に取り組めるようカードを活用し、めあてを持って取り組めるようにする。
- ・「ランランタイム」以外の曜日には、新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じながら、体育館やグラウンドの他、「北っ子の森」などで多くの子どもが運動に親しめるようにする。
- ・マラソン、器械運動、なわとびは、学習のまとめとして体育的行事を実施し、その体育的行事に向けての意欲づけを図る。大会後も、技能の高い児童の技や初めの頃よりとても上達した児童を紹介するなどして、継続して運動に取り組むよう働きかける。
- ・集会活動時に、縦割りグループで楽しく運動できる遊びや全身を使ったゲームなどを企画し、運動に親しむ。
- ・夏季休業中(7月下旬)、泳ぎの苦手な4年生以上の児童を対象にした水泳学習を行う。また、水泳学習が終わってからも、指導されたことを意識しながら、プール開放などを利用して自分で練習をするよう、働きかけを行う。
- ・体力テスト実施後、児童が自分の体力について知り、分析することで、体力向上に役立てる。
- ・体力テストの結果を分析し、職員会議等に提出して本校の実態を全教員が共通理解し、劣っている種目を全校体制で強化していくよう努める。
- ・体育館でのボールの使用やハンドボールゴールの設置、竹馬やフラフープコーナーの設置など、投力の向上や児童が楽しみつつ様々な運動に親しむことができるようにする。

<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）>

- ・体力テストの分析カードを保護者にも見てもらい、子どもの体力について関心を高めてもらう。
- ・学校だより・学年だより・保健だより等を通じて、健康・体力づくりの啓発を行っていく。また、体育的行事を学校だより・学年だより・ホームページ等で紹介する。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により変更の可能性あり

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 福井市杉坂小学校

体を動かすことの気持ちよさと楽しさを感じることで、
自ら運動に親しもうとする態度を育てる。

<体育の授業について>

- ・少人数ならではの個別指導を丁寧に行い、「できる喜び」を感じさせることで、運動の楽しさを味わわせる。
- ・学習活動に合わせた補強運動を行うことで、技術や体力の向上を図る。
- ・保健の授業内で、生活習慣（食事・運動・休養）を振り返り、改善点や継続すべき点を知る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・毎朝10分間の運動時間を確保することで、体を動かす習慣を身につけ、基礎体力の向上を図る。（ランニング、体ほぐし運動、スピード8の字跳び、短縄、ラダートレーニング、バレーボールなど、授業の単元とからめた活動）
- ※ランニングやなわとびでは、目標や個人の記録を掲示したり、がんばりカードを作ったりしながら意欲付けを行う。

<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）>

- ・学園との連携のもと、寮活動の時間を利用し、球技や持久走などを行い、体力と技術の向上を図る。
- ・体育の授業を通して見つけた自分の課題を解決するための練習を休日などに行うよう、学園と連携して積極的に呼びかける。
- ・北陸四野球大会や県内のマラソン大会、北陸3県のバレーボール大会への積極的な参加を呼びかけ、運動に親しむ機会を確保する。