

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 高浜小学校

継続した運動を通して、最後までやりぬく子を育てる

休み時間等の業間活動において運動機会を充実させ、継続的な運動によって体力を向上させるよさや楽しさを感じ取らせていく。また、子どもが意欲的に運動に取り組む中で、自分の掲げた目標達成に向けて努力するとともに、仲間と競い合い、励まし合い、高め合っているようにする。

<体育の授業について>

- ・ 単元によって学習カードを活用し、毎時間めあてをもって意欲的に学習できるようにするとともに、学習成果を確かめられるようにする。
- ・ 授業始めには、ランニングや柔軟体操で体をほぐし、児童の実態や発達段階に応じて馬跳びやダッシュ、ジャンプ、クリーチャートレーニングなど全身を鍛える運動を取り入れる。
- ・ 「ザ・チャレンジ」に取り組み、自己の記録に挑戦する中で、仲間とかかわる楽しさを味わいながら体力の向上を図る。
- ・ 保健の学習では、養護教諭と連携をとりながら発達段階に応じた保健指導を行い、健康的な学校生活や家庭生活につなげる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・ 校内体育大会
種目設定の工夫により、敏捷性や持久力を高めていく。
- ・ 校内マラソン大会
時間走やインターバル走、校外ランニングを実施したり、委員会活動や色別縦割り班活動と連携し意欲的にマラソンに取り組んだりできるようにする。
- ・ 校内なわとび集会
学年ごとに持久跳びの目標を設定し、集会で取り組みの成果を発表する。色別（縦割り）対抗で大縄跳びの回数を競ったり、「なわとびカード」を活用して個人の検定級認定を行ったりする。また、技能の高い児童の記録を掲示したり、発表の場を設定したりする。
- ・ 春～秋季の業間活動
各学年毎週2回の「チャレンジマラソン」（5分間）を実施し、走った距離を記録する。
- ・ 冬季の業間活動
色別縦割り班による大縄跳び練習を行い、記録と競争意識を高める。

<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）>

- ・ 体育関係の大会結果や運動記録の上位記録者などを全校で紹介する場を設け、高い目標をもって運動に取り組むことができるようにする。
- ・ ボールやフリスビー、一輪車、大縄等の貸し出しや体育館の割り当てを設定し、休み時間等も運動に親しむことができる環境を整えておく。
- ・ 大休み（15分間）や月1回の縦割り班遊びを設定し、体を動かす楽しさを体感させる。
- ・ コロナ対策として、上記の活動全般において、学年や時間帯を分けて少人数で実施する。
- ・ 水泳、球技等の外部講師から専門的な技術指導を受ける機会を設け、スキルアップすることの楽しみや喜びを味わうことができるようにする。

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 高浜町立内浦小学校

基礎体力・投力・俊敏性を向上させよう。

<体育の授業について>

- ・基礎体力の向上を目指して授業のはじめの準備運動に、動的ストレッチや体幹トレーニングを取り入れたり、馬跳びやダッシュなどのトレーニングを組み合わせたりする。年間を通じて継続して行う。
- ・校庭の遊具を使ったサーキットトレーニングや、バランス感覚を養う運動を行い、基礎的な体力を育てる。
- ・雲梯、鉄棒など児童の体力に合わせた適切な運動を行い、握力の向上を図る。
- ・ベースボール型のボール運動を工夫したり、サーキットトレーニングにボールを投げる運動を取り入れたりして、投げる力と俊敏性の向上を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・クラブの時間に球技を取り入れ、プレー中の様々な動きの中でボールを使って運動する楽しさを味わわせる。また、俊敏な動きを伴った投げる運動の楽しさに気づかせる。
- ・体育大会に向けての色別応援練習活動の中で楽曲に合わせてリズム感を養う運動に取り組む。
- ・10月に、校内マラソン大会（高浜町主催「はまなすマラソン大会」に参加予定、中止の場合、学校近辺のコース）を実施する。昨年度のタイムや練習時のタイムを参考に、個人目標を設定することで、自己記録の更新の喜びを実感させ、持久力の向上を図る。また、マラソンカードの工夫により、自分の走りを振り返る機会を設け、長期的に児童の意欲を高め、大会に臨めるよう支援する。
- ・体育や休み時間などに「なわとび進級表」を持たせて意欲の向上を図り、継続して練習させる。その成果の発表の場として、2月に「校内なわとび発表会」を実施する。
- ・学級活動や保健の時間における歯磨き指導や、食育を通してのバランスのよい食事のとり方、けがの防止や手当の仕方についての学習を通して、健康面や安全面から体力づくりの意義について考えさせるとともに、自分の体についての理解を深めるようにする。
- ・業間運動後には感染予防の手洗い、うがい、手の消毒について指導や呼びかけを行う。

<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）>

- ・長期休業前には、「生活点検カード」を利用して毎日の生活パターンを計画させ、計画内容を基にして保護者との連携を図る。
- ・児童に生活リズムアンケートを毎月1回実施し、睡眠時間や朝食について振り返らせ、児童と保護者が共に現状と改善点などについて話し合う機会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 高浜町立和田小学校

<体育の授業について>

- 地域の自然環境（和田浜）を活用した「ビーチレク」を取り入れたたり、マラソン大会を砂浜で行ったりすることを通して、不安定な砂場で活動することにより足腰を鍛え、身体のバランス感覚を養う。
- 教科体育の学習の中に補強運動（腕立て伏せ・腹筋・馬跳び など）や柔軟運動を継続的に取り入れ、基礎体力の向上を目指す。
- 「コーディネーション・トレーニング」を体ほぐしとして授業始めに積極的に取り入れ、リズム能力やバランス能力、反応能力等の運動神経の発達を促す。
- 養護教諭と連携し、健康の保持増進のベースとなる、基本的な生活習慣に関する保健指導を定期的に行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 10月に「ビーチマラソン大会」（砂浜マラソン）、2月になわとび記録会を計画し、児童一人一人が個人の目標を立てて取り組むことができるようにする。また、児童が主体的に取り組むことができるように練習時間や練習場所を確保するとともに、適切な練習方法をアドバイスし、目標に向けて努力することの大切さを学ばせ、達成感を味わわせる。
- 業間活動に、5分間の持久走や、色別大縄跳び、個人縄跳びの活動を取り入れ、基礎体力の向上と運動をする習慣づけを図る。
- 業間活動の持久走は、人数を少なくするため、曜日に分けて色ごとに行う。
- 掲示物や運動記録カードを活用し、児童一人一人の頑張りが視覚的にわかるように、工夫する。
- 体育大会は半日開催にした上で、こまめな消毒やテント内でのマスク着用、発声の制限を設けるなどの感染症対策を行う。

<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）>

- 体育的行事において色別活動や異学年交流活動を取り入れ、児童自らが考え、主体的に運動に取り組むことができるように工夫する。
- 体育関係の大会結果や運動記録の上位者などを全校に紹介する場を設け、高い目標を持って運動に取り組むことができるようにする。
- 養護教諭と連携し、児童・保護者へ「早寝・早起き・朝ご飯」やメディアの使い方の呼びかけを徹底することで、基本的な生活習慣の定着に努める。
- 体育館では基本的にマスクの着用をするが、学習内容によって間隔を十分に取った上でマスクを外して運動する。
- 共有した道具はこまめに消毒をする。

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 青郷小学校

運動が楽しいと感じる児童の育成 日常生活における運動習慣の育成

<体育の授業について>

- 毎回の授業において、鬼ごっこのように、すべての児童が「できる・楽しい」活動を1つ以上取り入れる。
- 体育学習の中で記録会や大会、発表会等の場を設定したり「ザ・チャレンジ」の取組を行ったりすることで目標を持たせる。そのために、必要に応じて学習カード等を活用する。
- 年間を通して、体育学習の準備運動として、学年に応じて持久力強化のランニングや補強運動（グーパー体操を含む）、柔軟性を高める運動などを、音楽に合わせながら行う。
- 体育の授業と体育的行事の時期を合わせ、関連性を持たせる。
- 家庭でもできる運動やトレーニングを紹介する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 校内では、体カテスト（5月）、体育大会（6月）、マラソン大会（10月）を実施する。またマラソン大会に向けて、業間マラソンに取り組み持久力強化を図る。
- 郡連合体育大会（4～6年：9月）に向けて、練習を行うことを通して、体力の向上を図る。
- 毎週火・金曜日に業間体育（2限後）を実施し、全校児童の総合的な体力向上を図る。
- <4月～11月> 学年で「マラソン（5分間）」（持久力強化）に取り組む。
 - ・学年毎に目標を設定したマラソンカードを持たせ、一人一人が目標を持ってねばり強く取り組むよう指導する。
 - ・雨天時は、体育館で縦割り長なわ跳びに取り組む。（5月～11月）
- <12月～2月> 学年で「なわとび」に取り組む。
 - ・授業や休み時間に意欲的に活動できるように、なわとびカードや認定証を活用する。
- 全校での縦割り班遊びを毎月1回、学級遊びを木曜日の業間に、自由遊びを昼休みに実施し、できるだけ体育館やグラウンドで体を動かす機会を確保する。

<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）>

- 朝ご飯の大切さなど食育の指導や生活リズムチェック等を学期に1回（年3回）実施。
「早寝・早起き・朝ご飯」を子どもたちが実践できるように、家庭や子どもたちへの意識づけを図る。