

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 敦 賀 西 小 学 校

「やりぬく子」の育成（たくましい気力と体力を育む）  
—健康で根気力を育む継続的な体力づくりの推進—

<体育の授業について>

- 全校で体育ファイルを統一して作成し、学習カードをポートフォリオ形式につづっていき、自分の成長を見える化する。
- 体力テストの結果をふまえ、各学団で、重点目標を取り上げ意識して強化を図る。特に、持久力や投能力、瞬発力を高める運動に時間をかけて取り組む。
- 準備運動として、ランニングや体づくり運動、体ほぐし運動を工夫して行う。
- 主運動につながる運動として、ラダートレーニングやコーディネーショントレーニングを取り入れ巧緻性の向上を図る。
- 保健領域では、養護教諭や栄養教諭と連携し、健康教育の充実を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 2年間実施できなかったマラソンについて、感染症対策に配慮して、全校を学年ごとに半分に分けて実施するよう変更し、どの学年も1週間に2回マラソンや大縄、なわとびに取り組み体力の維持、向上を図る。
- 体育的行事では、各自で目標設定ができるようにして挑戦する機会を与え、やり遂げる喜びを味わえるようにする。活動ごとに児童主体で取り組み内容を立案させ、自主的に参加する態度を育てる。
- 体育的行事の準備運動では、ラジオ体操を取り入れ正確な動きの獲得を図る。
- マラソンの周回数について、iPadを活用して個人やクラスで集計し、総周回数や走った距離がすぐに分かるようにし、業間マラソンの意欲づけにする。
- マラソン大会、なわとび大会の歴代記録を掲示し、意欲を高める。
- 大休みや昼休みの自由遊びでは、グラウンドでの運動を推奨していく。

<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）>

- 体育的行事では、PTA保健体育部を中心に協力を依頼し、保護者の方や地域の方と連携しながら取り組む。
- マラソン大会の会場を改修され新しくなった陸上競技場に変更し、安全でより良い環境の中で実施できるようにする。
- 陸上競技大会や県内のマラソン大会、各種スポーツ大会など、校外スポーツ大会への参加を、できる限り子どもや保護者に呼びかける。

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 敦賀南小学校

運動に親しむ子を増やし、楽しみながら体力の向上をねらう

<体育の授業について>

- 一人一人の運動量を確保し、「めあての提示」と「振り返り」を行う。
- ゲーム感覚でできる補強運動を準備運動で取り入れたり学習内容にある運動の特性に応じた体の使い方を準備運動で取り入れたりして、自然と体力や技能がつくようにする。また、昨年度の体力テストの結果から、本校の課題にあがっている、握力・投力を高めるため、学習の中に意図的に位置づけて学習を進めるようにする。
- 体づくり運動や体ほぐしの運動の時間を確保し、できるだけペアやグループを作って、仲間とともに体を動かすことの喜びを感じさせるとともに、普段使わない体の部分を自然に動かすような運動を取り入れる。
- 保健領域では、養護教諭との連携を密にし、ティームティーチングなどを行いながら学年に応じた指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 火・水・金曜日に割り当てられた2学年で業間運動や縄跳びを行う。その際に、カードを用いて自己の目標を立てながら、年間を通じて体力の向上に努める。
- 雨天時はできるだけ体を動かすことができるように、縦割り遊びや体育館の活用を計画的に割り当てる。
- クラブ活動の中で、スポーツ活動を取り入れる。（ソフトバレーボール、バスケットボール、卓球、サッカー）
- 昼休みには積極的に外や体育館で遊ぶように呼びかける。週に1回、クラスで全員遊び（鬼ごっこ、ドッジボールなど）に取り組み、楽しみながら体を動かすことができるようにする。
- 体育委員会を中心に、体を動かして遊べる企画を考えたり遊びを紹介したりして運動に親しむ機会を増やす。
- 進んで運動できる環境づくりに努める。  
（各クラスに2種類のボールと長縄を配布する、一輪車や竹馬を中庭に置く、握力コーナーを設ける）

<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）>

- 体育学習の中でダンス講師を招いた授業を計画的に取り入れて、ダンスに親しみをもったり体を動かす楽しさを味わったりできるようにする。

# 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 敦賀市立角鹿小学校

## 運動大好き！元気な角鹿っ子

### <体育の授業について>

#### ○基礎体力の向上（体力テストの結果をふまえて）

昨年度は運動する場を十分確保できなかったこともあり、体力テストで県平均を上回った種目が少なかった。特に長座体前屈（柔軟性）、20mシャトルラン（全身持久力）、握力は低く、向上させなければいけないポイントである。今年度も課題である柔軟性、握力について高めるために、準備運動の中にストレッチや握力向上トレーニングを取り入れる。また授業で学習した動きが、休み時間でもできる場所と時間を確保し、基礎体力の向上に努めていく。

#### ○体育専門教員との連携

小中併設校であるという特性を活かし、中学校の体育専門の教員と連携しながら、教材研究に取り組み、体力向上の効果的な指導を行う。

#### ○健康教育の充実

養護教諭と連携を図り、発達段階に応じた保健指導を行う。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

#### ○毎週2回、業間運動の時間（移動を含め30分）を設け、運動する時間を確保する。

- ・各学年を「マラソン」グループと「なわとび」グループに分けて行う。
- ・それぞれにカードを作り、目標に沿って取り組ませる。

#### ○「ザ・チャレンジ」の達成目標にして、15分間の休み時間を有効活用するために、廊下やオープンスペースでなわとびを行う。

#### ○昼休みは運動できる体育館、グラウンド、天筒広場を開放し運動する場所を確保する。

- ・体育館…ボールを貸し出し（ソフトバレーボール）、鬼遊びなどとエリアを分けて様々な運動に取り組むことができる。
- ・グラウンド…ボールを貸し出し（サッカーボール）、体育館同様エリアを分けて様々な運動に取り組むことができる。
- ・天筒広場…教員管理のもと、十分体を動かせる場を提供する。

### <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）>

#### ○養護教諭や生徒指導主事と連携し、生活リズムが整うような指導に努める。

#### ○家庭と連携し、長期休業中は生活の仕方を振り返るためのチェックを行う。

#### ○地域の体育協会主催行事への積極的な参加を促す。

#### ○体育学習発表会など大きな行事をきっかけに、中学生から小学生に技術や技能を教える機会を設定していく。

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 敦賀市立松原小学校

- ・児童が主体的に取り組む運動計画の作成
- ・心身ともに健康な児童の育成

<体育の授業について>

- ・感染症対策による活動制限から起こる運動不足を解消すべく、体ほぐしなどの易しい運動から始め、全身運動であるなわとびを積極的に取り入れ、児童の実態に応じた段階的な指導による体力向上を図っていく。
- ・運動を苦手とする児童が運動のおもしろさを見いだすことができるように段階的に課題を与え、それぞれの児童が達成感を得られるようにする。また、毎時間の振り返りの際に自分の技能の習得や記録の成長に注目させ、全ての児童が自己の変容や成長に気づくことができるよう自己評価を行う。
- ・自分の動きをタブレットで撮影し、即座に確認したり、動きを比較したりするなどICT機器の活用を通して、個に応じた学びの促進や意欲の向上を図っていく。
- ・領域別達成目標（自校作成資料）を活用して、発達段階に応じた指導や6年間を意識した系統的な指導が行えるようにしていく。
- ・保健や健康に関して養護教諭と連携を図り、チームティーチングなどを行いながら、学年に応じた指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・火曜日と木曜日を中心に、週2回業間運動を行う。晴天時には、松原海岸を利用したマラソン、雨天時や冬季には縄跳びや大縄跳びを行い、年間を通じて体力の向上を図る。大縄跳びでは、縦割りの班を作り、高学年が低学年のお手本となり、お互いの意欲付けを行い、体力向上を図る。また、体育委員会を中心に「業間運動強化月間」を設け、全学年で体力アップに努める。
- ・業間や体育、学校行事に「ジギスカン体操」、「ラジオ体操」を取り入れ、多様な動きを身に付けさせる。

<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）>

- ・表現活動の一環として、外部講師を招いてダンス教室を実施する。
- ・感染症対策として、各クラスで体操の練習ができるように、オンラインの環境を整えた。

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 敦賀市立中央小学校

感染症対策を行いながらできるだけ運動量を確保する

<体育の授業について>

- 指導を簡潔にするなどして、1時間の授業の中での運動量を増やすことができるようにする。
- 教材研究を怠らず、保健体育の充実を図る。特に、感染症についての内容を扱う際には、現状と照らし合わせて指導し、注意喚起を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○業間運動での体力づくり

- ・火、木の週2回、全校で業間運動を行う。  
グラウンドでのマラソンを主とし、1年は150m、2.3年は200m、4.5.6年は300mのコースを自分の力に応じて走る。
- ・雨天時は、校舎内にて、なわとびの技跳び・持久跳びを行う。
- ・冬季は、なわとび運動（持久跳び、技跳び）を行う。
- ・感染症対策の観点から、マラソン中、靴履き替え時の密を避けるため、1.4.6年と2.3.5年の2グループに分け、マラソンとなわとびを交互に行う。

○業間運動以外での体力づくり

- ・終日、体育館の半分をボール使用可とし、自由に使えるようにいろいろな種類のボールを出しておく。また、一輪車、竹馬の貸し出しを行う。
- ・各クラスにボール（サッカーボール、ソフトバレーボール）、バトン、大縄等を常備し、積極的に外遊びを奨励する。
- ・オープンスペースに跳ぶ場所を確保して、自由に跳ぶ練習ができるようにする。
- ・体育委員会で、苦手な子も前向きに参加できるような企画を実施する。

<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）>

○スポーツレクリエーション（PTA行事）

- ・親子で運動に親しむ活動やレクリエーション活動を企画する。
- 地域の助産師さんを招聘し、「いのちの教室」を実施する。
- 道具を使用する種目を体育で行うときは、使用前後の手洗いを徹底する。

# 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 敦賀市立沓見小学校

(く)くじけず やりぬく子 (つ)積み上げ 磨き合う子 (み)認め合い 思いやる子

## たくましい心と体を育もう

### <体育の授業について>

#### ○目標の明確化、振り返りの実施

授業の導入では、一人一人が明確な目標をもって授業に臨むことで、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。まとめでは、振り返りを実施し、自分や友達の様子を客観的にとらえ、次時への意欲を高められるようにする。

#### ○協同的・主体的に学習する場の設定

グループで活動を行い、ポイントを確認し合ったり、助言し合ったりすること、またiPadを活用し、動きを確認したり、比較したりすることを通し、協働的・主体的に目標を達成することができるようにする。

#### ○基礎体力の向上

児童の発達段階に応じた“体づくり運動”を重視し、継続的に取り組むことで、基礎体力の向上を目指す。

#### ○健康教育の充実

養護教諭と連携を図り、発達段階に応じた保健指導を適宜行う。また、基本的な生活習慣や感染症予防など、健康と安全について考える力を育てる。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

#### ○学習カードを活用した業間運動（チャレンジタイム）の充実（火・金）

- ・5月から11月に計画しているマラソン大会まで、マラソン運動に取り組む。
- ・11月以降及び雨天時には、なわとび運動に取り組む。

#### ○業間、昼休みを活用した自由遊びの奨励

### <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）>

#### ○家庭で行う運動遊びの啓発

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のための臨時休業中に作成した「いろんな運動遊び」を活用し、家庭でも定期的に運動する時間を持つように働きかける。

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 敦賀市立東浦小学校

身体を動かすことが好きな児童を育てるために  
～学び合いながら体力や技能を高め、自ら積極的に運動に親しむ子の育成～

<体育の授業について>

各種運動の基礎となる感覚（平衡・つかむ・飛び越す・逆さなど）や技能を高めるいくつかの運動を組み合わせ、児童が熱中して取り組める授業づくりを行う。

体力テストの結果より、本校児童は「ボール投げ」、「50m走」の2点に課題があり、投力を高める運動や、瞬発力を高める運動について取り組みを強化していく必要がある。

- ・ジャベリックボールやマイボールを用いて、ボールを強く投げることを意識させる。投げる動作では、段階を踏んで取り組ませ、投力の向上に努める。
- ・準備運動ダッシュや動きづくりを取り入れ、瞬発力の向上に努める。
- ・ラジオ体操を準備体操に取り入れることにより全身の筋肉をほぐし、効果的に運動に取り組めるようにする。
- ・養護教諭と連携して性教育の充実をはかり、正しい知識と態度を身につけさせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・クラブ活動は、中学校の部活動につながるバドミントンを取り入れる。
- ・保健の授業を核にして保健指導を効果的に行うように計画・実践する。
- ・業間運動の時間（10分間）を設け、体力を高める運動に重点的に取り組む。  
「前期」：ダッシュ・持久走・鉄棒・うんてい・短縄（持久跳びと技跳び）の組み合わせ  
「後期」：ボール投げ・短縄（持久跳びと技跳び）・大縄の組み合わせ

<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）>

- ・学校栄養教諭と連携を図り、食育の推進に努める。
- ・夏期休業中のラジオ体操への参加を推奨し、家庭と連携しながら健康な生活習慣が身につくようにする。

# 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 敦賀市立中郷小学校

主体的に運動する児童の育成、実感を伴う技術の向上を目指して

## <体育の授業について>

- ・授業開始時に本時のめあてを提示し、目標設定を行う。
- ・感覚づくり運動を実施し、スモールステップで段階を踏ませながら取り組ませる。その際、個別のアドバイスに努める。
- ・ペア学習、グループ学習を多く取り入れ、他者の評価を踏まえて自分の技術を向上させる。また、評価の規準を共通理解できるように努める。
- ・タブレットを活用し、正しい動きを確認させたり、自分の動きを客観視できるようにしたりする。
- ・授業終了時に振り返りの時間を設け、本時の成果を確認する。適宜、ワークシートを活用し、スポーツカードにポートフォリオとして残しておき、随時確認できるようにする。
- ・子どもの実態に応じて、「運動をともなう遊び」を取り入れ、運動に親しみながら体力や技術を向上させる。
- ・準備運動および運動後のストレッチ等を充実させ、けがを未然に防止する。
- ・昨年度、各学年で取り組んだ体力テストの項目のうち、弱点項目であった上体起こしを克服するため、正しい姿勢を伝えること、筋持久力をつけるためのトレーニング（クランチ、レッグレイズ等）を取り入れる。
- ・養護教諭と連携し、保健学習を充実させる。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・持久走、なわとびを昨年度より多く実施するために、朝と昼の時間を使って、持久力の向上と運動の習慣化を図る。その際、スポーツカードを用い、児童の意欲づけにつなげる。
- ・特に優秀な児童を表彰したり、全員に認定証を配付したりするなど、評価を行う。
- ・密を避けるため、マラソンやなわとび、昼休みの体育館使用などを、実施学年を制限して取り組ませる。

## <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）>

- ・学校の授業外でもPTA活動と連携し、運動の習慣化や生涯運動につなげる取組を行っていく。
- ・家庭でもできる体力向上のための運動を紹介し、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 敦賀市立栗野小学校

- ・ 体力テストで特に課題が見られる種目への対策  
（握力、上体起こし、シャトルラン、ボール投げ）
- ・ 体幹の強化                      ・ ケガの防止

＜体育の授業について＞

- ・ 授業の導入で、鬼ごっこや3分間走、なわとびなど持久力や機敏性を高める活動を取り入れる。
- ・ 鉄棒や登り棒など握力・体幹強化につながる運動を積極的に取り入れる。
- ・ ボール投げの苦手な児童に正しい投げ方の指導をし、投げる経験を積ませる。体育館器具庫にボール投げに適したボールを常時置くことで、授業で手軽に使えるようにする。
- ・ 学年に応じて準備体操・ストレッチを効果的に行い、ケガの防止、柔軟性を高める。
- ・ 3年生以上は保健の授業において、児童に起こりやすいケガや病気のことについて、具体例を挙げながら分かりやすく指導する。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- ・ 朝スポーツとして、1学年ずつ校庭や体育館を割り当て、マラソンや変則ダッシュ、鉄棒や肋木、スポーツライミングなどの遊具を使った運動を行う。
- ・ 雨天時の朝スポーツ・昼休みに、ラジオ体操や目の体操などを取り入れる。
- ・ 登校後のなわとびを推奨し、持久力アップを目指す。
- ・ 高学年児童が中心となって、なわとびの技や楽しめる遊び方を紹介する集会を企画する。

＜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）＞

- ・ 校区の社会体育（野球・ソフトボールなど）の活動について、児童に積極的に伝えることで、興味・意欲を高める。
- ・ 体育館に体力テストやマラソン大会の記録を掲示し、意欲づけを図る。
- ・ 合同体育であっても他クラスとの接触をなるべく避けたり、消毒を徹底したりするなど、感染予防に努める。

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 敦賀市立栗野南小学校

- 体づくり運動や主運動につながる準備運動の工夫
- 多様な運動や運動遊びに意欲的に取り組める指導の工夫と環境作り

<体育の授業について>

- 準備運動や体づくり運動では、校庭や体育館に設置されている固定遊具や移動式器具（特に鉄棒やぶらさがり遊具）を活用し、握力や腕支持力などを養う運動を積極的に取り入れていく。それにより、昨年度、体力テストで課題となった握力の向上を図るとともに、基礎体力の向上に努める。
- 全学年で体育ファイルを作成し、業間運動の記録、授業時のふり返りカードをできるだけ多く活用することで、自身の目標を明確にするとともに、グループでの話し合い活動やふり返りにも役立てて成長を実感させる。
- 保健領域では、養護教諭による指導の協力を得て、家庭にもおたより（通信）で発信し、保護者の理解・協力のもと行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 業間運動を週4回設定する。集合を素早くして走る時間を長く設定できるように全校に音楽を流し、自分たちで行動できるようにする。マラソンカードに走った分の色を塗るようにして、継続した取組の成果を実感し、走ることへの意欲が高まるようにする。
- 業間マラソンが雨天で走れないときには、各クラスで栗南ピクス（自校体操）を行い、雨天時でも体力向上に取り組むことができるようにしていく。
- 体育委員会の活動として、進んで運動に取り組める機会を設定し、自身の記録や体育委員の記録に挑戦できるようにする。
- 縦割り体育の時間を業間の時間に設け、大なわの8の字跳びに協力して取り組む予定である。
- 10月の約1ヶ月間、始業前の時間に「マラソンぐんぐん」と題して児童が自主的に参加する朝マラソンを学年ごとに実施する予定である。

# 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 敦賀市立黒河小学校

- ・本校児童の弱みを補強するため、児童が自ら意欲を持って体力づくりに取り組めるよう指導・支援を行う。
- ・昨年度までの取り組みを踏襲しつつ、感染症予防に努めながら可能な限りの運動を行う。

## <体育の授業について>

- 本校独自の準備運動メニュー（元気ッズ体操）を活用し、心拍数を上げ柔軟性を高めることで怪我防止に努める。
- 体力づくりの課題を個々に持たせる。また、全体的に弱い握力を強化する補強運動（グーパー体操）を授業の中に取り入れる。
- 保健領域では、必要に応じて養護教諭とのTTを実施し、体力だけでなく、健康的な生活や生涯体育に関する意識を高める。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 業間運動として、マラソン・縄跳びに取り組み、体力の向上や運動に関する思考力・判断力を養う。児童が意欲的に取り組めるように縄跳びチャレンジカード、マラソンカードなどを用いる。
- マラソン大会・縄跳び大会をそれぞれ実施し、競い合うことの楽しさや記録へ挑戦することへの喜びを感じさせながら、運動の日常化を図る。また、感染症対策により、各学級での実施を検討している。
- 体育学習発表会では、集団表現運動や学級単独では経験できない運動にも親しむ機会を設ける。

## <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り組み等）>

- 夏季休業前に、全校でラジオ体操を練習する時間を持ち、それぞれの運動の意味について自覚させる。また、長期休業中は本校独自の体力向上プログラム（個人カード）に取り組み、各自が目標を明確にもって多種の運動に積極的に取り組めるようにするとともに、家庭への体力向上の啓発を行う。
- 「生活リズムに関する調査」を実施し、学校・学級全体の生活実態を把握し、家庭との連携のもと、健康的な生活を目指した一人一人の生活改善に努める。懇談会で各担任が調査を基に保護者と話し合う場を設ける。