

令和6年度 体力向上における各校の取組みと成果(小学校)

福井市

教育委員会

No	学校名		項目	具体的な取組み	成果
1	木田	小学校	本校の体力向上の取組みについて	これまで行っていたマラソン大会を「時間走記録会」にし、持久力の向上を図った。	これまでのマラソン大会では、長い距離を走っていたため、途中で歩いたりペース配分ができなかったりする児童が多かった。時間走にしたことで決められた時間の中でペース配分を行い、記録の向上を目指すようになった。また、多くの児童がペースを保って走り続けることができるようになった。
2	豊	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	「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。	教室だけでなく、体育館や校庭を活用し児童が工夫して運動ができた。
3	足羽	小学校	その他	外部団体と連携し、運動に対して関心を高める。	外部講師を招き、「体づくり運動」と「なわとび」の講習会を全学年で行った。児童は、講習会で教えていただいた動きや技を休み時間などに意欲的に練習していた。3・4年生は「リズムダンス」を行い、音楽にのって楽しく活動していた。
4	東安居	小学校	その他	外部講師への依頼 ・プロダンサーによるダンスの授業を行った。	普段ダンスに親しみのない児童や苦手な児童も、プロの指導のもと、仲間とダンスを作り上げて行く活動に、意欲的にそして楽しくダンスに取り組んでいた。
5	湊	小学校	本校の体力向上の取組みについて	時間走への取組み →マラソン大会から湊っ子ランランチャレンジへ変更	時間走は、走るたびに記録が上がるなど子ども達はとても意欲をもって取り組むことができていた。体力テストでも、5・6年男子は平均60回超え、女子は50回超えて昨年の記録を更新。

6	春山	小学校	本校の体力向上の取組みについて	上半身や下半身の筋力を高める運動を朝の時間に週に2回程度年間をして継続して行った。	朝のトレーニングを年間通して全校で取り組んだことで、全身の筋力の維持向上につながり、上体起こし・反復横跳びの項目で多くの学年が県平均を上回った。
7	順化	小学校	本校の体力向上の取組みについて	各学年、週に一度の大休みに、ランランタイムを行う。ランランタイムでは、児童が校庭を走ったり、体育館でなわとびに取り組んだりした。	昨年度5年生の体力テストの「立ち幅跳び」の種目において、男子の平均値は県平均より-5ポイントだったが、今年度6年生では県平均より+10.5ポイントに上昇した。女子においても、県平均より-9.5ポイントだったが、6年生では、県平均より-0.5ポイントまで上昇した。
8	宝永	小学校	本校の体力向上の取組みについて	毎時間の体育の準備運動でグーパー運動を取り入れた。また、年間を通して力強い動きを高める運動を多く取り入れた。	昨年度と記録を比較し、男子の握力では、平均1.5kgの向上、女子のシャトルランでは、平均5.5回の向上、女子の上体起こしでは平均3.8回の向上が見られ、昨年度から本年度にかけて継続した取り組みの成果が出た。
9	松本	小学校	本校の体力向上の取組みについて	持久力を高める運動を持続的に行い、シャトルラン、ボール投げの力を更に伸ばす。心地よく走れるリズムを見つけながら走る練習をこころがけた。	4年生以上のどの学年もシャトルランの記録が全国平均を超え、とくに6年生は男女ともに15ポイント以上高かった。ソフトボール投げは5年以上の学年が全国平均を超えた。

10	日之出	小学校	本校の体力向上の取組みについて	体育の授業開始時に、持久力向上を目的として学年に合わせた周回数を走るようにした。また、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ことや、体力テストの結果を基に課題となっている運動能力の向上に取り組んだ。	授業開始時の継続的な取組により、積み重ねる面白さや、目標をもって取り組むことの大切さを感じられる内容にできた。年度初めに児童生徒体力づくり推進計画書にて目標と記載した、上体起こし・長座体前屈の2種目の目標数値を達成した。 【上体起こし】目標：R6では男子平均値19回、女子平均値18回結果：R6男子19.08回、女子18.92回 【長座体前屈】目標：R5よりも男女総合平均値+2cm結果：R5の36.53cmからR6は38.76cm
11	旭	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	運動の楽しさを感じさせるために、体育委員会で「ドッジボールウィーク」や「鬼ごっこウィーク」を企画・運営した。	年度末に全校児童を対象にしたアンケートでは、「運動することに興味をもち、すすんで体を動かしている」と88%の児童が肯定的に答えた。
12	和田	小学校	本校の体力向上の取組みについて	体力テスト前、マラソン大会前に児童が自分から進んで持久走に取り組める期間を設ける。児童は、グラウンドを走り、走れた周の数を毎回記録する。2～6年生がそれぞれ週に2回行う。	マラソン大会に向けて、目標をもって自分から積極的に持久走に取り組む児童が増えた。昨年度に比べ、記録を伸ばすことができた児童も多く、3年生の児童は、学校記録を塗り替えることができた。
13	円山	小学校	児童の運動習慣の育成について	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イベントを積極的に企画する。	スポーツ委員会の企画として、「体育館スタンプカード」を2か月間行った。運動がしづらい冬に、体育館で体を動かすことを狙いとした。低・中学年を中心に、企画前の1.5倍程度の児童が体育館で遊んでいた。
14	啓蒙	小学校	本校の体力向上の取組みについて	マラソンタイムの実施 ・5月と11月の週に1回、大休みに5分間走 ・11月には各学年で長距離記録会を実施 ・委員会で長距離記録会のランキング作成	シャトルランの結果up ・男女ともに上向き傾向 ・11月記録会…ランキング作成によるモチベーションup

15	西藤島	小学校	本校の体力向上の取組みについて	準備運動でのランニングや、ゲーム性を取り入れた運動	令和6年度体力・運動能力、運動習慣等調査では、20mシャトルランと50m走の結果が6項目中5項目(4年男女・5年男女・6年男女の6項目)県の平均値を上回った。
16	社北	小学校	本校の体力向上の取組みについて	4~6学年はプール学習を福井県県営水泳場で実施し、潜る・浮く・泳ぐ運動を充実させた。補助指導者を招き、個に応じた指導の充実も図った。	県営体育館でプール学習を行うことで、天候に左右されず、計画的に学習を行うことができた。また、校内のプールでは行うことができない泳法等も行えた。補助指導者を招くことにより、児童の遠泳力だけでなく、教員の指導力も向上した。
17	社南	小学校	本校の体力向上の取組みについて	毎朝の活動や体育の準備体操で、グーパー体操を実施している。	5年生の握力において、男子は全国平均を上回る結果となった。男子は、全国平均は16.73kgに対して17.07kgとなった。女子は、全国平均16.45kgに対して16.35kgと、わずかに下回る結果となった。
18	安居	小学校	本校の体力向上の取組みについて	運動機会の向上 今年度は、学校裏手にあるドッジボールコートを整備し、児童が昼休みに外で遊べるようにした。	休み時間の体育館の利用に加えて、週に一度外で遊ぶ時間ができ、運動を習慣づけるきっかけになっている。
19	中藤	小学校	本校の体力向上の取組みについて	投動作の向上について 体育大会の学年種目に投動作が含まれる種目を取り入れ、楽しみながら向上するような場の設定を行った。	強く投げるためにはどうするといいいのか、速いボールを投げたいからどうすればいいのか、といった児童の欲求に対し、児童がポイントを伝え合ったり自分から練習したりと自主性が見られた。

20	大安寺	小学校	本校の体力向上の取組みについて	火・金曜日の大休みに業間体育(マラソン)を行い、持久力の向上を図った。また、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した。	準備運動に、柔軟・補強運動やラジオ体操を取り入れ、体力の向上を図ったり、時間走や時間跳びを継続して行い、持久力の向上を図ったりした成果が表れ、生き生きと運動に取り組む児童の姿がよく見られた。また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したこと、児童一人ひとりが主体的に運動に取り組むことができていた。
21	河合	小学校	本校の体力向上の取組みについて	筋持久力と巧緻性に課題が見られるので、各学年で、体幹トレーニング(腕立て伏せ、プランク)やキャッチボールを授業の中に取り入れるようにする。	今年度の体力テストでは、上体起こしとソフトボール投げの記録が向上した。授業での取組みが成果として出始めた。 <3学年平均値比較> 【上体起こし】単位(回) 男子(R5)19.04 → (R6)22.59 女子(R5)18.76 → (R6)21.02 【ソフトボール投げ】単位(m) 男子(R5)21.33 → (R6)22.85 女子(R5)15.63 → (R6)17.12
22	麻生津	小学校	本校の体力向上の取組みについて	系統的・継続的なカリキュラムを実践するために、体育部会を組織し、体育の授業及び休み時間等の運動遊び、体育的行事の充実に向けて共通理解を図った。	体育部会で共通理解を図ったことで、体育を担当する授業者の指導力の向上につながり、系統的な指導を行い、学年相当の技能を身につけることができた。
23	国見	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	全校で学習カードを活用して、個々のめあてに応じて取り組めるようにすることで、体力や技能向上を図った。	休み時間に、鉄棒やなわとびの技に対するめあてをもって、進んで練習をする児童がみられた。
24	岡保	小学校	本校の体力向上の取組みについて	体育の授業とマラソン大会や器械運動発表会、なわとび大会などの行事を関連させた。	行事に向けて、体育の授業で体力や技術を向上させるために、練習に熱心に取り組む姿が見られた。

25	東藤島	小学校	本校の体力向上の取組みについて	ICTを活用した主体的・対話的な学習の充実	器械運動ではタブレットを活用し、自分の動きを確認したりお手本となる動画と比べたりして、友達と話し合いながら改善につなげた。
26	殿下	小学校	本校の体力向上の取組みについて	ソフトボール投げピットの設置	グラウンドにコースロープを使って常設のボール投げピットを作った。目標や落下位置が目視しやすく、すき間時間に気軽に練習するなど意欲も高まり、記録が5月には29mで7点だったが、10月には31mで8点に伸びた。
27	鶉	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	体ほぐしの運動の推進 授業の導入時に、体ほぐしの運動を準備運動と関連させて行った。児童が自分と仲間との違いに気づいたり、体の調子を整えて仲間との交流を図ったりすることで、本時の運動への意欲を高めた。	今までは怪我やトラブルの回避のためにやらせていなかった馬跳びや円形コミュニケーションなど、適切に取り組めるようになった。これらの「自己を知り、他者を知る」運動の積み重ねが、授業本時の技能習得に繋がったと感じる。また、未体験の運動に多く触れ、運動の幅が広がり、さらに体を動かすことが好きな児童が増えた。休み時間に、授業で行った運動で遊ぶ姿も多く見られた。
28	本郷	小学校	本校の体力向上の取組みについて	毎週金曜日の大休みに全校で時間走やサーキットトレーニングなどを行った。その際には、児童がリクエストした音楽を流し、活動に対して意欲的になるようにした。	全校で時間走や体幹トレーニング、サーキットトレーニングなどを行うことで体力を向上させることができた。マラソン大会で1分以上タイムを短くできた児童や、体力テストで記録を大きく伸ばすことができた児童もいた。
29	棗	小学校	本校の体力向上の取組みについて	授業の最初に、学年に応じて距離や時間を決めてランニングを行い、準備運動の最後に必ずグーパー体操を行った。	体力テストのシャトルランの結果には結びつかなかったが、握力の記録は、ほとんどが県平均を越え、特に女子の記録は大幅に県平均を上回った。

30	鷹巣	小学校	本校の体力向上の取組みについて	砂浜マラソン・逆上がりチャレンジなど地域・学校の特徴をいかした行事の実践	海に近い環境を活かした砂浜マラソンで体力の向上を図った。逆上がりチャレンジは、継続して取り組んでおり6年生100%(7名中7名、5年生90%(11名中10名)で達成率が高い。
31	長橋	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	毎週金曜日を縦割り班活動日と設定し、主に屋外での運動・運動遊びを行った。	普段進んで運動をしない児童も、縦割り遊びを楽しみにしている様子が見られた。冬季に行った大縄跳びでは、全員跳びの記録が5回から41回まで伸び、児童らは達成感を味わうことができた。
32	森田	小学校	本校の体力向上の取組みについて	1学級や1学年あたりの人数が多いため、コート広さやルールを工夫したり、用具をたくさん用いたりして、児童が運動に取り組める機会や回数がしっかり確保される授業を計画した。	各学年、「大規模校に向いている体育」の行い方に計画的に取り組んだ。「運動が楽しい」と答えた児童は4年生男子、6年生男子で80%以上に達した。
33	明新	小学校	本校の体力向上の取組みについて	マラソンカード、なわとびカードの作成。	持久力向上を高め、意欲的に運動に取り組めるようにした。自分で目標を設定し、それに向かって練習を繰り返す様子が見られた。
34	酒生	小学校	本校の体力向上の取組みについて	委員会主体での、全校児童対象のおにごっこ大会や玉入れなどを企画・実施	普段休み時間に体を動かす児童は限定的だが、活動を企画し、呼びかけた際は、たくさんの児童が参加し、楽しみながら体を動かしていた。
35	一乗	小学校	本校の体力向上の取組みについて	全校児童での体育の実施	下級生は上級生を目標にし、上級生は憧れられる存在として努力する姿が見られた。授業はTTで行い、安全面に配慮したほか、技能面で2グループに分けて発達段階にも配慮しながら指導することができた。また体力テストも全校児童で取り組み、低学年でも自分の記録をもつことができ、次年度の目標設定に活用できそうである。

36	上文殊	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	はぴスポタイムの実施 ・週1回のはぴスポタイムにて、個人やグループで運動する機会を設ける。	はぴスポタイムでは、体育館や教室を活動場所と設定した。場所に応じてどのような活動をするのか主体的に考える姿が見られた。はぴスポタイム以外の時間でもはぴりゅうスポーツ広場に取り組んでいた。
37	六条	小学校	本校の体力向上の取組みについて	業間運動への取り組み ・校内マラソン大会に向けて、マラソン強化期間を設け、毎週月・水・金曜日の大休みに校庭で全校マラソンを行った。 ・校内なわとび大会に向けて、月・水・金曜日に縦割り班別で8の字跳びの練習を行った。	チャレンジタイム(業間運動)は、体育委員会主導で取り組んだ。8の字とびでは、毎回の結果を表に記録し掲示することで伸び具合が分かるようにした。練習期間のうちに、30回以上伸びている班もあり、児童の意欲向上につながった。
38	文殊	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	器械運動や陸上運動などでは、自分の動きを知るためにタブレットの活用を行い、自分の体の動きを知ったり、友達の良いところと比べたりして、運動ができるようになる楽しさにつなげる。	器械運動の練習では、タブレットで自分の演技と友達の演技に加えて、ネットのお手本動画などを参考にして練習に励むことができた。
39	東郷	小学校	その他	児童が主体となる活動の実施 ・体育委員会が中心となって校内ミニ体育大会を企画し、全校で同じ種目に取り組む競い合った。 ・学校保健委員会では、保健委員会が中心となって生活習慣について発表を行った。	どの児童も楽しみながら運動に取り組むことができ、児童同士の絆を深めることができた。また、生活習慣について見直し、食事・運動・睡眠の重要性について考えることができた。
40	日新	小学校	本校の体力向上の取組みについて	掲示物やホワイトボードを使って、わかりやすく真似ができるような学習環境を整えた。	正しいフォームでボールを投げ、遠くに飛ばすことができる児童が増えた。
41	清明	小学校	本校の体力向上の取組みについて	昨年度まで取り組んできた指先で床を押す活動、短い距離を全力で走る活動に加えて、昨年度の本校の体力テスト結果から見えてきた課題である柔軟性向上に向けて準備運動の際に足首つかみ前屈を行っていく。	柔軟性を図る長座体前屈において、特に男子の実施調査T得点が昨年度の45.5点から今年度は50.5点(+5ポイント)に改善した。足首つかみ前屈を継続して実施したことも要因だと考えられる。

42	社西	小学校	本校の体力向上の取組みについて	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。	グーパー体操を準備運動に行うようにしたことで、特に高学年で、握力の数値が県平均を超えた。
43	下宇坂	小学校	本校の体力向上の取組みについて	業間運動「ハッスルタイム」や、マラソン大会など体育的行事を全校で実施した。	他学年とも一緒に走るため、刺激になり、全児童が一生懸命参加していた。全校での体育的行事では、どの児童も互いに温かく応援する中で、応援された児童が力を発揮できていた。
44	羽生	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	業間での体力作りを行った。学校行事にあわせて様々な種目を行った。5月まではマラソン、11月からは器械運動、1月からはなわとびを行った。	マラソン大会や器械運動緒発表会など、業間体育で行っている成果を発揮する場を設定したことで、業間体育への意欲を高めながら活動ができた。
45	美山啓明	小学校	本校の体力向上の取組みについて	業間運動の実施(マラソンと大縄とび)	週2回(月曜日、木曜日)のマラソンでは、マラソン大会に向けて全校で意識を高めることができた。大縄とびに関しても、縦割り班で協力して行う姿が多く見られた。全ての班が100回近く記録を伸ばし、3分間で250回を超える班もあった。
46	越廼	小学校	本校の体力向上の取組みについて	マラソン大会、器械運動発表会、なわとび記録会などの体育的行事に向けて、各学年の課題に応じた学習カードを使用する。	器械運動の学習では、イラスト付きの技一覧をのせた学習カードを用意した。技のポイントも書き込めるようにすることで、いつでも児童が振り返ることができるようになり、多くの児童が後方支持回転などの新しい技を身につけた。
47	清水西	小学校	本校の体力向上の取組みについて	「体づくりの運動遊び」や「体づくり運動」の時間に、筋持久力を鍛える運動を意識的に取り入れる。	体力テストにおいて、男子、女子ともに握力と50m走が平均値を上回る結果となった。
48	清水東	小学校	児童生徒の運動習慣の育成について	前期は毎週2回業間マラソン、後期はなわとびを行った。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った。	校内マラソン大会や校内なわとび大会に向けて休み時間や家庭での自主的な取り組みが見られた。

49	清水南	小学校	本校の体力向上の取組みについて	児童がマラソンやなわとび、器械体操での学習カードの利用をする。	体育の授業が好きと答えた児童が91%で、その中でも記録に挑戦したり、友達と競い合ったりすることに楽しみを感じる児童が多かった。
50	清水北	小学校	本校の体力向上の取組みについて	単元を精選して、ICTの活用、場の設定、教具や学習カードの工夫を行い、技能や記録の伸びを明確にして上達したことや伸びたことを実感させた。また、自分の課題がどこにあるのかを把握させやすくした。	「めあてをもって運動する」児童が93%だった。器械運動では、「できる技が増えた」児童が88%だった。
51	杉坂	小学校	本校の体力向上の取組みについて	単元に入る前のw-upの工夫 ・5分間走時に好みの音楽をかける。 ・リズムトレーニングを継続する。	長距離走への苦手意識があり、走ることに抵抗があった。授業開始時に毎時間行う5分間走時に、児童生徒のリクエスト曲を流すことで意欲的に取り組む様子が見られるようになった。年度初めは5分間継続して走り続けることが難しかった生徒も、少しずつ一定のペースで時間いっぱい走り続けることができるようになってきた。 また、「観察・記憶・再現することで脳が活性化し集中力が高まる」という効果を理解させ、w-upの中でリズムトレーニングを継続的に行ってきた。初めて取り組んだバレーボールやタグラグビーなどの動きの中で、指示されたことをほぼ正確に再現することができるようになってきている。