

令和6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）
—挑戦機会と達成経験の創出・根気力を育む継続的な体力づくりの推進—

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 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、昨年度課題として挙げられた、握力や柔軟性、瞬発力を高める運動に時間をかけて取り組む。
(目標値:昨年度平均から、握力+0.5kg、長座体前屈+5cm、50m走+0.5秒)
- ・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、コーディネーショントレーニング等を取り入れ巧緻性の向上を図る。
- ・外遊びを推奨する。一昨年度設置した雲梯の利用を促し、鉄棒補助具を常設し、竹馬や一輪車を使えるようにして、多様な運動に取り組める機会を増やす。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- 業間運動では、全校を学年ごとに半分に分けて実施し、どの学年も1週間に2回マラソンや大縄、なわとびに取り組めるようにし、体力の維持、向上を図る。
 - ・雨や気温が高く外での活動ができないときも、別日に全校で取り組む日を設定したり、体育館で「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組んだりして、実施方法を工夫して、継続した運動機会を確保する。
- 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。
 - ・マラソン大会前に強化週間を設け、特別なマラソンカードを配付する。試走や朝マラソンを通して目標の再設定をすることで、意欲の向上を図る。(自己目標達成90%)
 - ・体育委員会の児童が集会や〇〇大会、業間〇〇を企画して実施することで、体育的行事以外の主体的に運動に取り組む機会を設定する。
- 体育館へのWi-Fi設置を受けて設置した大型テレビを活用していく。タブレットを活用して、動画やふり返りを共有することで「できる」「わかる」につなげる。

＜その他＞

- 保健領域では養護教諭や栄養教諭と連携して実習を行い、健康教育の充実を図る。
- 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。

令和6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

自ら運動に親しむ児童を増やし、 楽しみながら体力の向上をねらう

<本校の体力向上の取組みについて>

- 体力テストの結果から、本校児童は長座体前屈と反復横跳び、ボール投げに課題が見られる。
 - ・体育の授業や業間マラソンの後に、積極的に柔軟性を高める運動を取り入れる。
 - ・体育の準備運動の際にサーキットトレーニングを取り入れ、ゲーム感覚で全身を使った運動を行い、柔軟性や巧緻性などを意図的に自然と身につけさせる。トレーニングの内容は、児童にも考えさせ、改善していく。
 - ・昼休みは大谷グローブを自由に使い、気軽にキャッチボールができる場を作る。
- 体力の中でも保健領域の体力（防衛体力）に課題がある。
 - ・養護教諭や外部の機関とも連携をとり、健康に笑顔で過ごすための手段を学ぶ保健の授業を確実にし、機会を逃さずに実生活で実行できているかどうか自己評価させる。

<児童の運動習慣の育成について>

- タブレットの活用
 - ・学級ごとに「はぴりゅうスポーツ広場」紹介の時間を持ち、利用者数を増やす。夏休みにはタブレットを持ち帰って、家庭でも運動に親しむように呼びかける。
 - ・授業では、自分の運動動画を撮ったり他者の動画と比べたりしながら、わかる授業を行う。
- 運動の場の確保
 - ・全ての学年が体育館やグラウンドを使えるように、安全面を配慮しつつ割り当てをする。
 - ・放課後にグラウンドを開放し、少しでも多くの児童に使ってもらえるよう呼びかける。
 - ・体育館に、気軽に運動をしようと思えるような簡単なしかけを作る。
- 行事とのタイアップ
 - ・体育学習発表会、マラソン大会、縄跳び大会などを目指し自己評価カード等を利用して、自ら運動をしようとする児童を増やす。

<その他>

- ・体力向上の取組みに対する教職員への情報提供などには、チャット機能を使い、意見を求めながら改善していく。
- ・水泳学習では、保護者に協力をお願いして、安全に楽しく活動できるようにする。

令和6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

<本校の体力向上の取組みについて>

- 基礎体力の向上（体力テストの結果をふまえて）
昨年度の体力テストで、上体起こしや長座体前屈の種目などにおいて県平均を上回ることができなかった。筋持久力や柔軟性などに課題がある。体育の準備体操後に、柔軟性を高める運動や補強運動を継続的に取り組んだり、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したりする。
- 体育専門教員との連携
小中一貫校であるという特性を活かし、中学校の体育科教員とも連携しながら教材研究に取り組み、児童がより運動が好きになるよう指導を工夫して行う。

<児童の運動習慣の育成について>

- 毎週2回、15分間業間運動の時間を設け、運動時間を確保する。
 - ・各学年を「マラソン」グループと「なわとび」グループに分けて交互に行う。
 - ・はぴスポを活用し、各自が目標を設定し、継続的に取り組んでいけるように働きかける。
- 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と活用してなわとびを行う。
- 昼休みには体育館・グラウンド・中庭を開放し運動する場所を確保する。どのクラスも毎日どこかが使えるように割り当てる。
 - ・体育館…メインアリーナではソフトバレーボールを貸し出し、鬼遊びなどとエリアを分けて運動に取り組むことができるようにする。サブアリーナでは縄跳びや鬼遊びなどに取り組む。
 - ・グラウンド…サッカーボールを貸し出し、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ようにする。またすぐ遊べるように、ドッチボールコート用ポイントを打ち、コートを設定しやすくする。
 - ・中庭…教員管理のもと、なわとびなど十分体を動かせる場として提供する。
- グラウンド用サッカーボールとソフトバレーボール1つ、廊下用長縄1本をクラスに貸し出し、集団で体を動かすことができる環境を整える。
- 児童会役員や体育委員会を中心に、苦手な子も前向きに参加できるような運動や遊びを企画し実施できるようにする。

<その他>

- 養護教諭と連携を図り、発達段階に応じた保健の学習を行う。
- 養護教諭や生徒指導主事と連携し、日々の生活リズムを整えていけるよう指導に努める。
- 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表を活用する。
- 地域の体育協会主催行事への積極的な参加を促す。
- 体育的行事(Tスポ)などをきっかけに、中学生が小学生に技能を教え伝える場を設ける。

令和6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み、リーダーの育成や団結力を高める計画の作成
- ・心身ともに健康な児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

前年度の全国体力・運動能力調査の結果より、①シャトルランテスト②握力③長座体前屈に課題が見られるため、以下の取組みを行って体力の向上を図る。

- ①水曜日と金曜日を中心に、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。
- ②体育授業の準備運動において、校内にある鉄棒や肋木を利用した運動を取り入れ、握力の向上を図る。
- ③体育の授業において柔軟運動を取り入れるようにして、柔軟性を高められるようにする。

上記の取組みに加え、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、児童が達成感を得られるようにする。また、1人1台端末の活用を通して、個に応じた学びの促進や意欲の向上を図っていく。さらに、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。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・業間活動について、1人1台端末のスプレッドシートを活用して、自身の努力が可視化できるようにして、意欲を持たせる。
- ・「はびりゅうスポーツ広場」を活用するために運動の取組みを記録する時間を設ける。また、長期休業などには各家庭にも連絡し積極的な活用を促す。

<その他>

- ・業間や体育、学校行事に「ジンギスカン体操」「ラジオ体操」を取り入れ、多様な動きを身に付けられるようにする。
- ・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」を設けて全学年で体力アップに努める。

令和6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

運動が得意な子も苦手な子も積極的に身体を動かす。

<本校の体力向上の取組みについて>

○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の周回コースを自分の力に応じて走る。
- ・雨天時は、校舎内にて、なわとび運動（持久跳び・技跳び）を行う。
- ・冬季は、なわとび運動（持久跳び・技跳び）を行う。

○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。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育の授業について

- ・昨年度の体力テストの結果を全教員に知らせ、本校児童の体力を共通理解した上で、準備体操を改善する。
- ・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。

○特別活動について

- ・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。
- ・児童会主催で、縦割り活動での遊びを通じたふれあい活動を実施し、体を動かす楽しさを共有する。

<その他>

○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。

○はぴりゅうスポーツ広場

- ・使い方などを周知し、休み時間や家庭での実施を促す。
- ・運動へのよいきっかけとなるように楽しみながら進められるようにする。

令和6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 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

自ら考え挑戦し たくましい心と体を育もう

<本校の体力向上の取組みについて>

○瞬発力・基礎体力の向上

昨年度の体力テストの結果では瞬発力に苦手を抱える児童が多くいるように感じられる。投げ運動、跳ぶ運動、打つ運動は多くのスポーツや運動で取り入れられるため「タイミングよく強い力を入れる」ことを体育の授業を通して全学年で指導していく。また、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。

○チャレンジタイム

毎週火曜日、木曜日の2限目と3限目の間に「チャレンジタイム」と称し、全校で運動をする時間を設ける。11月のマラソン大会まではマラソンを行い、それ以降は2月のなわとび大会に向けてなわとびを行う。マラソンの期間で雨天の日にはなわとびを行う。

<児童の運動習慣の育成について>

○協働的・主体的に学習する場の設定

児童の「できる」「わかる」を目指し、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、またタブレットを活用し、動きを確認したり、比較したりすることを通し、課題の発見や課題の自己選択ができる場を設定していく。

○はぴりゅうスポーツ広場の活用

児童のニーズに合った運動習慣が身につくよう、はぴりゅうスポーツ広場の活用について考え運用していく。

<その他>

○外部講師を招いた体育授業の計画

表現運動の学習では、5月にふるさとの民謡について研究している団体を講師として招き、指導をしてもらう。指導後は全校で踊る機会を設け、ふるさとに親しむ心を育む。

○学習の成果の発表の場を設ける

体育大会やマラソン大会、なわとび大会など、成果を発表する場を設け、児童の意欲を向上させる。

○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。

令和6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

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
～身体を動かすことが好きな児童を育てるために～

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストの結果を見ると、本校児童は特に「50m走」「上体起こし」が各学年全国平均値を下回っていた。日々の体育の授業において、瞬発力を高める運動や筋力を鍛える運動について取組みを強化していく必要がある。しかしながら、本校は児童数15名と小規模校であり、平均値として数値目標を掲げることよりも、一人ひとりが個人の課題を設定して身体を動かすことの楽しさを感じながら体力の向上に努めることが望ましいと考える。上記の体力テストの課題克服を意識しながらも、個々の記録の伸びにも目を向けて取組みを行っていき、身体を動かすことが好きな児童を育てていきたい。

◎体育の授業について

- ・準備運動に多様なダッシュやトレーニングを取り入れ、瞬発力の向上に努める。また、ストレッチも取り入れ、柔軟性の向上にも努める。
- ・各種運動の基礎となる感覚（平衡・つかむ・跳び越す・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。

◎特別活動について

- ・クラブ活動は、様々なスポーツに親しめるようにして、身体を動かすことの楽しさを体感できるようにする。
- ・業間運動の時間（10分程度）を設け、体力を高める運動に重点的に取り組む。
「前期」：持久走・鉄棒・ダッシュの組み合わせ
「後期」：短縄（持久跳びと技跳び）・大縄の組み合わせ

<児童の運動習慣の育成について>

- ・マラソンカードやなわとびカードを活用し、これまでの頑張りやできるようになったことを見える化する取組みを行うことで、運動に対する意欲向上につなげる。
- ・運動に取り組むきっかけづくりとして「はぴスポ」を積極的に活用していく。

<その他>

- ・SNSの使い方について、「君を守ルール！（東浦バージョン）」を年度初めに保護者の方と相談して作成し、SNSの長時間利用を控え、健康な生活習慣が身につくようにする。
- ・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。
- ・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るようにする。
- ・栄養教諭と連携を図り、食育の推進に努める。
- ・夏季休業中のラジオ体操への参加を推奨し、長期休業中であっても規則正しい生活習慣が送れるように家庭と連携して取り組む。

令和6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 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

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・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、評価の基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。
- ・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50m走を向上させるため、体育の時間に変形ダッシュやコーディネーショントレーニング等を取り入れ、瞬発力や俊敏性の向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・持久走、なわとびを昨年度より多く実施するために、朝の時間に複数学年で、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。
- ・朝マラソンや朝なわとび、昼休みの体育館使用などを、感染拡大状況に応じて実施学年を制限して取り組ませる。

<その他>

- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を広く家庭に周知し、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。
- ・養護教諭と連携し、保健の学習を充実させる。

令和6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 敦賀市立粟野小学校

- ・ 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、50m 走）
- ・ 体幹の強化 ・ ケガの防止

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 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。
- ・ ICT機器の自身や友だちの動きを確認したり比較したりできる利点を生かして、思考力・判断力向上につなげる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 朝スポーツとして、学年ごとに校庭や体育館を割り当て、マラソンや変則ダッシュ、はぴりゅうスポーツ広場を活用した運動、鉄棒や肋木などの遊具を使った運動を行う。
- ・ 定期的に30分間のスーパー昼休みを設け、学級遊びやたてわり遊びなどを行い、運動を通して異学年との交流の機会をつくる。
- ・ 全校で競い合いながら楽しめるように、高学年児童が中心となって、たてわり班ごとの大縄大会を企画・運営する。

<その他>

- ・ 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。
- ・ 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。

○健康教育の観点から

- ・ 低学年：21時、中学年：21時半、高学年：22時と、学年に応じた就寝時刻の目標を設定する。そして、週に1回朝の健康観察の際に「前日、何時に寝ることができたか。」を確認する時間を設ける。
- ・ タブレットのスクリーンタイムを8時～21時に設定し、使用時間を制限する。
- ・ 早寝、早起き、朝ご飯の基礎的な習慣の定着を図るために、保護者に向けたお便りを通じて定期的に呼びかけを行う。

令和6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 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
- 多くの運動や運動遊びを経験できる環境作り

<本校の体力向上の取組みについて>

- 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を積極的に授業で活用することにより、体力テストの結果から福井県全体で課題とされている握力や腕支持力の向上を図るとともに、基礎体力の向上に努める。
- 体育の授業で意識して投運動を取り入れ、投てき力の向上を目指す。そのために、様々な種類のボールを使い、学年や発達段階に応じて投運動に親しめるようにする。
- 業間運動を週4回設定している。業間休憩のスタートと同時に全校へ音楽を流すことで、集合を素早くし、少しでも長く走るための時間を確保している。昨年度から2学年ずつ校舎の周りを走るようにし、他学年同士で向上心を培うことのできる場を設定する。
- 業間マラソンが雨天で走れないときには、各クラスで栗南ビクス(室内でできる体操)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。

<児童の運動習慣の育成について>

- 体育委員会の活動で「vs体育委員」という企画を昼休みの時間に行う予定である。体育委員会と様々な学年の児童とで「走の運動」や「投運動」などを競い合う場を設定することで、楽しみながら体を動かすことができるようにする。
- 全学年で体育ファイルを作成し、業間運動の記録や、授業時のふり返しシートを残していく。それらを使って、児童自身の課題や目標を明確化し、今後の活動の意欲を高められるようにする。

<その他>

- マラソン大会を陸上競技場で開催することで、安全でより良い環境の中で実施できるようにする。
- 保健領域では、養護教諭や外部講師による指導を積極的に取り入れ、家庭にもお便り等で発信しながら学習内容の定着を図る。
- 養護教諭や生徒指導主事と連携して、生活リズムが整うような指導に努める。
- 体育的行事では、PTAの方々に協力を依頼し、保護者の方や地域の方と連携しながら取り組む。

令和6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、チャレンジカード（マラソン・なわとび・はぴりゅうスポーツ広場など）の活用し、児童が自ら意欲を持って体力づくりに取り組めるようにする。

<本校の体力向上の取組みについて>

- 朝の運動として、マラソン（1学期）・縄跳び（2学期）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。また、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。雨天時には、はぴりゅうスポーツ広場を活用し、室内でもできる運動に取り組む。
- 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。
- 握力が全体的に弱いので、補強運動（グーパー体操）を授業の中に取り入れ強化する。また、シャトルランの平均が全国を下回っているので、朝マラソンの回数を増やし、持久力アップにつなげる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 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、休日にも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、はぴりゅうスポーツ広場の活用を促し、家庭への体力向上の啓発を行う。
- 縄跳び記録会を実施し、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。
- 体育学習発表会では、学級単独では経験できない運動や集団表現運動に親しむ機会を設ける。全校種目や、地域に伝わる民謡踊りも取り入れる。

<その他>

- 全校では、毎週水曜日の「せいけつ検査」、また、3年生以上では、県の「生活と学習に関する調査」も実施し、学校・学級全体の生活実態を把握する。そして、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。そのために、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。
- 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。