

# 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 小浜市立小浜小学校

## 目標をもって挑戦し、心と体も健康に

### <本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業開始時に年間を通して馬跳びやバランス運動を取り入れ、体幹や筋力向上を図る。
- ・昨年度の体力テストの結果より、うんていや鉄棒を使った運動を取り入れ、握力の向上を図る。
- ・水泳学習の一環として、海チャレンジ（海で泳ぐ）を実施し、心身の鍛練と泳力の向上を図る。

### <児童の運動習慣の育成について>

- ・1年を通して、業間マラソン、なわとび、器械運動に取り組み、運動習慣の育成を図る。まとめの活動として、マラソン大会・器械運動発表会・なわとび大会を実施する。
- ・鉄棒やマット運動など各運動の基本となる種目は、授業だけでなく業間、昼休みを活用して、児童がたくさんの技に挑戦し、達成感が少しでも感じられるようにする。
- ・マラソンやなわとび、遠泳などは目標を立て、行事ごとに自分の目標を達成できるように意識向上を図る。

### <その他>

- ・運動会で、学年や縦割り間で協力しながら楽しめる競技を実施する。また、企画・運営を児童主体で行い、児童の達成感を醸成する。
- ・海チャレンジで、長距離・長時間を泳ぐため、事前に海での練習を行い、海で泳ぐことの苦手意識を軽減し、自分の目標に挑戦できる児童の育成を目指す。その際には、PTAや水泳協会のボランティアを募る。
- ・運動会の時期を利用してリレーのバトンパス練習や低・中・高学年種目の練習で異学年交流やきょうだい学年で行える時間を設定する。
- ・10月開催の陸上記録会に向けて、4年生以上の児童に9月から放課後に陸上教室を実施する。
- ・陸上練習期間に地域の中学生や外部講師と連携し、記録向上に向けて指導をしてもらう。
- ・保健の授業やノーメディア週間を利用して、スマホ利用などの生活習慣に関しても見直しを行い、生活の改善を図っていく。

# 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 雲浜小学校

目標に向かって意欲的に運動に取り組む児童の育成

## <本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業が始まる前にランニングや、補強運動、サーキットトレーニングを行う。

### ○主な体力向上を目的とした取組み

- 1学期 ・業間マラソン  
・遠泳大会
- 2学期 ・マラソン大会  
・縦割り班対抗全員雑巾がけリレー
- 3学期 ・業間縄跳び（持久跳び）

## <児童の運動習慣の育成について>

- ・単元の目標をもって達成を目指す授業づくりを行う。
- ・タブレットを活用した学び合い活動を設定する。
- ・はぴりゅうスポーツ広場の活用を促進する。
- ・「マラソンカード」や「縄跳びカード」を活用し、目標を持って取り組むとともに、児童の頑張りを見える化し、達成感を感じさせ、新たな意欲につなげる。
- ・月曜日の朝、ラジオ体操を全校で行う。

## <その他>

- ・児童の健康の増進を図るため、養護教諭と連携し、健康教育について指導を行う。
- ・体育的行事に向けて、専門的な講師に適宜指導を依頼する。
- ・体育的行事において、保護者や地域の方にボランティアとして参加してもらい、家庭や地域の方との連携を図る。
- ・研修会等の時間を活用して、体育や行事における安全管理の意識を高めるための周知を行う。

# 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 大野市有終東小学校

- ・各種の運動の行い方や身近な生活における健康・安全について理解し、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる。
- ・運動や健康についての自己の課題を見付け、解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う。
- ・健康の保持増進と体力の向上を図る。

## <本校の体力向上の取組みについて>

- ・年間指導計画をもとに、児童が運動の楽しさや喜びを味わうことができるように工夫する。
- ・体育ファイルを6年間使用することで、自らの体力の変遷を記録し、めあてを設定したり、体力の向上や自己の課題に気づいたりできるようにする。
- 運動量の確保 → 場の設定や授業内容を工夫する。
- 筋力・柔軟性・調整力を向上させる準備運動に取り組む。
  - 授業の初めの時間に、筋力・柔軟性・調整力を向上させる準備運動に取り組む。
- 学習カード → 自己や友達の課題の解決に向けて思考・判断できるような学習カードを適宜活用し、授業の時間に話し合える場を設ける。

## <児童の運動習慣の育成について>

- ・年間を通じて「東っ子スポーツタイム」を設定し、2学年ずつに分かれてマラソン・サーキットトレーニング・走力を高める運動・縄跳びなどを行い、楽しみながら体力づくりを行う。
  - 持久走・・・学年に応じて150mトラック、200mトラックを周回する。  
はびりゅうスポーツ広場に記録を入力。
  - サーキットトレーニング・・・鉄棒、上り棒、ジャングルジム、タイヤ跳び、ボール投げ、30m走
  - ラダートレーニング、ミニハードル、8の字跳び
  - ボール投げトレーニング
  - グーパー運動・・・体育の時間などに実施
- ・日常的に運動に親しめるように、環境を整備する。
  - 鉄棒・・・1階と2階に鉄棒を常設し、いつでも鉄棒に取り組めるようにする。  
鉄棒週間には、体育館に常設し、体育の授業で取り組めるようにする。（11月中旬～）
  - ジャンピングボード・・・広い廊下に設置し、なわとび運動に取り組めるようにする。
  - 体力テスト前には「東っ子ジム」として、握力・長座体前屈・立ち幅跳びの練習会場を設置し、手軽に取り組めるようにする。
  - 握力を高めるために、握力計を廊下等に常設し児童が手軽に取り組めるようにする。
- ・季節に応じた体育的行事を設定し、体力の向上を図る。
  - マラソン大会・・・5月
  - 体力テスト（1～6年実施）・・・6月
  - 校内体育大会・・・・・・・・・・9月
  - なわとび大会（大縄・短縄）・・・2月
- ・学期に1～2回、全校児童が楽しんで運動できる企画を体育委員会で考え、運営する。
  - ①業間に週1回スポーツタイムを設け、全校で体力アップに取り組む。（10分）
  - ②業間に学年別クラス対抗勝負の機会を設け、体育委員が考えた遊びやリレーに取り組む。（15分）
  - ③昼休みは自由遊びの時間とする。各学級にドッジビー1個、ソフトバレーボール1個、サッカーボール1個を常備。（15分）

## <その他>

- ・健康・保健教育 → 年間指導計画をもとに、健康や運動についての理解を深める学習を担当が行う。  
また、養護教諭と連携し、学級活動等で保健教育を計画的に実践して効果的に進める。
- ・長期休業、臨時休業時に、体力が低下しないようお便り等でなわとび運動をするよう呼びかける。
- ・長期休業後や連休明けなどは、児童の家庭での過ごし方をチェックして、規則正しい生活ができるように意識させる。

# 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 小浜市立内外海小学校

- 運動することを楽ししさや喜びを感じ、自ら進んで体力を向上させ、健康で安全な生活を送れる児童の育成
- 一所懸命に目標に向かい、仲間と協力し合いながら、最後までやり遂げる児童の育成

## <本校の体力向上の取組みについて>

- 1 業間マラソン (1・2学期の業間)  
5分間走を行う。スプレッドシートに継続して記録したり、月に1回タイムを測定したりして、個人の成果を見える化する。
- 2 業間縄跳び (3学期の業間+1・2学期の業間の雨天時)  
8分間の持久跳びを行う。スプレッドシートに継続して記録しグラフ化することで、個人の記録が視覚的によくわかるようにする。
- 3 チャレンジ縄跳び (3学期の業間の木曜日)  
縦割り班で3分間大縄8の字跳びに挑戦する。
- 4 チャレンジ木登り  
校庭の木登りに挑戦し、学年に応じた目標を達成できた児童に木登り名人メダルを与える。
- 5 みんなで登ろう志の道 (年3回5月、7月、11月)  
学校裏の全長約350mの山道を、縦割り班ごとに登る。

## <児童の運動習慣の育成について>

- 1 誰もが今もっている力を生かし・伸ばし、運動を楽しむことができる授業展開  
「体力テストカード」や「縄跳び進級カード」は、全学年を通じて活用し自分の成長を実感しながら運動に取り組めるような授業づくりをする。
- 2 補強運動と学年に応じて経験させたい運動の共通理解
  - (1)全員倒立に向けての取組み 低学年 かえるとび・川とび・足たたき  
中学年 手押し車・三角倒立・壁倒立  
高学年 壁倒立・補助倒立・倒立
  - (2)準備運動の中に、瞬発力や柔軟性・握力を高める運動を取り入れる。
  - (3)縦割り班で教え合いながら、大縄や短縄跳びの技能向上を図る。
  - (4)低学年での逆上がり、学年に応じた水泳目標などに挑戦する。
- 3 体育館にマットと鉄棒を常設し、低学年から器具に触れる機会を多く持たせる。(1学期)
- 4 体育館の壁にボール投げの的を常設し、意欲的に投運動に取り組めるようにする。
- 5 握力計を高学年教室前に常時設置し、楽しみながら計測できるようにする。
- 6 はぴりゅうスポーツ広場を活用し、休み時間や家庭などで進んで運動に楽しく取り組めるようにする。

## <その他>

自分の健康に目を向け自ら問題解決をめざす児童を育成する保健の学習・保健指導

- (1)学びと実践が繋がる保健の学習
- (2)養護教諭とのティーム・ティーチングによる保健指導
- (3)月別のめあてをもとに、委員会活動を中心に健康増進のための取組みを各学級で行う。

# 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 小浜市立小浜美郷小学校

- 体力を高める運動を継続的に取り組み、自己の体力や記録の伸びを感じることで、運動の楽しさや達成感を味わい、生涯にわたり運動に親しんでいこうとする意欲を高める。
- 体力を高め、心身ともに健康な身体をつくり、生き生きと明るく生活できるようにする。

## <本校の体力向上の取組みについて>

- 本校児童課題項目（握力、長座体前屈、上体起こし、20mシャトルラン）を重点的に強化する運動および運動遊び（肋木、ペアストレッチなど）を継続的に取り入れる。
- 新体力テストの結果は個人記録カードに毎年記入し、過去の記録をもとにして目標を設定させ、記録の向上を目指して取り組めるようにする。
- 授業ははじめのランニング・なわとび、体操、補強運動をルーティンとして、体育係が中心に授業を進めることで、主体的に授業に取り組む態度を身につけるようにする。
- 持久走の力試しとして、月1回タイムトライアル（低学年600m、中学年800m、高学年1000m）を実施し、記録を残していく。全員の記録を集計しトップ20の児童を掲示する。また前回のトライアルから記録が伸びた児童も掲示することで、より多くの児童の意欲的な取り組みを促す。
- 業間運動「トコトタイム」を設け、晴天時は時間走、雨天時にはなわとびを行い、8分間の運動時間を確保する。

## <児童の運動習慣の育成について>

- 体育的行事（体育大会、市陸上記録会、マラソン大会、なわとび大会等）を通じて、目標を持たせながら活動に取り組み、運動の充実感を味わえるようにする。また、縦割り班のリーダーや器械運動やなわとびが得意な児童や高学年を低学年と活動する機会をつくり、活躍させることで体育的活動に一生懸命に取り組む学校全体の雰囲気をつくる。
- 器械器具（鉄棒、マット、跳び箱など）を体育館に常時設置する期間を設け、休み時間に児童が器械器具を使用した運動をする時間を確保し、体力を高めるようにする。
- 「はぴりゅうスポーツ広場」を業間運動以外の運動の記録に積極的に活用するようにし、進んで運動に取り組もうとする児童が増えるようにする。

## <その他>

- 養護教諭と連携しながら手洗い・換気の習慣づけを行い、体力をつけることは免疫力を高め、病気の予防につながることを継続的に指導する。
- 長期休業中の生活調査カードなどを活用し、児童が規則正しい生活リズムを身につけられるよう、各家庭に呼びかけを行う。
- 各学期2回程度メディアコントロールウィークを実施し、家庭と連携して生活リズムを見直す。
- 外部人材を積極的に活用し、生徒の体力向上の一助とする。

# 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 小浜市立今富小学校

## 生き生きと体を動かし、健康で粘り強い子の育成

### <本校の体力向上の取組みについて>

#### ◆ 体育の授業

- ・授業が始まる前のランニングを徹底させる。（高学年800m・5分間走、中学年600m・4分間走、低学年400m・3分間走）
- ・全学年共通の準備運動を提案し、運動量の確保に努める。
- ・領域に応じたアップや補強運動を実施する。
- ・授業中に自分の動きを客観視したり、仲間の動きと比較したりするために ICT の活用を積極的に図る。
- ・なわとび、水泳では他学年との合同授業を可能な限り実施する。子ども同士や縦割りでの学び合いの時間を設定し、取り組む意欲を高める。

#### ◆ 特別活動

- ・業間の時間の活用（年間を通したたてわり活動の充実）
  - 業間マラソン（4月～10月）  
グラウンドにて5分間のランニングを行う。マラソンカードを作成し、学級全員が完走した学級を全校集会で随時表彰していく。完走した個人の表彰も行う。完走に向けた個人目標を決め、達成後にふり返りを記入する。
  - 業間なわとび（1月～3月）  
校内放送を使って全校一斉で持久とびを行う。

#### ◆ 学校行事

- ・体育大会での一輪車パレード、11月に3～5年生が行う一輪車記録会で、平衡感覚の育成を図り、友達と協力したり、切磋琢磨したりしながら体を動かし、目標を意識して最後までやり遂げる素晴らしさを実感させる。
- ・なわとび大会に向けて、全校で個人なわとびカードを活用しながら、個人の技術の向上を図る。

### <児童の運動習慣の育成について>

- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、運動をしたいと思い、楽しみながら取り組めるようにする。

### <その他>

- ・一輪車記録会（11月）
  - 3、4、5年生を対象に一輪車の記録会を行う。
  - ※学校開放日には、保護者に業間の取組や一輪車の様子を参観していただくなど、家庭と連携しながら体力向上にむけての取組を行っていく。
- ・学校の教育方針を保護者や地域に伝えるための学校便りやホームページに、体育行事や業間等の様子や成果を掲載し、保護者や地域の方の思いや考えを体育的行事等に生かす。

# 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 小浜市立 口名田小学校

運動に親しむことで、基礎体力の向上を図り、気力の充実した児童の育成  
学校教育目標〈元気な子〉より

## <本校の体力向上の取組みについて>

- ・運動の種類と量を確保し、児童が「楽しい」と感じ、全力で運動しようとする授業づくりに努める。
- ・記録会などの各種大会への参加を通じて、より高い目標に向かって自分を鍛えることのできる児童の育成を図る。
- ・各学年で基本的な準備体操を統一して行い、基礎体力向上を目指す。
- ・体力テストの結果では、長座体前屈・上体起こしで県平均を下回ったため、器械運動などの前には柔軟運動や補強運動を取り入れたり、準備体操で意欲的に柔軟運動をしたりするなどの工夫を行い、県平均を目指す。

## <児童の運動習慣の育成について>

- ・週4回程度の「業間マラソン」（雨天時は体育館でなわとびの持久跳び）を行う。
- ・校内体育大会やなわとび大会などの行事で、児童の主体性、自主性を重視しながら、心身共に「鍛える」という意識をもたせる。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を学校・家庭で活用し運動週間の育成を図る。

## <その他>

- ・プール学習の授業で外部講師を活用しながら全学年の技能向上を図る。
- ・室内の業間運動や体育館使用を分散で実施し、密を回避する。屋内での活動では換気を十分に行い、運動後の手洗いうがいを徹底する。
- ・「いきいき週間」を学期に1回ずつ設定し、家庭と連携して「早寝、早起き、朝ご飯メディアのルール」の取組を実施することで、身体の基本となる「眠育」と規則正しい生活習慣の定着を図る。
- ・「箸の正しい持ち方」の指導等を通じて、食への関心と望ましい食習慣を育み、児童の自律心を高める。

# 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 大野市富田小学校

## 仲間とともに運動する楽しさを感じる授業づくりと主体的に運動する児童の育成

### <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から、「上体起こし」と「反復横跳び」の数値が全国平均値と比べて低い傾向が見られた。普段の体育授業の中では、跳び縄やラダーを用いた運動を継続して行ったり、2月のなわとび記録会では、記録会前に「なわとびタイム」の期間を設け、なかよし班ごとに集まって短縄や大縄に取り組んだりすることで、「筋持久力」や「敏捷性」を高めることができるようにする。（目標数値：2023体力テスト結果全国平均）
- ・また男子は「20mシャトルラン」や「ソフトボール投げ」の数値が全国平均値と比べやや低い傾向があった。「20mシャトルラン」に関しては、10月にあるマラソン大会で、大会前に「マラソンタイム」の期間を設け、児童が目標を設定して記録の伸びが実感できるようにしたり、新たな目標を設定して主体的に練習や大会に取り組んだりすることで、持久力を高める。「ソフトボール投げ」に関しては、「ジャベリックボール」や「フォームロケット」など楽しみながら投運動ができる道具を児童玄関に用意し、体育授業や休み時間に児童が気軽に使えるようにすることで、投運動の機会を増やし、投げる能力を高める。（目標数値：2023体力テスト結果全国平均）
- ・その他、体育の授業においては、準備運動の中にその単元に合った運動を多く取り入れ運動量の確保と単元にあった基礎体力を養う。
- ・地域の特性を生かし、冬季はクロスカントリースキーに取り組み、運動の技能、持久力の向上および体力づくりにつなげる。

### <児童の運動習慣の育成について>

- ・ICT機器を有効活用し、自分や友達の動きを確認したり、手本となる動きと比較したりすることで、児童が「わかる」「できる」ようにする。
- ・年間指導計画をもとに授業内容を工夫したり、各種のがんばりカードを活用したりすることで、児童が個々のめあてに向かって進んで運動に取り組むことができるようにする。
- ・児童会体育委員会を中心として、外遊びの奨励や楽しく体を動かすことができる遊びを紹介することで、運動に親しむ児童を増やす。

### <その他>

- ・保健領域では、養護教諭と連携し、効果的に保健指導を行う。
- ・「元気っ子カード」で、定期的に生活習慣を見直す機会を設ける。また、各種便りや保護者懇談会等を通して、学校と家庭が連携して児童の健康の保持増進を図る。
- ・地域のラジオ体操や体育的行事に積極的に参加するよう呼びかける。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」に体育授業や休み時間に取り組むとともに、家庭での取組を呼び掛ける。

# 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 小浜市立加斗小学校

## 今年度の重点目標

「自己の課題に粘り強く向き合い、運動能力の向上を目指す子の育成」

### <本校の体力向上の取組みについて>

- ・スピード・パワー系の能力について、昨年度、5段階中（A～E）でA・B評価が全体で6割だったことから、今年度は、8割を目指していく。

→体育の始めに、手押し車や馬跳びを行う。また、体づくりの分野で瞬発力を高めるトレーニングを行っていく。

→週4日、業間に5分間マラソン（晴天時）、なわとび（雨天時）を行い、年間を通した体力づくりに取り組む。

### <児童の運動習慣の育成について>

- ・授業内における休み時間にも行えるゲーム型、ゴール型、ネット型の実践の充実（休み時間にも自分たちで行えるルールや仕組みを指導する。休み時間に行う場合も教員の許可を得て、必要な道具の使用を認める。）
- ・ICTを利用した児童の運動習慣の向上（陸上、鉄棒やマット運動（教員監視必須）など、児童が休み時間にも取り組めるように動画等の共有を図る。）
- ・児童会（運営委員会）主催による体育的縦割り活動の実施→各学期1回以上（学年を超えて、体育的な取り組みを行い、運動習慣の向上を図る。）

### <その他>

- ・学校支援ボランティアの方に協力を依頼し、安全な指導および各競技力の向上を図る。（特に運動が得意でない児童への支援）
- ・晴れた日などは、こまめに水分補給と休息をとり熱中症に気をつけながら、積極的に外（グラウンド）で授業を行う。
- ・地区や市主催の各種運動企画への参加を促す。
- ・休み時間や休日に、はぴりゅうスポーツ広場を活用させ、運動を促す。