

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 大野市有終西小学校

健康な心と体づくりのため、継続的に体力づくり活動を設定することで、体力向上を図ったり、意欲的に自分のめあてに挑む態度を培ったりする。

<本校の体力向上の取組みについて>

- 業間マラソン、業間なわとび ※20mシャトルランにおいては、県平均より数値が低い。目標値は県平均
 - ・全校一斉に行う時間走による体力づくりに取り組み（グラウンドマラソン）を行う。（毎週火曜日）
 - ・マラソン雨天時や冬期間の体力づくりを目的とした持久跳び、技能跳びを行う。（毎週火曜日）
 - ・児童一人一人の意欲化、達成感につながるマラソンカード（ポイント制）を工夫する。学年ごとに目標周回数を設定し、確実な体力づくりに取り組む。また、ポイントに応じて「マラソンの達人」として表彰する。
 - ・高学年では、はびスポも活用しながら、意欲的に運動する姿勢を育てる。
- 業間リレー
 - ・体力テストの結果を鑑み、短距離走強化月間をつくり、縦割りグループによるリレーを実施する。
- 授業の準備体操の中でグーパー体操を継続して行い、握力の強化を図る。※男子のソフトボール投げの数値が全国平均を下回っている。目標値は県平均。

<児童の運動習慣の育成について>

- 体育環境づくり・・・体力づくりに自主的に取り組ませる工夫をする。
 - ・グラウンドで楽しく遊ぶための用具を常時設置する。（ボール、ドッジビー、一輪車など）
 - ・移動式低鉄棒や逆上がり練習器具などをピロティに常時設置する。
 - ・体力テスト前には、空き教室を利用し、休み時間に練習できる環境を整える。
- 体育館の掲示の充実・・・達成した喜びを感じられる工夫をする。
 - ・体育行事の結果や当日の様子の写真などを体育館や廊下に掲示する。
- 授業づくり
 - ・体育主任を中心に、体育科指導に関する資料や体育活動に関わる様々な情報を提供し、全校が同じ方向で取り組めるような指導の工夫をする。
 - ・学習カード等を工夫し、次時につながる「振り返り」を確実に行う。
 - ・運動量を確保し、体をしっかり動かす体育授業の充実を図る。
 - ・仲間と話し合ったり、助け合ったりする場面を増やし、運動の楽しさを実感させる。
 - ・動きのイメージをつかませたり、分析したりするために、ICT機器を積極的に活用する。
 - ・授業の中で達成感を味わえるように、楽しい活動（低学年）、チャレンジする意欲が生まれる活動（高学年）の工夫をする。
- 健康サポート委員会を中心に、全校児童がスポーツに親しめるような集会や企画を行う。

<その他>

- 「早寝、早起き、朝ご飯」、「西の子メディアルール」などの徹底を家庭に呼びかける。
 - ・定期的に生活チェックを行い、より良い生活習慣についての意識を高める。
- ビジョントレーニング（毎週火曜日・木曜日）を行い、目の機能の発達と正しい姿勢を意識させる。

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 大野市有終南小学校

運動に積極的に親しむ資質・能力の基礎の育成 健康の保持増進しようとする態度の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・業間運動として、毎週火曜日と金曜日の大休みを「GOGOタイム」として、5分間程度、主にマラソンやなわとびに取り組む。
- ・体力テストの結果より、握力、50m走の数値が他の種目と比べて低く、本校の傾向として、体力で不足している運動特性は、素早さと力強であることがわかった。業間運動ではマラソン、なわとびだけでなく、様々な運動能力をはぐくむための多様な動きをつくる運動を取り入れていく。
- ・20mシャトルランの結果は全国平均と比べると数値は大きく上回っているが、標準偏差が大きく、全身持久力や粘り強さに関しては2極化が進んでいると考えられるため、業間運動のマラソンやマラソン大会をきっかけに体力の向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・「運動が好き」「運動が楽しい」「運動は大切」「進んで運動したい」と感じる児童を増やす取り組みとして、みんなで運動することの楽しさや心地よさを感じられる授業の工夫をする。
- ・運動が好きな児童と嫌いな児童の二極化を防ぐためのきっかけとして、はぴりゅうスポーツ広場の有効的な活用方法を検討する。
- ・スモールステップを意識した授業を工夫し、知識・技能の習得を図る。そのために、校内の研修や職員間のコミュニケーションで、職員間の情報共有等を図る。
- ・保健の授業や養護教諭からの指導を通じて、健康の保持増進には運動が必要不可欠であることを指導する。

<その他>

- ・健康教育として、「すくすく週間」を期間限定で実施する。スマートルールや睡眠時間、朝食の有無などを確認し、今後の健康意識の向上に活かす。
- ・体育担当教員同士が気軽にコミュニケーションをとれるような雰囲気を作る。また、直接コミュニケーションが取れなくても、タブレットの情報共有機能を利用し、常に情報を共有できるようなICTの環境を整備する。

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 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。
- 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。

<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
 - グーバー運動・・・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>

- ・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 大野市小山小学校

心と体の健康を保つには、運動に親しむことが有用であることを理解し、進んで運動やスポーツを楽しもうとする態度を育成する。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ◎令和5年度体カテストの課題であった「柔軟性」「立ち幅跳び」に関わる技能を高めることをねらいとしたウォーミングアップや環境整備を行う。
 - ・ペアでのストレッチ ・体育館にメモリ付きのラインテープを貼る など
- ◎同単元内での活動をルーティン化、役割化し、児童の主体的な授業参加を図る。
 - ・準備、片付けの分担 ・単元内の活動につながるウォーミングアップ など
- ◎地域の自然環境および設備環境を生かしたクロスカントリースキーに取り組む
 - ・冬場の体力作り、伝統の継承を目的とする。(3～6年生で実施)

<児童の運動習慣の育成について>

- ◎始業前や業間を利用して、健康を維持し体を動かす機会を設ける。
 - ・始業前：ビジョントレーニング+10秒呼吸法、背中のストレッチ
 - ・業間：全校マラソン or 小山サーキット（年10回）
全校なわとび（年12回）
- ◎縦割り班遊びやクラブ活動を通して様々な運動に親しむ。
 - ・児童が計画した種目を年間を通して実施し、運動に親しむ。
 - ・業間：クラブ(年11回) 木曜日：班遊び(年10回)
- ◎委員会活動を通して業間活動に児童たちのアイデアを取り入れることで、児童の運動に対するモチベーションの向上を図る。
例…全校で周回数を記録して目標達成を目指す取り組み
オリジナルの活動音源を作成し、運動中に再生する取り組み

<その他>

- ◎業間活動のガイダンスを行い、活動を行う意義について事前に説明する。
- ◎外部講師を招いた授業も積極的に行う。(R5は陸上、水辺の安全、なわとび、クロカン)
- ◎「心と体の元気調べ」を活用し、児童の生活習慣の把握・向上を図る。

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 大野市下庄小学校

運動に親しみ、色々な体の動きを楽しもう。

<本校の体力向上の取組みについて>

【体育の授業について】

- ・本校の「集団行動のきまり」を教員・児童で共通理解し、体育の授業を行う。児童が、集団行動の基礎を身につけ、自主的に運動量アップできるような授業展開を実践する。また、みんなで心を揃えて行動することの良さについても指導する。
- ・マラソンや縄跳び、鉄棒などの強化月間を設定し、委員会活動を通して児童の意欲を高める。
- ・授業のめあてに関連した振り返りを授業の最後に行う。その際に、対話的な活動を取り入れ、児童の考えや理解を深める。
- ・昨年度の本校の体力テストの結果を基に、準備運動で握力、脚力アップにつながる動きを取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・タブレット端末を効果的に活用し、はぴりゅうスポーツ広場や動画アプリを使って運動に親しむとともに、自分や他者の動きの確認・比較、自己の成長など運動を客観的にとらえる視点を育てる。また、その過程を通して主体的に運動に取り組む意識を養う。
- ・児童会体育委員会を中心として、気軽に運動に親しむことができるイベントを企画したり、上記の各強化月間に合わせて啓発活動を行ったりする。場や用具の安全に気をつける態度の育成も図る。
- ・校内に児童の興味を引く掲示物を作成し、体力向上への意欲を高めたり、運動習慣につなげたりする。

<その他>

- ・地域の特色を生かし、冬季はクロスカントリースキーや雪遊びを取り入れる。その際に地域にゲレンデの作成を依頼するなど環境作りにも努める。
- ・相撲、駅伝など地域の各種大会への参加を啓発する。
- ・薬物関係の機関と連携して、児童の薬物に対する知識を深める取り組みを行う。
- ・現職教育を実施し、児童が体を上手に使うことができるようにするために、コーディネートトレーニングのメニューを紹介する。適宜、ボール運動のメニューなどをタブレットで紹介する。

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 大野市上庄小学校

教科体育、業間活動の充実と体育的活動への積極的な参加を通して、
体力の向上を目指す。

<本校の体力向上の取組みについて>

○体育テストの結果を基にした取組み

- ・昨年度の20mシャトルランの記録水準を維持するため、全身持久力及び俊敏性の向上を目的とした業間での活動を継続する。
- ・体育の授業内での補強運動や器械運動等で大きく体を使う身体表現を通して、全身筋力の向上を図り、上体起こしの記録を県平均記録相当まで向上させる。

○業間の取組み

- ・週2日、5分間の時間走に取り組む。意欲的・継続的に取り組めるよう、走った周回をはぴりゅうスポーツ広場等を活用して記録する。
- ・雨天時と11月からは週2日、なわとびに取り組む。基本的には持久とびを行い体力の向上を目指す。2月実施予定のなわとび大会前には、各自が自分の技の向上を目指し練習する。俊敏性や運動技能の向上に向けて、はぴりゅうスポーツ広場等を活用し、休み時間に自主的に練習できるようにする。
- ・なわとびを通して仲間作りを進めるために、児童会と連携して縦割り班で大なわとびの練習にも取り組む。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業や体育的活動の際に必ず目標を示し、それについての振り返りを行うことで、児童に達成感や満足感を味わわせるようにする。
- ・学校全体で「準備運動マニュアル」を活用し、系統だった準備運動並びに補強運動に取り組むことで、「体づくり運動」の充実につなげる。
- ・体育委員会でスポーツデーを開催し、休み時間に全校でスポーツをする機会を設ける。

<その他>

○教員間の連携

- ・教師間で各学年での運動内容を情報交換し、系統だてた体力づくりに継続的に取り組む。また、ICTの効果的な活用について情報共有を行う。
- ・養護教諭や栄養教諭とのTTによる指導を充実し、保健の時間以外においても、様々な場面（行事、学級活動など）で保健教育を計画し実践する。

○健康教育との連携

- ・上庄スマートルールを家庭の実態に応じて設定し、生活習慣の改善を目指す。

○外部機関との連携

- ・地域の体育施設を利用し、水泳の授業の充実やニュースポーツ体験等を通して、運動に親しむ態度を育成する。
- ・それぞれの活動や取組みについて、学校だより等を用いて発する。また、体育的行事の公開を行い、保護者や地域の方に児童の頑張りを見てもらう機会を設定する。

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 大野市阪谷小学校

対話を通してともに学び合い、みんなが輝く体育の授業づくり

<本校の体力向上の取組みについて>

- (1) 本校は、児童数が少ないため、過去5年分のデータを見て、阪谷小学校の課題を調べた。すると50mのタイムが全国平均よりも下回ることが多かった。来年度は、50mのTスコアを男女ともに50以上を目指す。そのために、スポーツインストラクターの専門的な指導を受け、全力で走るコツなどを身に付ける。体育でも、まっすぐ全力で走るアップも授業の始めに取り入れていく。
平均9.71秒（女子）、9.48秒（男子）に近づけるように取り組んでいく。
- (2) 本校の校内マラソン大会のコースをスポーツインストラクターの助言のもと、5・6年の距離を2kmから1.5kmに設定する。これにより、運動が苦手な児童にとっても、マラソン大会に対するハードルが低くなる。「体育が嫌いだ」という児童の大きな理由の一つにマラソンの学習がある。距離を短く設定することで、運動の苦手な児童にとっても、「やってよかった」と思えるように、走る楽しさを伝える取り組みを行っていく。
- (3) 体育館に鉄棒や、大縄跳び、ボール、フリスビーなどを常設し、主体的に活動できる環境を整える。

<児童の運動習慣の育成について>

- (1) 本校の児童は、校区が広いこともあり、徒歩通学の児童が少ない。そのため、普段歩く機会が極端に少なく、少し歩くと疲れたという。児童が体を動かす機会や時間を意図的に増やし、日常的に体を動かす習慣をつける。
- (2) 休み時間には、体育館でドッジボールか鉄棒をしている児童がほとんどで、校庭を走り回る児童が少ない。そのために、自由参加のできる「あそびんピック」を6月と10月に行う。様々な遊具や、鬼ごっこなどをしたらスタンプを押してもらい活動を行うことで、固定化した遊びだけでなく他の遊びも取り組めるようにしていく。

<その他>

- (1) 学校公開日にマラソンや器械運動発表、縄跳び発表等の公開をする。
- (2) 積極的にICT機器を活用し、手本となる動画を視聴して技能の向上を目指す。はびりゅうスポーツ広場を利用し、家庭でも手本の動画で動きを確認しながら、体をうごかすことができるようにする。
- (3) 走・水泳について外部指導講師を招いて専門的な指導をしていただく。水泳では、水に慣れ、楽しむ活動も取り入れていく。走では、春と秋にスポーツインストラクターをお迎えし、児童の体力・瞬発性を高めるとともに、楽しんで走る活動へとつなげていく。またそれらの様子について、体育科担当教諭がブログ等を使って発信することで保護者への啓発を図る。
- (4) 保健の授業では、小規模校の実情や学習内容を考慮し養護教諭に学習のサポートを依頼し、学習の充実を図る。

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プロジェクト」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 大野市和泉小学校

“未来を拓く身体づくり” ～すすんで運動に取り組み、たくましい体を育てる和泉っ子～

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・準備運動の後に体力向上に向けて、うんていや登り棒・肋木などの固定遊具、短なわの持久跳びなどの補強運動を行う。特に、体幹を強化する運動や柔軟性を高めるための運動を多く取り入れ、丈夫でけがをしにくい体づくりに取り組む。（体力テストにおける「長座体前屈」の記録がTスコア50を超えるようにする。）
- ・5月に開催するマラソン大会や10月に行われる和泉地区合同体育大会で、他学年の児童と競技に参加したり、互いに応援し合ったりすることで、運動への意欲を高める。
- ・和泉地区の豊かな自然を生かして、3学期には全校でスキー学習に取り組む。アルペンスキーは校区に2つあるスキー場でそれぞれ1回ずつ学習会を行い、児童が様々なコースでスキーを楽しみながら、体力と技術の伸びを実感できるようにする。クロスカントリースキーについても、校区にあるクロスカントリースキー専用スキー場を活用した学習会を2回行い、技術と持久力の向上を図る。
- ・準備運動でグーパー体操を行い、握力の向上を目指す。また、水泳の学習時にはラジオ体操を行い、全身を使った多様な動きができるようにする。
- ・陸上運動や器械運動では、ICT 機器を有効に活用し、撮影した写真や動画を使って児童が主体的に動きの改善に取り組めるよう、分かりやすく指導する。
- ・業間活動で体力づくりに1年を通して取り組む。春～秋季は5分間走を週に1回、冬季は短なわ（持久跳びと技能とび）を週に2回実施し、児童一人一人がめあてを持って主体的に取り組むことができるようにする。（体力テストにおける「20mシャトルラン」の記録がTスコア50を超えるようにする。）

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・毎週2回、昼休みに児童会が主体となって、走・跳・投の運動や体ほぐしの運動などを取り入れた全校遊びを行い、様々な体の動きを体験させる。2学期には、曜日ごとに外遊びを設定し、運動の楽しさを体感できる期間を設け、体力の向上につなげる。
- ・はびりゅうスポーツ広場のさまざまなコースや種目に意欲的に取り組ませ、運動の習慣化を図る。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携等）＞

- ・市内で開催される各種スポーツ大会（マラソン・陸上・駅伝大会、スキー競技会など）に参加するようよびかけ、様々な運動・スポーツに親しみ、挑戦する機会を作る。特に、学校のある和泉地区で開催されるクロスカントリースキーの競技会に向けて特別クラブを結成し、滑りの技術や持久力の向上をめざし、コースや内容を工夫し練習に取り組むことで、スキーに親しめるようにする。
- ・けがや感染症等の予防に配慮しながら、楽しく安全に学習できる環境を整え、体力の向上を図る。
- ・児童の基本的な生活習慣の定着や食生活の改善について、保健の授業だけでなく養護教諭や栄養教諭と連携した指導を行う。