

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 平泉寺小学校

【今年度の重点内容】

- 「目標を持って運動する子」80%以上を目指した体育の授業、体育的活動の工夫
- 考えながら運動することを目標とした授業、体育的活動の工夫
- 地域、伝統を生かした活動（器械運動、なわとび、クロスカントリースキー）

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の授業では、準備運動として「逆さ感覚、腕支持感覚を養う運動」「リズムジャンプ体操」「柔軟性を養う運動」「体幹を鍛える運動」を全学年が毎時間取り組むことで、学校全体の運動の基礎力養成を図る。
- ・伝統ある器械運動発表会やクロスカントリースキー、なわとび（短縄・大縄）を体育の授業や業間運動において積極的に行い、体力・技能の向上を図る。
- ・昨年度の体力テストで「ソフトボール投げ」の結果が良くなかった。結果を改善するために授業の始めに体の動かし方を教え、体格に合ったフォームを習得する時間を取り入れ、投擲技能の向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・校内マラソン大会、器械運動発表会、スキー教室、縄跳び大会など季節に合わせた体育的行事を実施する。
- ・業間運動では、週2回（火・金曜日）、夏季はミニマラソン（雨天時は大縄8の字跳び）、冬季は短縄跳び・大縄8の字跳びを行う。ミニマラソンは、学校周辺を走る時間走とする。走ったタイムや周回数を記録する「マラソンカード」には、毎回目標のタイム・周回数を書かせ、めあてをもって取り組めるようにする。さらに、月末に規定コースのタイムを計測し、成長を実感させることで、意欲の持続を図る。雨天時や冬季には短縄跳びでは、技能跳びの学年目標を作成し、技術の向上を図る。
- ・授業で体得した技能を伸ばしたいと思った児童には、放課後にクロスカントリースキーの練習会を実施する。
- ・器械運動発表会の前には、鉄棒や跳び箱、マットを常設し、業間の時間を活用し、全校を挙げて練習に取り組めるような環境づくりをする。また、なわとび大会前には「なわとび月間」を設け、みんなでなわとびに取り組めるようにする。
- ・大休みや昼休みには、グラウンドや体育館での外遊びを奨励する。教師が率先して鬼ごっこや遊具を使った遊び、ボールを使った遊び（大谷グローブ活用）などを行うことで、児童にいろいろな外遊びを経験させるようにする。

<その他>

- ・健康な心と体を育てるために、早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活習慣をしっかりと身に付けさせていく。毎月1週間、「ヘルスチェック」を行い、養護教諭と担任が適時児童に声かけをしていくと同時に、家庭との連携を緊密に図るようにしていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を5月末までに全児童が使用できるように設定し、家庭でも運動をすることの喜びや楽しさを味わわせていく。
- ・勝山恐竜クロカンマラソンや市少年少女スキー大会などの地域の体育的行事への参加を家庭に呼びかけ、家族と一緒に参加したり応援に行ったりして、運動する楽しさを共に味わう。

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 勝山市立成器南小学校

自らの目標に向かって運動に取り組むことで、心身ともに健やかな南の子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

◎仲間と切磋琢磨しながら、自分の目標を達成するために運動に取り組める場となるようにする。

- ・校内マラソン大会・・・ 5月14日に実施予定。がんばりカードなどを活用して、自己の目標に向かって粘り強く運動を続けられるようにする。また、タイムアップ賞を設け、昨年と比較した自己の成長を感じられる場とする。
- ・勝山市連合体育大会・・・ 9月11日に実施予定。5・6年生が参加。選手種目のほか全員種目の80m走や8の字跳びによって、5・6年生全員の体力の向上を図る。
- ・PTA合同体育大会・・・ 9月27日に実施予定。主体的な活動の場となるように種目を工夫する。また、種目の一つとして色別の8の字跳びを実施する。なかよし班で練習を積み、回数を競い、各班の成長を共有できるようにする。
- ・校内スキー教室…………… 1月23日、28日に実施予定。地域性を活かして雪に親しみスキー技能を高める。
- ・校内なわとび大会…………… 2月13日、14日に実施予定。継続して練習を積み、大会は達成感が得られるような場とする。練習では、なわとびカードやはぴりゅうスポーツ広場等を用いて、自己の成長を振り返られるようにする。

◎各種の運動に親しみ、明るく楽しく運動に取り組むことで、体力の向上を目指す機会となるようにする。

- ・業間運動の実施：火曜日と金曜日の週2回、業間に全校で実施。

期間	名称	内容
4月～6月	レッツランタイム	クラスごとに、時間走に取り組む。
6月～10月	大縄練習	合同体育大会に向けて、なかよし班ごとに大縄練習に取り組む。
10月～11月	レッツランタイム	クラスごとに、時間走に取り組む。
11月～2月下旬 雨天時	なわとびタイム	クラスごとに、活動場所に分かれて短縄の練習に取り組む。

- ・連合体育大会に向けた陸上練習・・・9月から全5・6年生を対象に放課後練習を行う。
- ・クロスカントリースキー練習……………1月中旬からスキークラブを結成し、少年少女スキー大会に向けて放課後等に練習を行う。また、大会への積極的な参加を促す。

<児童の運動習慣の育成について>

◎豊かなスポーツライフの実現に向けて、各種の運動の基礎を培う。

- ・「する」だけでなく「見て学ぶ」、「自分の課題を見つける」、「考える」、「伝える」、「支える」など、さまざまな学習活動を通して、運動やスポーツとの多様な関わり方を見出していけるようにする。
- ・自己の運動や身近な生活における健康の課題を学習につなげるように学習課題の設定を工夫して、主体的に運動に取り組むことができる児童の育成を目指す。
- ・体力テストを、運動能力を向上させる機会と捉え、個人の目標をもち、自己の成長を感じられるようにする。授業の準備体操にグーパー体操やストレッチの時間を確保し、課題である握力や柔軟性が高められるようにする。
- ・目標達成に向けて体育の学習カードやはぴりゅうスポーツ広場を使用して、児童が自分の力の成長や学習の取り組みが分かるようにする。
- ・冬期においては地域性を活かしたクロスカントリースキーに取り組み、雪に親しめる運動を大切にする。

<その他>

- ・校外での体育的行事を児童に紹介し、積極的に参加するよう促す。（恐竜クロカンマラソン、少年少女スキー大会など）
- ・天気の良い日の休み時間は、外で遊ぶように呼びかける。
- ・各学級にボール・大縄・フリスビーを配布し、休み時間等に体育館で使って遊べるようにする。また、体育委員会が中心となって、高学年を対象にバスケットボールやソフトバレーボールの貸し出しを行う。
- ・体育館にジャンピングボードを常設し、なわとびの練習で利用できるようにする。
- ・PTA合同体育大会では、保護者と教員が協力して企画・運営していく。
- ・南の子スマートルールを学期ごとに配布し、スクリーンタイム等を家庭で考えてもらう機会をつくる。

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 勝山市立成器西小学校

今年度の重点内容

『「体育が楽しい」と思える授業作り』

『児童が自ら目標を立て、ふり返りができる環境作り』

『めあてを明確にした業間運動の充実』

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 去年の体力テストの結果、本校は握力と長座体前屈の項目が弱かった。そのため、握力については、本校の業間運動の種目であるサーキットトレーニングにうんていを追加し、しっかり握る運動の機会を確保していく。長座体前屈については、体育の授業での準備運動にストレッチを入れ、柔軟性を高める活動を取り入れる。
- ・ 児童が楽しみながら運動に取り組めるように教員間で連携を図ったり、体育館に運動をしたくなる環境整備をしたりして、進んで活動しようとする意欲を育てる。
- ・ 3年生以上は「体育ファイル」を活用し、授業の記録やふり返り、次時のめあてなどを書かせる。教師がそれを見て、次時の活動内容に生かす。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 週に3回（月、水、金）業間運動に取り組む。晴天時は「ランニング」と、「遊具を利用したサーキット」に取り組み、持久力、握力、瞬発力などを鍛える。マラソンカードをクリアした児童を表彰し、意欲をもって取り組めるようにする。雨天時や冬季には、「なわとび運動」を行い、持久力や技術の向上を目指す。
- ・ 業間運動のランニングでは、ラストスパートを意識させるために、「ラスト30秒」のアナウンスを入れ、時間いっぱい周回し続けるようにする。また、意欲をもって取り組めるように、サーキットもマラソンカードに記入できるようにする。マラソンカードを達成した児童には、賞状を渡し、さらにがんばって走ろうという意欲を高めていく。
- ・ 体育館やグラウンドなど様々な場所で遊ぶことを促すために、学年ごとに遊ぶ場所を指定する。
- ・ はぴりゅうスポーツ広場については、体力テストや運動した記録を入力し、運動に取り組む意欲が高まるように声かけをする。

<その他>

- ・ 9月に行われる市の連合体育大会に向けて、全職員体制で児童の指導にあたる。具体的な目標をもたせながら、記録に向かって児童間で切磋琢磨できるようにする。
- ・ 地元で開催されるスポーツ競技会（マラソン大会、相撲、卓球、スキー大会など）への参加を広く呼びかけ、可能な限り練習会を設ける（昼休みや放課後など）。

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 勝山市立 村岡小学校

体育が好き・運動が好きという児童80%以上を目指し、進んで休み時間に体育館やグラウンドで体を動かす児童を増やす。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・令和5年度の体力テストでは、反復横跳び、50m走の結果が県平均を下回る学年が多かったため、体育の授業で俊敏性を高める動きを多く入れる。また、休み時間に子供たちが自主的に取り組めるようなチャレンジゾーンを作る。
- ・毎週2回、大休みに元気アップタイムを設ける。晴天時はグラウンドで持久走・サーキットトレーニング・大縄跳びを行い、雨天時は校舎内で体幹トレーニングを行う。冬季は縄跳びと大縄を交互に行う多様な動きをつくる運動や体の動きを高める運動を全校体制で行う。業間でのがんばりは「はぴりゅうスポーツ広場」に記録していく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業では学習のめあてを明確にするとともに、児童が自分の学習をふり返る時間を設けるようにする。（高学年は積極的にICTを活用していく）めあてに対して、ふりかえりを行うことで「できた」「わかった」という経験を増やし運動に対する意欲・関心につなげられるようにする。
- ・体育の授業での子供たちへの言葉かけを意識した授業作りを行っていく。技能のポイントとなる言葉かけ、取り組みに対する言葉かけ、仲間とのかかわりに対する言葉かけなど教師によるポジティブな言葉かけにより児童の「運動が好き」「運動が楽しい」「運動は大切」「進んで運動したい」という意欲を高めていく。
- ・週末はタブレットを持ち帰り、個人や家族で「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組むように促す。

<その他>

- ・市少年少女スキー大会（クロスカントリー）に向けて、児童に参加を募り放課後に適宜練習を行う。
- ・夏休みに、「親子体力づくり」を各家庭で行い、その結果をPTA体育委員会がレポートにまとめ文化祭で掲示をする。
- ・養護教諭や他教科（主に理科・総合的な学習の時間）等と連携し、様々な視点から保健指導を行う。

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 勝山市立三室小学校

- 児童がめあてや目標を持ち、それに向かって意欲的に授業に取り組めるよう工夫する。
- 児童がさまざまな運動に親しみ、達成感や満足感を味わえるように工夫する。

<本校の体力向上の取組みについて>

体育の授業

- 1 一辺倒な準備運動ではなく、単元に合った、意味のある準備運動を設定する。
- 2 地域の特色を生かしたクロスカントリースキー学習に低学年から取り組み、地域や気候に応じた運動に親しむ。

特別活動・業間運動

- 1 ランランタイムを週2回、業間に全校で実施する（雨天時は主に8の字跳びを行う）。冬季は、なわとびタイムに移行する。毎週火曜日は、5分間走を行い、走った距離を確認させ、意欲的に取り組もうとする態度を養う。毎週金曜日は、外周コースに出てマラソンを行う。周数やタイムを計測し、次回の目標とさせる。
- 2 校内なわとび記録会を2月中旬に実施する。記録会に向けて自己記録や校内歴代記録を目標に練習を積み、がんばったことの発表の場とする。ハイスピード短なわや種目跳びのみならず、全校で8の字跳びにも取り組み、運動意欲の向上に努める。

学校行事等

- 1 校内マラソン記録会を6月下旬に実施する。がんばりカードを活用し、目標を設定するなど、タイムアップを実感できるようにする。
- 2 勝山市小学校連合体育大会に目標をもって参加する。選手種目のほか全員種目の徒競走や8の字跳びによって体力や技能の向上を図る。
- 3 校内スキー教室を1月下旬に実施する。スキーの技能を高め、スキーの楽しさを味わわせる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 1 体育の授業では、「めあての提示」「自己目標の設定」「学習カードの工夫」「有効な振り返り活動」の取り組みを行い、運動意欲と基礎体力の向上に努める。
- 2 鉄棒パワーアップ期間を設け、技の紹介をすることで、鉄棒に親しむ児童を増やす。
- 3 はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童が運動の記録をつけることで、運動量を数値化し、運動意欲の向上を目指す。
- 4 これまで同様、外遊びを推奨し、休み時間には外で鬼ごっこやサッカー、キャッチボールなどを促す。
- 5 少年少女スキー大会などの地域の体育的行事への参加を呼びかける。
- 6 1月より授業やクラブ活動において、全校でクロスカントリースキーに取り組む。外部講師を依頼し、3年生以上の全児童が長尾山の大会コースでの練習会に参加することで、スキーの楽しさを味わわせたり、技能の向上に努めさせたりする。

<その他>

- 1 栄養教諭や養護教諭にクラスに入ってもらい、家庭科や給食の指導・保健指導を通して、食育をはじめ、生活習慣を見直させる指導などから健康教育を充実させる。
- 2 授業や休み時間の運動後、手洗いを励行する。
- 3 気温の高い日の体育の授業では、熱中症対策として一斉に水分補給の時間を設ける。
- 4 地域と連携し、町民運動会などの行事で児童の運動能力の向上を図る。

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 勝山市立野向小学校

元気パワーアップ作戦

- ・運動が好きな児童90パーセント以上を目指した体育の授業・体育的活動の工夫
- ・業間体育で、目標に向かい我慢強く、自己の限界を突破できる児童の育成
- ・放課後や休み時間に進んで体を動かすことのできる児童の育成

<本校の体力向上の取り組みについて>

- ・低学年では雲梯や登り棒などの遊具を活用したり、遊び的要素を取り入れた運動を工夫したりして、意欲的に運動に取り組ませる。
- ・陸上運動や器械運動において、ICT機器を活用して、児童に自分自身の動きを確認させて指導し、正しい動きの習得に役立たせる。
- ・準備運動などで継続的にストレッチに取り組み、児童が体の柔軟性を高めたり、体幹を鍛えたりすることができるようにする。
- ・冬季期間は、クロスカントリースキー(XC)に全学年が取り組む。学校やコースで練習を行い、全員が上達する楽しみを味わえるようにする。
- ・器械運動発表会やスキー大会XC競技に向けての、放課後練習会を実施する。全職員で指導・支援にあたり、安全確保に努めるとともに、児童の技術向上を図る。
- ・クラブ活動では、年間の時数の内半分程度をスポーツクラブの活動とし、3年生以上の児童全員が参加するものとする。活動内容を高学年が中心となって考え、児童自身が運営することで運動への意欲と自主性を高める。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・業間体育を週に2回実施する。7分間走では、学期ごとに目標周数を決めて取り組ませる。月に1回は距離走とし、タイムを記録していくことで、自己の成長を感じられるようにする。冬季はなわとびに取り組む。休み時間にも進んで取り組めるように、多様な技を紹介する。マラソン、なわとびともに、カードや掲示を工夫し、児童の意欲が継続するようにしていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童が多様な運動に興味を持ち、家庭でも運動に取り組めるよう意識づける。

<その他>

- ・ラジオ体操は、体育的行事の準備運動として実施する。7月に行われる町民ラジオ体操祭での模範演技を目標に、意欲を高めてラジオ体操に取り組む。
- ・2月に行われるスキー教室では、スキーが堪能な保護者にボランティアとして参加してもらい、教員と連携して指導にあたる。

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 勝山市立荒土小学校

- ・ 友達と協力しながら課題解決ができる授業作り
- ・ 運動することへの楽しさを体感しながら体力をつけさせる活動の充実
- ・ 見通しをもった保健指導

<本校の体力向上の取組について>

- ・ 毎時間、体力作り（短距離走・長距離走・柔軟運動）の時間を設け、運動量を確保する。
- ・ 児童が自分の課題に気づき、それぞれの課題に応じた目標の設定ができるよう、振り返りや話し合いの時間を設ける。
- ・ 少人数学級の特徴を生かし、合同体育などの柔軟な授業形態をとる。
- ・ 自分の動きを客観的に捉えるために、タブレットなど ICT 機器を積極的に使用する。
- ・ 勝山の地域性を活かし、クロスカントリースキーを計画的に取り入れ、スキー技術の向上と冬季の体力向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 時間走（インターバル走）、短距離走を中心として、業間の時間を計画的に活用し、持久力、瞬発力の向上を図る。
- ・ 業間体育の時間に教員が積極的に児童に声をかけ、運動する意義や楽しさを味合わせる。
- ・ 昼休みなどに外に出て遊ぶよう声をかけたり、教師自ら児童と一緒に遊んだりして外遊びを推奨する。
- ・ 業間の時間や昼休みに楽しく外で遊べるように運動用具の充実を図る。
- ・ 雨天時や冬季には、短縄、大縄を推奨し、運動能力の向上を図る。
- ・ 委員会活動として、児童が運動に親しむことができるような活動（ドッジボール大会やリレー大会）を計画する。

<その他>

- ・ 町民運動会と校内運動会を共同で開催し、地域の人たちと運動することの楽しさを共有する。
- ・ スキー教室では、児童がスキーの楽しさを実感するとともに、スキーの技術を習得できるように、可能な保護者に指導ボランティアの協力を依頼する。
- ・ 年間の生活目標や委員会活動、児童会行事と関連させ、保健の指導に当たる。

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 勝山市立鹿谷小学校

自ら運動に親しみ、自分に合った運動を選択できる鹿の子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・児童が体を動かすことの楽しさを実感できるような授業づくりを行う。
- ・児童が自分の課題に応じて運動に取り組めるように場の設定や学習内容、振り返りシートを工夫する。また、「協力する活動」や「話し合う活動」を多く取り入れ、児童同士が関わり合い、「主体的・対話的な深い学び」となるような授業づくりを行う。
- ・体力テストの結果から本校は筋力・柔軟性に課題があるため、雨天時の業間には体幹を鍛えるトレーニング（ムキムキ体操）を低・高学年に分かれて行う。伸びている筋肉や使っている筋肉を児童が把握できるよう声掛けをしていく。
- ・体力テストの課題を克服するために、オリジナルの準備体操「バンビ体操」を授業の最初に取り組み、筋肉をほぐすだけでなく、筋力を高める運動や、体の柔軟性を高めるストレッチ運動を取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・毎週火・金曜日の業間（10:10～10:20）は、全校で体力作りに取り組む。晴天時は、なわとびや、持久力を高める運動（のびやかマラソン）に取り組む。また、雨天時は、体幹トレーニングを行い、持久力や技術の向上をはかる。
- ・児童会が中心になって、縦割り班で一斉に跳ぶ大縄大会をする。高学年が中心になって時間を見つけ、競って練習し合う。
- ・体育館にボールを常設し、昼休みに児童に自由に使うことができるようにする。日常的に運動を行えるようにし、運動の楽しさ、運動の感覚の強化を図る。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、のびやかマラソンやなわとび、高学年対象に行う体力テストを適宜入力していき、意欲的に運動を行えるようにする。

<その他>

- ・養護教諭と連携し、月の保健目標と関連づけながら、歯の健康、姿勢、睡眠の大切さなど、学年の発達段階に応じた保健指導を行う。
- ・冬季の体育の授業において、全校でクロスカントリースキーの練習に取り組む。また、2月に行われる市の少年少女スキー大会（クロスカントリースキーの部）に積極的な参加を呼びかけ、目標に向かって努力する機会を設ける。

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 勝山市立北郷小学校

自ら楽しみながら運動に親しむ児童の育成

<本校の体力向上の取組について>

【体育的行事への取組】

本校の体力テストの結果から、本年度の高学年は持久力（シャトルラン等の結果）が県や市の平均より低い。そこで、マラソン大会やなわとび大会前には、個人のマラソンカードやなわとびカードを用意し、朝活動、休み時間、業間運動等でマラソンやなわとびの練習に継続的に取り組むようにする。また、取り組みの記録を掲示したり、各自で目標を設定したりすることで、意欲の向上を図る。掲示では、縦割り班ごとの記録が分かるようにし、楽しく競いながら活動できるようにする。そうすることで、今年度の高学年が持久力でも県や市の平均を越えることを目指す。

【業間運動（郷GOスポーツタイム）】

通年、週2回（火・木）の業間を全校運動の時間として設定する。内容は基本的に体育主任と体育委員で考えた「全校児童が楽しく取り組めて、運動量がある種目」の案より決定する。準備・片付けも体育委員で行う。例えば、様々な種類の鬼ごっこ、縦割り班でのリレー、サーキットトレーニング、マラソン、なわとびなど。

<児童の運動習慣の育成について>

【体育の授業の工夫】

- ・全学年で授業始めのアップとして、準備運動に加えて多様なフットワークを取り入れ、体の動きを制御する力を系統的に身に付けさせる。高学年では巧緻性の高い動きも身に付けさせる。また、準備運動やウォーミングアップにダンス等の運動を取り入れ、楽しいと思えるような活動や全身を使った運動を多めに取り入れるようにする。
- ・今年度は低・中・高学年で合同体育を行うため、教え合ったりお互いの学年で活動を見せ合ったりするなど、合同体育の良さを生かした活動を取り入れていく。

【授業以外の工夫】

- ・はぴりゅうスポーツ広場の使用法について指導し、休み時間や家庭でも運動に親しむきっかけづくりにする。また、学校内にそれらの簡単な運動ができるコーナーを設け、いつでも運動に取り組むことができる環境づくりをする。
- ・学期に1回程度、体育委員会企画として、大昼休みを利用した体育的イベントを実施し、みんなで運動を楽しむ機会をつくる。

<その他>

- ・保健領域の指導については、必要に応じて養護教諭や学校栄養職員補助とTTで授業を行い、よりよい生活習慣や運動習慣等の定着のための授業を計画する。
- ・生活リズム、運動、食事が乱れていないか、定期的に保健のチェックカードを利用して保護者と協力しながら確認し、望ましい生活習慣が身に付くように指導する。
- ・勝山恐竜クロカンマラソンや市少年少女スキー大会などの地域の体育的行事への参加を積極的に呼びかける。
- ・体育館や校庭を使う時のルールを整理し、児童の安全面の充実を図り、年間の休み時間中の怪我による保健室の来室数を減らす。