

令和5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 越前市武生東小学校

スポーツ大好きっ子倍増計画！！
～体力向上とスポーツに親しむ児童の増加をめざして～

<体育の授業について>

- ・準備運動に体力向上につながる運動や運動遊び、主運動につながる運動を積極的に取り入れる。
- ・体育に関する掲示物を作成し、様々な情報(技ができるようになるコツや体力テストの平均記録など)を提供するとともに、児童が体を動かしたくなるような環境整備に努める。
- ・注目させたいポイントやそれを修正する方法などiPadを活用してはっきりさせ、児童の意欲づけにつなげていく。
- ・中・高学年で、体育の得意な教員が担当できるようにする。
- ・健康・生命尊重や食育の分野では、養護教諭や栄養教諭と協力して指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・「東っ子スポーツタイム」を設定し、全学年週3回ずつ、持久走やなわとびを行う。カードを用い、学級全員の走った距離の合計や平均値を掲示したり、各学年のランキングを発表や表彰をしたりして、意欲の向上と競争心を高める。
- ・自由遊びでは、児童が楽しみながら運動し、体力強化できるよう、様々な遊びができる環境を整える。(縦割り班ごとに遊ぶ機会の確保や委員会主体の企画、固定遊具・器械器具等の使用推奨等)
- ・体育的行事(体育大会、体力テスト、マラソン記録会、なわとび記録会など)を通して、運動への意欲・意識を高めるとともに、自分なりのめあてを持ち、達成感や充実感を味わわせる。
- ・「スポーツ大好きっ子教室」を期間限定で実施する。体を動かす喜びを味わう機会を設けることにより、運動嫌いな児童が減少し、スポーツ大好きっ子の増加を目指す。(今年度は器械運動を予定)

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・体育的活動などを、校内掲示やHPを利用し家庭・地域に発信していく。
- ・学社融合を活用し、地域住民に外部指導者として協力して頂き、クラブ活動の充実を図る。

令和5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 越前市武生西小学校

「個別最適な学び」と「協同的な学び」を意識した授業づくり

<体育の授業について>

例年の体力テストで自校の課題として挙げられているのは20mシャトルランと短距離走の記録である。腕の振り方や足の動かし方など、正しいフォームを意識して走ることができていない児童や瞬発力、持久力がない児童が多い。自校の約25%は外国籍の児童であり、運動経験が少ない児童が多い。その中には、他の児童と比べられるのが嫌で、運動に対して前向きになれず、運動を敬遠してしまう児童もいる。

そこで、体育の学習では次の2点を意識した授業づくりに取り組んでいく。①『「個別最適な学び」を意識した場作りを行う。』単元や学習内容に応じて、一定の目標に対し、それぞれの子どもたちが異なる方法で課題に向かっていけるようにしたり、ひとりひとりの子どもたちの興味関心に応じて、それぞれに目標を持たせたりする。その結果、「この目標を達成したい」という意欲や「できた」という達成感を持たせたい。②『対話的な活動を取り入れる。』単に教員が示した内容だけを練習するのではなく、話し合ったり、教え合ったりしながら運動のコツを自分たちで考える。その中で、気づき、さらにはどのような練習が必要かも自分たちで考えていけるようにする。その際、ICT機器を活用し、意見の共有や自他の動きを映像で確認することで、話し合いや教え合いの支援とする。児童が自分たちの力で「できた」「わかった」という喜びを少しでも感じられるような授業実践に努め、運動に対する関心を高め、主体的に学ぼうとする態度を育てていきたい。また、4年の「体の発育・発達」の単元では、よりよく成長するためには、適度な負荷を与えた運動を継続して行うことが重要であることを指導する。6年の「病気の予防」の単元では、体の抵抗力を高めるために適度な運動やバランスのよい食事の必要性について触れていき、運動に対する関心を高めるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

学校として週2回の業間運動を行う。コロナ禍での体力低下を考慮し、週に2回実施、グラウンドではランニング、体育館では縄跳びの時間跳びを行い、体力向上を目指す。時間走を行う際には、ひとりひとりに目標を持たせ、記録表を用いて自分がどれだけ走ったのかを記録することで意欲付けを行う。加えて、春と秋に時間走記録会を設け、自身の体力の変容を感じ取れるように工夫をする。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

「睡眠・朝食調査」の結果を考察し、家庭に協力を依頼しながら、児童の基本的な生活習慣の定着と自己管理能力の向上を図る。

令和5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 武生南小学校

みなみっこパワーアップ大作戦

わかる・できる体育を目指して、楽しみながら運動に親しむ児童の育成

<体育の授業について>

- 基礎体力の定着** → 単元での本運動を意識した柔軟、補強運動を取り入れる。
 - ・全校で統一したメニューの準備運動（ダッシュやコンディショニング走）を行い、体力向上に系統性を持たせる。
- めあて学習の充実** → 運動の楽しさ、できた喜びを味わわせる。
 - ・授業の最初にその時間の流れやめあてを明示し、目的意識を持たせる。活動後には振り返りを行い、自己の課題を把握させ、どのように解決すると良いのか練習方法などを考えさせる。
- 掲示物の充実**
 - ・その時期に学習する運動のポイントを示した掲示物や陸上やなわとびの個人の記録を掲示し、児童の意欲を高められるようにする。
- ICTの活用**
 - ・ICTを活用し、技のポイントや自分の動きを確認しながら、主体的に活動できるようにする。
- 保健・健康・安全についての意識向上**
 - ・保健の授業を行う際には、児童の発達段階や指導時期を考慮して、養護教諭と連携のもと自己健康管理ができるよう育てる。
 - ・病気の予防では、インフルエンザやコロナウイルスなどを取り上げ、感染症予防のためにできることについて考え、自身の生活習慣を見直す場面を設定する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 学校全体の運動意欲の向上** → 体育委員会による企画イベントの場を設定する。
 - ・体育委員会を中心に、児童の特技を撮影し、その動画を給食の時間等に放映し、児童それぞれの良さを発揮できる場を設定する。
- 運動習慣の育成** → 業間活動を週1回、分散で確保する。
 - ・時間走（5分）、なわとび（1分×3回）、ラジオ体操を実施する。なわとびは、学校共通の検定を用いて、児童が主体的に取り組めるようにする。
- 規則的な生活習慣の育成** → 毎週水曜日を「ノーメディアデー」とする。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- マラソン大会においては保護者や地域にある保育園にも周知し、当日はたくさんの応援の中で児童ががんばる姿を見てもらえる環境を設ける工夫をする。
- ダンスなどの外部講師を積極的に活用していく。

令和5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 越前市神山小学校

自分に合った運動習慣の確立で、健康な心身を育もう。

<体育の授業について>

準備運動や補強運動の内容を工夫し、体力向上を図る。単元の内容に合わせて、柔軟体操、馬跳び、カエル逆立ち、壁倒立、ダンスなどの補強運動を取り入れ、器械運動のレディネスを高める。

児童の成長の跡がわかるように、記録や自分の考えを書くワークシートを活用するなどして、単元の終わりに自分やチームの動きの変化や考えの変容がわかるようにする。その際にICT機器を積極的に取り入れ、自分のフォームや動き、チームの動きも客観的にわかるように記録に残す。

保健の学習では、「1日の生活調べ」や「不安や悩みのアンケート」等を通して、各自の心や体の様子を知り、体のよりよい発育・発達、心の健康・発達には、適切な運動や休養、睡眠などの生活習慣が欠かせないことを理解させ、自分に合った運動習慣の大切さに気づかせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

毎週水曜日に全校体育として「らんらんタイム」という時間を設け、自分のペースで約7分間の持久走を行っている。自分で目標を設定し、自分のペースで走り続けるということを大切にしていって行く。また、雨天時や気温が高い日には縦割り班でラジオ体操や運動遊びを行って、異学年交流の中で互いに思いやる気持ちや高学年のリーダー性を養って行く。

マラソン大会終了時からは、全校での短縄タイムや大縄タイムを設け、通年を通して体力を向上できるような活動を継続的にやって行く。

各学級に外遊び用のボールと長縄を配付し、大休みや昼休みの体育館や屋外での遊びをより一層奨励し、全校児童の運動量の増加と体力向上を目指す。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

大休みや昼休みの体育館の使用を低・中・高学年に分けて割り当てし、運動遊びを推奨している。

毎週水曜のノーメディアデーや、目・歯の健康に関する取組について、おたよりやチェックカード等で保護者に発信し、家庭との連携を図る。

令和5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 越前市吉野小学校

進んで運動に楽しく取り組み、たくましく健やかな児童の育成を目指す

<体育の授業について>

- 基礎体力向上や進んで運動に取り組める授業づくり，環境整備を行う。
 - ・準備運動を音楽のリズムに合わせて楽しみながら取り組んだり，グーパー体操や伸身系の運動などの補強運動を取り入れたりすることで，基礎体力向上に努める。
 - ・様々な領域でICTを活用し，模範演技の動画や資料を示したり，自分の動きを撮影し確認したりして，児童の知識及び技能，思考力の向上を目指す。
 - ・運動が苦手な児童がいることを踏まえて，学年や単元に応じたルールを設け，児童の誰もが楽しめる競技やシステムを組み込む。また，簡単な動きを，活動の中に取り入れたり，グループやペアで話し合わせたりすることで，互いに協働し合いながら学び，体を動かすことを楽しめるようにする。
- 目標をもって取り組める体育学習カードの活用
 - ・年間使用できる体育学習カードを配付し，目標を自身で設定し，授業だけでなく業間運動の記録やなわとび大会，マラソン大会での記録をつけながら振り返りを行う。また，学年に応じた重点目標達成者を廊下に掲示することを児童に知らせることで，意欲を高める。
- 保健領域学習の充実
 - ・「成長の記録」や「早寝早起き朝ごはんチェック」等を活用して，自分の体や生活習慣について振り返り，養護教諭，栄養教諭の協力を得ながら保健領域学習の充実を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 体育的行事での運動意欲，充実感向上
 - ・体育的行事(体育大会，体力テスト，マラソン大会，なわとび大会等)において，単元のはじめに自身の力を確認し，個々の力に応じて目標を設定する活動を取り入れたり，発表や記録をねらう大会を通して，運動意欲や競技に対する意識を高めたり，取組に対して達成感を味わえるようにする。
- クラブ活動での運動クラブの確保
 - ・3つの運動クラブを設け，児童が運動できる機会を増やす。
- 業間の時間を用いた運動習慣の定着
 - ・業間の時間を用いて，誰もが楽しめる運動を体育委員会主催の企画を行う。
 - ・「休み時間の遊び方」を掲示し，曜日ごとに学年と遊べる場所を指定し運動できる場所を確保する。
 - ・運動の重点期間を設け，その時期の週1回程度，業間にマラソン大会の練習や短縄跳びの活動を行い，児童の体力向上を図る。

<その他（家庭や地域，外部団体等との連携，コロナ禍での工夫や取組等）>

- ・体育的行事(体育大会，マラソン大会，なわとび大会)を保護者に向けて公開することで児童の頑張りを参観できる機会を設ける。
- ・「夢の教室」を積極的に活用し，競技のプロ目線の話をつい，児童の運動意欲へとつなげる。

令和5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 大虫小学校

大虫っ子パワーアップ大作戦
～進んで運動に取り組む児童を増やそう～

<体育の授業について>

- 補強運動を工夫し、体力向上をねらう。
 - ・体育の準備運動では、周回走や時間走を行ったり、主運動につながるような運動遊び（コーディネーショントレーニング）を行ったりすることで、体力の向上をねらう。
 - ・体育館に鉄棒を常設し、少しの時間でも鉄棒に取り組める環境づくりを行い、握力の向上をねらう。
- 教具を工夫し、意欲的に運動に取り組む児童を育む。
 - ・体育ファイルに体力テストや時間走・なわとびの記録を綴り、6年間の成長が一目でわかるようにする。過去の記録と比較し、目標となる記録を設定することで、児童の意欲向上をねらう。
 - ・ICT機器を活用し、画像や動画から自身の動きを見せることで、改善点を見つけたり、正しい動きを身につけたりすることに役立てる。
- 現職教育を通し、若手教員や体育の授業が苦手な教員に対し、授業力向上をねらう。
 - ・月に一度程度、体育の伝達講習会を開催し、授業のポイントや授業を行う上での悩みを相談できるような時間を作ることで、全学年の体育の授業向上をねらう。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 保健指導を通して、健康で元気な児童を育む。
 - ・養護教諭と協力し、感染症、生活習慣、目と歯の健康、アレルギー対策等の健康、生命尊重など、保健の指導を行う。
- 学習の成果を発揮する場（体力テスト、体育大会、長距離走記録会、なわとび大会など）を計画し、児童が十分に力を発揮できるように指導する。
- クラブ活動では、3つの運動クラブを設け、児童が体を動かす機会を増やす。
- 委員会で、「校内ドッジボール大会」や「校内忍者リレー」といったチームで競争するイベントを企画し、全校に運動を勧める活動を行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- PTAと協力して地区対抗のキックベースや卓球の大会を行い、長期休業中にも運動に親しむ機会を設ける。
- 体育的活動において、優秀な結果を出した児童を全校集会で表彰したり、記録を掲示したりする。
- 体育行事や体育的活動などを、校内掲示やHPを使って家庭・地域に発信していく。

令和5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 越前市国高小学校

体育の授業や行事を通して、体を動かすことが好きな国高っ子を増やそう。

<体育の授業について>

- ・学習カードを統一し、單元ごとの系統性や具体的な「めあて」を示すことにより、児童に身に着けてほしい力や目指す姿を明確にする。
- ・自分の運動を客観的に捉えたり、対話的な活動を活性化させたりするためにICTを活用する。
- ・授業の導入部分で、体づくり運動を年間を通して取り入れ、基礎体力の向上を目指す。（ランニング、ダッシュ、逆立ち、縄跳び、ボール投げなど）

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・進んで運動に取り組もうとする態度を育むため、委員会主催の自主参加型の運動機会の場を設けたり、運動や遊び場の整備をしたりする。
- ・休み時間には教員が日頃から児童と一緒に遊び、運動を促すように働きかける。
- ・秋の体育大会とは別に、春にかけっこ大会を設け、学年種目やダンスの活動を保護者参観で開催する。
- ・業間活動は、秋のチャレンジランニング前だけの活動とする代わりに、教員が日頃からなるべく児童と一緒に遊んだり、児童の遊び場の整備をしたりする。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・コロナ禍で制限された活動場所をコロナ前の状況に徐々に戻していく。
- ・学校公開の授業で体育の授業を参観する際は、親子で活動できるような場を設ける。

令和5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 越前市坂口小学校

- ・ 目標や課題を考え、積極的に運動に取り組む児童の育成
- ・ 基礎的体力と基本的技能の向上

<体育の授業について>

- ・ 目標を持って一人一人が、運動に積極的に取り組んでいけるよう、「めあて」と「振り返り」の時間を確保する。また、タブレットを活用し課題発見・解決できるように手立てをとる。
- ・ 基礎的体力と基本的技能の向上を図るため、瞬発力を高めるダッシュやジャンプ、柔軟性を高めるストレッチ運動、調整力を高めるための準備運動を取り入れていく。その中でも巧みな動きを高めるために用具を使った運動などを取り入れる。
- ・ 心と体の健康に対する理解や態度の育成を目指すため、保健学習では主体的な考え方を生み出せるような授業づくりを行い、日常生活に生きる指導を行うようにする。
- ・ 健康教育充実のために、養護教諭による、保健指導も保健分野や時事と関連させながら適宜行っていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・ 業間活動では特定の曜日に、持久力の向上や巧みな動きを高めるために、屋外でのランニングやなわとびを間隔をとって行う。個人カードを使用していくことで意欲を高める。また縦割り班での運動遊びも取り入れ、遊びを通しての児童同士の関係づくりや運動することで心が弾むことを味わわせたい。
- ・ 冬季には鉄棒などの用具を体育館に設置し、業間や昼休みを利用し器械運動に親しむ時間を設ける。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・ 長期休業中は家庭での運動時間を確保するため、1日30分以上運動を行うよう児童に促し、家庭にも協力してもらうようお願いする。
- ・ 地域の協力の下、キックベース・ドッジビーの練習会を行い、大会に参加する。
- ・ 中学生とも縦割りの交流が行われており、中学生の姿がお手本となり、地域の体育的行事にも一緒に参加している。そのため、スポーツを楽しみ、様々な活動に意欲的に取り組んでいる。

令和5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 越前字王子保小学校

元気パワーアップ作戦

思いっきり体を動かし元気な心と体を作ろう

<体育の授業について>

- ・授業内容に応じたウォーミングアップを取り入れ、基本的な技能の向上を図る。
- ・ワークシートなどを活用し、次の授業での課題を持たせるとともに、できたことや分かったことをまとめ、達成感を味わえるようにする。
- ・自分の動きや上手な人の動きをICTを用いて客観的に把握しながら運動する。
- ・保健の学習では、単元に応じて養護教諭の協力を得ることで、内容の充実を図る。

<特別活動について>

○行事

- ・校内体育大会（5月） ・越前市スポーツフェスティバル（12月）
- ・校内マラソン大会（10月） ・縦割り班八の字跳び大会（2月）

○業間

活動期間	活動内容	活動場所
①4月17日～4月28日	エンドレスリレー	グラウンド
②5月1日～5月17日	体育大会競技練習	グラウンド
③10月16日～	マラソン大会練習	グラウンド
④11月27日～	大縄跳び	体育館
⑤1月下旬～2月旬	八の字跳び大会練習	体育館

- ・体育的行事に合わせて業間体育を実施する。

<その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携策）>

家庭での運動を促すため、なわとびカードなどを配布する。

令和5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 北日野小学校

**ICTを活用し、「できる」経験を通して、
楽しみながら運動に親しむ心を育む**

<体育の授業について>

- ・体力テストの結果をもとに、準備運動の中に【投の運動】につながる補強運動を取り入れる。
- ・一人一人がめあてをもって、意欲的に活動できるように学習カードを工夫し、活用する。ICT機器にも入れ、他学年の教師、児童も使えるようにする。
- ・領域ごとに授業の行い方や技のポイントなどを記した資料をファイリングしておき、体育が専門でない教員が授業を行う際の参考にしてもらう。それをICT機器にも入れ、いつでもどこでも見られるようにする。
- ・ICT機器の中に、手本の動画やポイントとなる画像を入れておく。器械運動の苦手な子を少なくするために、準備運動に逆立ち系、バランス系、柔軟系の動きを取り入れる。各学年で取り組む技を明確に示し、低学年から系統的な指導が行えるようにする。
- ・保健分野についても、ICT機器を活用し、動画や画像を効果的に見せ、授業の工夫・改善に役立てる。
- ・児童がICT機器を活用しながら、友達にアドバイスをしたり、振り返りをしたりするなど言語活動の充実につなげる。

<特別活動について ※「アクティブワン（行間運動）」を含む>

- ・業間運動。
(5～6月：持久走 7月：ラジオ体操 9～11月：持久走 12～3月：なわとび)
- ・児童会が中心となり、運動に親しむスポーツ大会（大縄跳び大会など）を計画する。
- ・養護教諭や栄養職員と連携し、健康な体づくりについて学習する機会を設ける。
- ・ビジョントレーニングを取り入れ、目の運動も取り入れる。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・放課後を利用し、陸上競技の練習を中心に取り組む。

令和5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 越前市北新庄小学校

自分の体や健康への関心を高め、目標をもって主体的に体力の向上を目指す。

<体育の授業について>

- 学年に応じた学習カード・がんばりカードを用いて、児童自ら目標をもって意欲的に体育の授業に取り組むことができるよう支援する。
- 児童が主体的に体力の向上を目指す工夫として、授業の初めに目標を立てさせ、それを達成する手立てを自分で考えたり、グループで話し合ったりする活動を積極的に取り入れる。
- 体育の準備運動において、体力テストの課題である「握力」と「反復横跳び」の記録が向上できるような運動を取り入れる。具体的には、握力がつくような「グーパー体操」や「手押し車」、「肋木のぶらさがり」などの筋力トレーニングや、反復横跳びの記録向上に向けて「リズム遊び」や「ラダー」などの取り組みを、授業の初めに学年に応じて取り入れる。
- 5・6学年の保健の学習では、救命救急講習会を催したり、授業で手当ての実技を取り扱ったりすることで、実際の場面でも救命活動のできる児童を育成する。
- 積極的にICT機器を授業で活用し、現職教育等で授業実践を共有する。
- 昨年度の体力テストの結果をもとに、児童に課題意識をもたせながら、記録向上できるように授業を工夫する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 年間を通して週2回、朝の活動の時間に、カードを用いて意欲の向上を図る。縄跳び・マラソンを行い、基礎的な体力を向上させる。
- 冬期には、体育館に鉄棒を設置し、教員と体育委員会の指導のもと、逆上がり等の教室を実施する。
- 体育委員会が主体となって、ポスター作りやキャンペーンなどの活動を行うことで、全校児童に積極的な外遊びを促す。
- 体育的行事（体育大会・マラソン大会・なわとび大会など）を、学習の成果を発揮する場として位置付け、計画的に指導を行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- 体操や陸上などの競技大会や、市が主催する子ども会等の体育的行事への参加を積極的に促す。また大会に向けて計画的に練習することで、児童が目的意識をもって運動に取り組めるようにする。
- 体育祭の準備運動にラジオ体操を取り入れ、指導を行う。
- 長期休業中には、地域へのラジオ体操への積極的な参加を促したり、なわとびの課題を出したりすることで、家庭でも体力づくりに努めさせる。

令和5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 越前市味真野小学校

目標を持って進んで運動に取り組む児童の育成

<体育の授業について>

- 学習カード(器械運動など)を用いることで、自分のめあてを持たせ、意欲的に各活動に取り組ませる。
- 体育に関する掲示を作成し、様々な情報(体力テストの全国平均値や技のコツなど)を提供する。
- 鉄棒を設置し、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う。
- 児童自身が課題を見つけやすいように、ICT機器を積極的に活用する。
- 準備体操に「変形ダッシュ」を取り入れたり、固定遊具を積極的に活用したりすることで、瞬発力や握力、投力の向上を目指す。
- MPを取り入れ、基本的な体の柔軟性の向上を図る。
- 持久力をつけるため、授業開始時に各学年に応じた距離や時間を走る。
- 授業ではできるだけ多く運動量を確保し、児童が満足できる授業展開を心がける。
- スマイリーカードを毎学期利用し、生活リズムの定着や目の健康教育を推進していく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 週2回、放課後の時間を利用して、1～2学期に陸上練習会、3学期に器械運動練習会を設け、中高学年の児童を中心に組みませ、体力の向上を図る。その際に、苦手としている児童の参加も募り、運動に少しでも親しんでもらえるようにする。
- 業間に週2回の全校マラソンを実施する。雨天時は「なわとびタイム」を実施する。それぞれカードを配布し、マラソンカードでは昨年度の記録をもとに目標を設定し、なわとびカードでは、月ごとに出来た技の種類や跳んだ回数を点数化する。また、既定の目標の達成者を体育館や廊下に掲示したり賞状を配布したりすることで意欲を持たせる。
- 体育委員会で外遊びや竹馬・一輪車教室などを学期に数回企画し、運動の苦手な児童でも運動に親しむ機会を設ける。また、休み時間の外遊びを奨励するとともに、教員が順番に看護当番を行うことで安全に遊べるよう配慮する。
- 養護教諭と連携し、体重測定の際に健康・生命尊重などの指導を行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- 校内体育大会前や夏休み前など、定期的にラジオ体操を準備運動に取り入れる。
- 感染拡大時には、マスクの脱着を意識し、ソーシャルディスタンスを保ちながらできる授業を実施する。

令和5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 白山小学校

～児童が、運動が楽しいと実感しながら、自己の体力向上を目指せるように～

<体育の授業について>

昨年度の体力テスト（4～6年生実施）の結果を見ると、本校児童は多くの種目において全国平均値を上回る結果となっている。しかし、「長座体前屈」「立ち幅跳び」「上体起こし」等で、全国平均値を下回る学年があった。そこで、この結果と児童の実態を踏まえて、教科体育の更なる充実を図るために、以下の点を努力目標として、全教員が協力して計画的に取り組んでいく。

◎瞬発力や柔軟性を高める

- ・20～30m程度のダッシュ、スキップなどを準備運動に積極的に取り入れる。
- ・様々な体勢からのスタートダッシュ、反応速度を競うなどの運動も取り入れる。
- ・準備運動で、年間を通して、継続的に個人やペア・グループでの体ほぐしを行う。

◎各個人の課題の自覚・把握

- ・自分自身の記録やタブレットで活用した動画記録等を通して、児童自身が課題意識のもつことのできる授業計画をする。

◎保健学習の充実

- ・全学年で健康な体づくりへの意欲を高め、安全や保健についての知識を身につけさせていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

20分間の業間を利用し、自ら進んで運動に親しみ、個々の目標を達成しようと努力できるように工夫をする。また、業間や昼休みに、体育館や校庭に出て、体を動かすことを奨励する。

- (1) 業間マラソンでは学年に応じた距離を走り、目標を設定して持久力向上を図る。
- (2) 色別活動では、全校を縦割り4色に分け、8の字跳びにチャレンジし、異学年で運動に親しむ。
- (3) 冬季は縄跳び、一輪車や竹馬、鉄棒を行い、目標を設定して活動する。
- (4) アクティブワンについて

業間体育や休み時間のマラソン・縄跳び、陸上（10月）等の練習を、体育学習と関連して行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ① 体育的行事として、5月体育大会、11月マラソン大会、2月なわとび大会等を予定しており、テーマ・目標を設定し、年間を通して計画的に行い、充実を図る。

コロナ禍での取組み：マラソン大会は、開閉会式は放送で実施し、学年ごとに準備運動をして出発した。

全校一斉でのなわとび大会ではなく、ペア学年ごとに、体育館に出て、人数をしばってなわとび大会を実施している。

- ② チャレンジタイムを設け、一輪車や竹馬、鉄棒の練習に進んで取り組むことができる体制を作る。
- ③ 昨年同様に、外部の体操の支援事業等、積極的に外部と連携した授業に取り組む。

令和5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 越前市南中山小学校

運動に親しみ、健康でたくましい児童の育成

<体育の授業について>

①運動量が確保できる場の工夫

- ・一人一人のめあてにあった活動ができるような場の工夫を行い、児童が意欲的に運動に取り組み、運動量が十分に確保できるように配慮する。

②目標を持って取り組める学習カードの使用

- ・单元ごとに発達段階に合った学習カードを作成し、めあてから振り返りまで見通しをもって取り組めるようにする。

③運動が苦手な児童も進んで運動に取り組める教材、教具の工夫

- ・安全面に配慮した場の設定や教具の工夫をし、運動が苦手な児童も安心して取り組めるようにする。
- ・ICT機器を効果的に活用し、動きや練習方法のイメージを持てるようにする。
- ・腕支持感覚、逆さ感覚など基礎感覚づくりを行う。

以上のように、教材・教具・場の工夫に重点を置くことで、一人一人がめあてを持ち、主体的に運動に取り組むように促し、楽しみながら体力・運動能力の向上につなげていく。

また、保健分野では、養護教諭等と連携し、「性教育」「がん教育」「安全教育」「食育」などを計画的に実施し、健康教育を充実していく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

体育的行事として、春に体育大会、秋にマラソン大会、6月と11月に鉄棒強化月間、2月に縄跳び記録会を計画している。これらの行事を通して、体力の増進および技能の定着を図る。

アクティブワンとして次のような活動を行う。

- チャレンジタイム…水・金曜日に全学年で5分間走に取り組み、全身持久力の向上を図る。雨天の場合は、なわとびに取り組む。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・体育館やグラウンドで間隔を保ったまま運動ができるようにポイントを打つ。
- ・グラウンドにドッジボールコートを作成し、外遊びの環境を整える。
- ・天気の良い日は外遊びを奨励する。
- ・家でもできる簡単な運動遊びを、児童を通して家庭に紹介する。

令和5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 越前市花筐小学校

楽しみながら運動に取り組み、進んで体力づくりにはげむ児童の育成をめざして

本校の体力テストの結果から、握力や反復横跳びの項目において全国平均よりも低いことが分かった。これは、コロナ禍における子供の生活習慣の変化や、運動機会の減少が大きな要因であると考え。そこで今年度は、楽しく運動する機会を増やしたり、体力の向上を図る取り組みを行ったりして、楽しみながら運動に取り組み、進んで体力づくりにはげむ児童の育成をめざしたい。

<体育の授業について>

- ・腕や体幹の筋力、俊敏性を同時に鍛えることができる運動を取り入れた本校独自の準備運動を作成し、年間を通して実施することで体力の向上を図るようにする。
- ・学習カードを活用し、自己の伸びが確認できるようにすることで、課題に気付き、自主的に体育学習に取り組めるようにする。
- ・器械運動や陸上運動など様々な領域でICTを活用したり、ふり返りを行ったりして、自己の課題を明確にさせる。また、話し合い活動を行い、課題に対する手立てを考えやすくする。
- ・保健領域では、養護教諭や栄養教諭と連携し、健康の記録や健康生活チェックカード、メディアチェックカードなどを活用して、自分の体や健康についての意識を高める。

<特別活動について※「アクティブワン（業間運動）を含む」>

- ・校内体育大会や校内マラソン大会、校内なわとび記録会など、児童が学習の成果を発揮する場を計画する。
- ・体育大会では、基礎体力に基づいた短距離走、チーム力向上のための学年種目、表現力を高めるダンス、地域の伝統的な踊りなどを取り入れ、体力の向上だけでなく運動する楽しさを味わわせる。
- ・昼休みは積極的に体育館や校庭で体を動かすことを呼びかける。また、クラブ活動で運動クラブを設けたり、児童玄関に鉄棒を設置したりして、児童が体を動かす機会を増やす。
- ・委員会が中心となりスポーツイベントを企画するなど、児童が楽しく参加することができる活動の実施に取り組む。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取り組み等）>

- ・学童体操やスーパードッジボールの大会に申し込み、大会に出る児童だけでなく、多くの児童に練習をよびかけ、運動の機会を増やす。
- ・健康生活チェックカード、メディアチェックカードを学期に1回行い、生活習慣の改善に取り組む。また、目の体操を毎日実施することで、健康への意識を高める機会を設ける。

令和5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 服間小学校

自ら伸びようとする意欲と実践力のある児童の育成

<体育の授業について>

- ・ 器械運動等の個人カード・デジタルコンテンツを使用し、自分のめあてや自分の伸びなどを確認し、意欲を高める。
- ・ 3年生以上の児童に体育ファイルを持たせ、業間運動の記録や授業体育の記録やマラソン大会の振り返りなどをファイリングすることで、自身の体力の向上を「見える化」する。
- ・ 一人一人の能力にあった活動ができるような学習活動や場の工夫を行い、児童の運動量が十分確保できるようにする。
- ・ 保健の学習で学んだことを実践できるように、養護教諭と協力し学習支援を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・ 業間活動（水・金の2回実施）で、4月から11月は「みんなで走ろう」、雨天時、11月～3月には、「みんなで跳ぼう」を行う。
「みんなで走ろう」…5分間の持久走。校庭を3分割し、学年の体力に合わせて行う。
「みんなで跳ぼう」…1分ごとに3種類の技を跳ぶ。
- ・ 児童会や体育委員会が中心となり、全校遊びや体力作りにつながる様々な取り組みを行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・ 体育大会などで保護者に協力を依頼し、子供たちが運動に親しめる環境を設定する。
- ・ マラソン大会・なわとび記録会などでふり回りカードを家庭に持って帰り、保護者に感想を書いてもらい、児童の意欲の向上へつなげる。
- ・ 外部講師と連携した体力作りにつながる出前授業や保健に関する出前授業に積極的に取り組む。

令和5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 越前市岡本小学校

できる喜びを感じ、新たな目標に挑戦しようとする子の育成

<体育の授業について>

- ・ICT機器を目的に応じて活用し、模範演技を示したり、自分の演技を撮影したりして、効果的に児童の技能向上を目指す。
- ・主活動に繋がる準備運動を取り入れる。朝の活動にグーパー体操を取り入れたり、低学年での運動に肘木掴みを取り入れたりして、児童の握力強化を目指す。
- ・水泳、器械運動、なわとび等において、児童が主体的に取り組めるように学習カードを活用する。
- ・清潔検査や疾病予防のための日常生活における指導及び、朝礼や体重測定などで保健指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・4月～11月の期間、業間（木曜日）に「元気に走ろう！」（5分間のランニング）を設ける。マラソン大会前には強化週間として実施日を1日増やして行う。4月～11月の雨天時や12月～3月までの期間は、業間（木曜日）に「なわとびタイム」を設け、児童の持久力や巧緻性を高める。
- ・運動への興味関心を高めるために、健康委員会による運動企画を実施し、全校児童の体を動かす機会や経験を増やす。
- ・放課後や長期休業中に校外体育の行事（スーパードッジボール大会）の大会参加者や運動に意欲的な児童を対象に、積極的な参加を促し練習を行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・体育大会やマラソン大会等の体育的行事では、準備運動にラジオ体操を取り入れ、夏季休業中の地域のラジオ体操に活かす。
- ・地域に伝わる伝統音頭にアレンジを加えて慣れ親しみ、体育大会で地域の人達に披露する。
- ・スポーツ少年団のポスター等を体育館玄関に掲示することにより、社会体育の活動支援を行う。
- ・メディアとの付き合い方についてふり返る機会として、「インターネット10ヶ条」に係る児童及び保護者アンケートを年3回実施する。
- ・すこやか（メディアコントロール）週間を近隣中学校のテスト期間に設け、生活習慣の改善に努める。
- ・地域の感染状況に応じて活動場所を制限したり、業間運動で運動に取り組む人数を少なくしたりして対応していく。
- ・運動前後での手洗いや手指の消毒を心がけ、衛生管理を行う。