

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 永平寺町松岡小学校

元気パワーアップ作戦

いろいろな運動を通して、思いきり体を動かそう！
～一人ひとりがめあてをもって、進んで運動に取り組むことができる児童の育成～

<体育の授業について>

- ・児童の発達段階に合わせて、授業を系統的に行う。各学年で行う体操について学校全体で共通理解を図ったり、運動領域ごとに準備運動を工夫したり、6年間を通して多様な動きができるようにする。
- ・運動量の確保を図るため、色々な運動を提案していく。
- ・熱中症対策のためのマスクを外す声掛けなど、児童の健康に配慮した授業展開を心掛ける。
- ・授業開始時に各単元の内容に応じて、猫ちゃん体操や音楽に合わせて様々なセット運動や距離・時間を決めての距離走を行うことで、授業での運動量の確保と技能の向上を図る。
- ・児童には勝ち負けに固執するのではなく、フェアプレーの大切さや安全確保に関する知識など、スポーツの意義や価値にふれることができるようにする。
- ・保健の授業を通じて、自分の健康や体の成長について考えさせる。
- ・授業のめあてを伝えるとともに、ふり返りを行い、指導と評価の一体化を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

○児童の主体的な運動機会の創造

- ・体育大会に向けて委員会や高学年で大会の運営を担うことで、児童が主役となる体育大会にしていく。その中で、競技力向上への意欲を高め、体育の時間だけでなく休み時間を用いて、学年で積極的に練習できるよう配慮する。
- ・松小タイムや昼休みには、学校行事と関連づけて時間走やなわとび練習の時間を設け、目標を持たせながら体力の向上を図れるよう工夫する。

<その他（家庭や地域、外部の団体との連携や取組み等）>

○ラジオ体操の取組みと、地域との連携

- ・ラジオ体操は、プール学習前や夏季休業前に授業で取り組む。体育大会の準備運動でも行う。夏季休業中には、可能な限り地域のラジオ体操に積極的に参加するよう呼びかける。
- PTAの保体部で、長期休業中にできる体力向上プログラムを作成し、各家庭に配布する。

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 永平寺町吉野小学校

- めあてに向かって努力し、運動の楽しさを味わおう。
 - 新しいことに挑戦し、確かな技能の獲得をめざそう。
 - 規律を守り、協力して運動を行おう。
- ～強くたくましい体を育むために～

<体育の授業について>

- ・股関節や肩甲骨を柔軟にする運動を取り入れ、柔軟性を高め、怪我の予防に努める。
- ・準備運動にグーパー体操を取り入れたたり、様々な器具を活用したりして握力を鍛える。
- ・準備運動でラダーなどを活用し、多様な動きを入れて瞬発力を高める。
- ・学習前には、オリエンテーションを行い、領域や種目におけるめあてを立て、児童が意識的に取り組めるよう工夫する。
- ・ペアやグループでの学習を通して、協力して運動する楽しさを体感し、互いの考えを活かしながら学び合うことができるようにする。
- ・合同体育を実施し、異学年との交流による協同的な活動の場を設けたり、上級生による模範演技を通して、運動への意欲を高めたりする。
- ・ICT機器を使い、自分がイメージした通りに動いているか確認して、その誤差やずれに気づき、自分の課題を見つけたり、練習に活かしたりできるようにする。
- ・3密(密閉、密集、密接)になる状況をつくらぬよう、徹底した感染防止を心掛ける。
- ・「集合した時は話をしない」「運動後には手洗いをする」など望ましい習慣を身につける。
- ・保健学習を通して、自分の体や生活習慣等を客観的に見つめる時間をとり、心身の発達や成長を実感できるようにする。

<特別活動について※「アクティブワン」を含む>

- ・体育的行事(体育大会、マラソン大会、器械運動発表会、スキー学習、なわとび大会)を通じて、児童がめあてをもち、最後まで努力しようとする態度を育成する。
- ・ウイズコロナを意識し、感染防止に努め、児童のやる気と自主性を引き出せるよう工夫する。
- ・体育大会では、本校の伝統である「よさこいイッチョライ」や「一輪車」の集団演技に取り組み、集団的斉一の美のすばらしさや面白さを体感して、児童が自己実現できるようにする。
- ・業間運動でマラソンや縄跳びに継続的に取り組み、体力の向上を図る。また、チャレンジカードを活用して意欲と技能の向上を図り、生涯を通して体力づくりに取り組む態度を育てる。

<その他(家庭や地域、外部の団体や指導者との連携策)>

- ・スキー教室では、保護者ボランティアや講師を依頼して、一人一人に合った技能の向上に努める。

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 永平寺町御陵小学校

- 運動することの楽しさに気づき、元気に取り組めるようにする。
- 体力や技能の向上を確認できる授業づくりを行い、児童一人一人が達成感を覚えられるようにする。

< 体育の授業について >

- ・単元や本時のめあて、学習内容などを視覚的に確認できるように、学習カードを活用する。また、ICT機器を積極的に利用し、自分や他の児童の動きを撮影した動画を見返したり、ペアやグループになって学び合う手立てとしたりする。
- ・器械運動の準備運動では、「ねこちゃん体操」を取り入れ、体幹や柔軟性を高めるようにする。
- ・地域の特性を踏まえ、全学年がスキーに関する授業を計画する。4～6年生は、スキー教室において技能の向上を図る。
- ・保健領域の授業において正しい知識を得るとともに、生活習慣を振り返ったり、生活場面に置き換えて考えたりして、身に付けた知識を活かしていこうとする態度を育成する。

< 特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む >

- ・業間や昼休みを活用し、体力向上に努める。時節に合わせ、ランニングや縄跳びなどに取り組む。ランニングや縄跳びは実施学年を分散して行う。

< 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） >

- ・体育大会前と夏休み前にラジオ体操の指導を実施し、繰り返し練習することで正しい運動の仕方の理解に努める。
- ・児童の体調管理と健康維持に努めるために、保健だより等を活用して家庭にお知らせする。

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 永平寺町志比小学校

楽しく学び、体力向上！

- ◎重点項目 ①児童の体力、運動能力の向上
②運動に親しむ児童の育成

<体育の授業について>

- 児童が「楽しい」と感じることができれば、主体的に運動に取り組むことができる。そして、運動能力の向上へとつながっていく。楽しく学ぶことができるように授業づくりを工夫する。
- 運動を楽しむためには、体力が必要である。そのため、基礎トレーニングは例年通り、続けていく。

「基礎トレーニング」

- ①腕立て ②バーピー ③スクワット ④腹筋（屋内時） ⑤グーパー体操
⑥柔軟体操 （①～④は10回、⑤は30回）

- 領域に応じて、「ねこちゃん体操」を行う。
- 保健の授業では、児童が興味や意欲をもって学習できるように、ICTを活用する。また、児童が自分の生活と結び付けて考えられるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 志比小タイム（業間体育）を行う。（火、木曜日）

割り当て	火曜日	木曜日	次の火曜日
低学年	持久走	折り返しリレー	サーキット
中学年	サーキット	持久走	折り返しリレー
高学年	折り返しリレー	サーキット	持久走

- ・サーキットトレーニングは、スタート位置を2つに分け、スキップ→幅跳び→バランス歩行→ダッシュ→バランス歩行→ゴム跳びの順に行う。
- ・折り返しリレーは、学年に応じて距離を決めて行う。設置したコーンを回って折り返し、リレーを行う。また、児童たちが楽しみながらリレーができるように、バック走やクロスステップなども取り入れながら行う。（感染予防対策で、バトンパスやタッチはせずに行う。）

※雨天時は、屋内で学年ごとに分かれてなわとび、または「ねこちゃん体操」を行う。

- 体育大会などの学校行事でラジオ体操に取り組む。

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 永平寺町志比南小学校

- ・基礎体力の向上を目指す。
- ・目標に向かって進んで努力し、仲間と競ったり、高め合ったりして運動の楽しさを味わう。
- ・規律を守り、安全に活動する。

<体育の授業について>

- ・集合・整列・あいさつなど規律ある集団行動を指導するだけでなく、自主的に活動できる集団を目指す。
- ・学習前には、オリエンテーションを行い、各領域・種目において、活動の意味を明確にしてめあてをもたせ、児童の意識を高めることができるよう工夫する。
- ・ペアやグループ学習を通し、協力して運動することの楽しさを実感し、共に考えながら学び合って学習することができるようにする。
- ・合同体育を実施し、異学年との交流による協同的な活動の場を取り入れたり、上級生による模範演技を通して、運動への意欲を高めたりする。
- ・ICT機器を使い、運動の様子をふり返り、練習に生かせるようにする。
- ・養護教諭と連携をとり、健康な体を作るために必要なことを活動時や保健の授業などで取り上げる。タブレット端末の使い方やルール、レジリエンス教育なども行い心の成長も促していけるようにする。
- ・マラソン大会や体育大会、なわとび大会など体育的行事については、授業の成果の発表の場と位置付け、意欲をもって活動できるよう指導を行う。また、めあてカードや記録カードは昨年のもをファイリングして引き続き活用し、児童自身が成長を視覚的にとらえられるようにする。家庭でも児童の頑張りを認めてもらい、励ましてもらえるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・体力テストの結果から柔軟性に課題があることを鑑み、町独自で行っている「ねこちゃん体操」を取り入れ、向上を図る。
- ・時間走で体力の向上を図ったり、縦割り班での大縄とびに取り組ませたりする。
- ・記録カードを活用し、児童の運動意欲を継続して持たせるようにする。

<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）>

- ・スポーツインストラクターを招き、水泳学習や器械運動など専門的な指導を受けたり、運動の楽しさを伝えたりできるようにする。
- ・永平寺町ふるさと大使「北陸電力ブルーサンダー」（ハンドボールチーム）による指導や交流を継続して行う。
- ・豊かな地形を生かし、冬季のスキー学習を継続して行う。また、保護者ボランティアも募り、活用していく。
- ・熱中症に配慮しつつ、セキエチケットなどその都度注意喚起を行う。

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 永平寺町志比北小学校

運動神経の発達を目指して ～思い通りに動かせる体づくり～

<体育の授業について>

- ・反復横跳びや50m走のダッシュなど瞬発力を必要とする運動の技能の向上のため、授業の導入にリズムトレーニングを取り入れる。また、一昨年から積極的に取り入れている体づくり運動「ねこちゃん体操」も続けていく。ねこちゃん体操は多様な運動が組み込まれており器械運動の準備運動に行う。普段使わない筋肉を使う運動（例：「動物の動きをまねよう」をテーマにした体づくり運動、体幹トレーニングしながらのボール運動）をおこない運動神経の発達を目指す。
- ・縄跳びやボール運動など多様な運動でめあてを持って取り組ませることで、持久力や投・走・跳力などの育成を目指していく。縄跳びでは、時間跳びの目標を高く設定したり、二重跳びやはやぶさ跳びなど多様な技に挑戦するような学習の工夫を行ったりする。ボール運動ではバレーボールやバスケットボールなどに挑戦させていく。
- ・保健の学習では、薬物乱用教室を中学年から行っていく。6年生時だけではなく、繰り返ししていくことで正しい知識を身に付けることができるようにする。ICTも活用し自分の生活習慣を振り返るための日程表を作ったり、調べたことについてプレゼンテーションシートを作って発表したりする授業を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・業間運動では、全校で毎週5分間以上の持久走をおこなっていく、低学年は6分、高学年は9分のミニマラソンを行う。低学年は約1.2km、高学年は約2kmを目標に設定する。マラソン大会に向けて春から夏にかけて取り組ませていく。
- ・体育大会やマラソン大会などの体育的な行事の前に、学級活動の中で話し合い、各学級で行事に前向きな姿勢で取り組むことができるように月目標を設定させる。休み時間に校庭を走るなど自主的な活動を促す。

<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）>

- ・町内の小学校との小小連携の取組みを活用し陸上交流会をおこなったり、器械運動の研究授業を行った学校の取組みを手本とした活動を取り入れたりする。
- ・一輪車やスキー等、用具を貸し出し、家庭での取組みを啓発する。
- ・北っ子タイムの取組みを授業参観日に行ったり、マラソン大会やその練習日に応援を呼びかけたりして、学校の取組みを伝えるようにする。

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 永平寺町上志比小学校

元気パワーアップ作戦

- ・いろいろな遊び・運動体験を通し、進んで運動する意欲を育む。
- ・仲間と共に活動したり、運動したりする楽しさを味わう。
- ・ふれあいタイム（業間運動）の焦点化により体力向上を図る。

<体育の授業について>

- ・全校で統一した、音楽に合わせた準備体操の実施
上志比っ子体操 A：ストレッチ系 上志比っ子体操 B：トレーニング系
ねこちゃん体操：器械運動につながる、身体の柔軟性や巧緻性を高める体操
- ・運動の苦手な児童のことを念頭に置いた、運動方法や場の設定、教材、ルールの工夫
- ・めあてを明確にし、振り返りを意識した学習カードの活用
- ・学校裏にあるスキー場の活用とスキー学習
- ・保健領域の授業を自分の生活に生かせる工夫（養護教諭との連携）

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

- ・体育的行事の充実
（校内体育大会・校内マラソン記録会・校内縄跳び記録会・スキー教室など）
- ・昼休みには、積極的にグラウンドへ出て遊ぶことを奨励する（雨天時は体育館）
- ・全校児童による地域の伝統的な踊り「上志比音頭」の発表（校内体育大会）
- ・冬季の縄跳び運動（短縄跳び、長縄跳び）の実施
- ・夏季休業前のラジオ体操指導
- ・縦割りによるふれあい遊び（年間10回程度）

「アクティブワン」 火曜日の業間運動（15分間）

- ・5分間走・・・本校独自のマラソンカードで意欲付けを図る
- ・雨天の場合、ふれあいタイム（業間運動）は、「上志比っ子体操」と「体力を高める運動」を行う
- ・冬季は、短縄跳びを行い、学習カードを使って意欲付けを図る

<その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携策）>

- ・保護者、地域ボランティアによるスキー指導
- ・泳ぎの苦手な児童への水泳教室の実施（夏季休業中2～3回程度）
- ・上志比っ子の健康を守る会（PTA、中学校、幼稚園との連携）