

# 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 美浜町立美浜西小学校

仲間とのかかわりを通して運動の楽しさを感じさせ、  
体力向上に向けた意欲や実行力を高める

### <体育の授業について>

- (1) 仲間とのかかわりを通して運動の楽しさを感じさせる学習指導
  - ・学習活動の導入に、体ほぐしの運動などの仲間とかかわり合う活動や互いの動作を観察し、アドバイスをし合う活動を意図的に設定することで、互いが認め合える関係を築き、運動の楽しさを学べるようにする。
- (2) 児童が運動の楽しさや喜びを体得し、生涯にわたって意欲的に運動に取り組もうとする学習指導
  - ・主体的、対話的で深い学びを実現する学習指導、ICTの活用を積極的に進め、運動に関心をもち自ら体を動かそうとする児童を育成する。
  - ・授業で積極的にipadを使用することで、自己の動きを客観的に見る力を養うとともに、より良い動きにするにはどうしたらよいかを自分なりに考え、行動に移していける能力をつける。
- (3) 運動領域と保健領域を関連させた学習指導
  - ・パワーアップカード（生活調べ）を活用したり、保健領域と関連させたりして、自己の生活習慣をふり返る機会を設けるとともに、運動の必要性を理解させる。

### <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
  - ・業間体育…マラソン
  - ・縦割り活動…縦割り班による縦割り遊び
  - ・休み時間…業間・昼休みの自由遊び、各学級の全員遊び
  - ・期間限定…陸上運動発表会に向けた練習会
  - ・クラブ活動…スポーツクラブ（ゴール型クラブ・ネット型クラブ）の開設
- (1) 各行事・活動の内容を精選し、児童の負担が少なく、楽しくめあてをもって活動することができるように計画する。
  - (2) 児童会（委員会）の組織や学習カードを活用し、めあてをもって意欲的に活動できるように指導する。

### <その他（家庭や地域との連携策等）>

- ・パワーアップカード（生活調べ）を全校で定期的実施し、生活習慣と運動習慣の両面から健康に対する意識の向上を図る。

# 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 美浜中央小学校

## 元気パワーアップ作戦

※運動量を確保し、スポーツや運動に親しむための創意工夫  
※生活習慣を見直し、心身の健康づくりに対する意識の向上

<前年度体力テストの結果より>

男子・すべての学年で握力、長座体前屈、立ち幅とびの平均値が全国平均値を下回っている。

女子・男子同様に握力、長座体前屈の平均値で全国平均値を下回る学年が多かった。

### <体育の授業について>

- ◎授業開始時に柔軟性を高めるためのストレッチや、補強運動（握力や跳躍系）に継続して取り組み、体力の向上に努める。
- ◎毎時間の授業のめあてと到達目標を示し、授業後の振り返りを通して次時の運動意欲の向上につなげていく。
- ◎授業で使う学習カードを工夫して作成したり、タブレットを効果的に使用したりして、児童が自己の成長、楽しさや達成感を感じられるようにする。
- ◎器械運動の技、マラソンの記録などを掲示し、意欲的に挑戦できるようにする。
- ◎保健部会による生活習慣アンケートの結果から児童の課題を掴み、効果的な保健指導や栄養指導の充実に努める。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ◎体育大会の準備体操としてラジオ体操を位置づけ、大会前には、朝の体操としてラジオ体操を実施する。大会当日は、体育委員がお手本となる。
- ◎業間体育を週2回行う。4月～11月は、晴天時にマラソン、雨天時に大縄を実施する。12月～3月は大縄を実施する。マラソンでは、低・高学年別にマラソンカードをもたせる。10周走るごとにシールを貼っていける模造紙を色毎に準備し、シールをためて楽しみながら鍛えられるようにする。
- ◎年度始めになわとびカードを配付し、年間を通じて短なわに意欲的に取り組めるようにする。また、授業での準備運動などに短なわを取り入れていく。
- ◎縦割りの全校遊びや全校一斉遊びを月1回以上実施する。（昼休み、業間）

### <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）>

- ◎学期に1回「生活調べ週間」を行い、結果を分析しておたより等で規則正しい生活習慣について啓発する。
- ◎家庭・地域との連携として、美浜町などが企画するスポーツ教室の案内を配付、紹介して、児童の積極的な参加を促す。
- ◎肥満傾向児童を対象に「さわやか教室」として週1回1時間程度、運動をする時間を確保する。また、栄養指導も行い、運動と栄養指導とにより自己の健康状態を知り、よりよく生活するための活動として実施する。

# 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 美浜東小学校

## 体力づくりに主体的に取り組む児童の育成をめざして

### <体育の授業について>

#### ○つけたい力を意識した体づくり運動

昨年度の体力テストでは、日常的に積極的に体を動かす機会のある児童と、活動的ではない児童との体力合計点の差が大きかった。体育の授業では、アジリティーを高める動きを授業の導入に取り入れ、敏捷性の向上を図る。また、ペアやグループ活動などを積極的に取り入れ、その中で児童どうしが学び合ったり、競い合ったりすることによって、意欲をもち体力向上や運動能力向上を図る。

#### ○運動量の確保

低学年では変化のある活動を授業にテンポ良く入れたり、中学年以上では場の設定を工夫したりすることで、子どもたちが主体的に体を動かせるようにし運動量を確保する。また、1時間の中に2教材を組み合わせ、短い練習を長期にわたって行うことで、技能の確実な定着を図る。また、授業の終わりにはふり返りの時間を設け、めあてに対しての動きについて自己分析させ、次時につなげていけるようにする。

#### ○目標をもたせる

ザ・チャレンジやなわとびカードなどに取り組む際は、個人目標を設定するなど工夫し意欲的に取り組めるようにする。体力テストの結果をもとに、自分の苦手なところを把握し来年度の目標を立てるなど今後の体力向上への参考とする。

#### ○保健学習、食の教育

規則正しい生活習慣やけがや病気の予防が、たくましい体づくりにつながることを理解させる。養護教諭や栄養教諭と連携しながら、年間を通じて効果的に保健指導や栄養指導を充実させる。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

#### ○アクティブワン（業間活動）

体育大会後1・2学期は毎週金曜日にマラソンを実施する。マラソン大会1ヶ月前には毎日、業間マラソンを実施する。マラソンカードを活用して、児童が意欲的に取り組めるようにする。3学期は、縄跳び大会を実施する。また、なわとびは本校伝統の取り組みがあるので、種目ごとに設定した時間を跳び続けられた児童には名人賞を授与するなど、通年での児童の意欲を喚起する取組を行う。

本校の日課は登校から朝読書までの時間を体力づくりとして取ることが難しい。授業ごとの休み時間のうちの5分でのなわとびの取り組みや、昼休みには学級遊びを全校的に実施していくことで、運動時間の確保を目指していきたい。また、陸上大会や器械運動発表会の前には6限と放課後の時間を有効につかい、運動時間を確保していく。

#### ○学校行事

体育大会、マラソン大会、陸上記録会、なわとび大会等の体育的行事を「学習に取り組んできたことを発表する場」と位置づけ、体育や道徳、学級活動と関連づけながら指導し、自分自身の成長を仲間と共に感じ合ったり、さらに高い目標に向かって頑張ったりという意識を高める。

### <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）>

#### ○定期的な生活チェックによる健康推進啓発

早寝早起きやメディア使用時間など、規則正しい生活への意識づけを目的とし定期的に生活チェックに取り組み、学校と家庭の連携を図りながら、児童の健康推進に努める。

#### ○ラジオ体操の取組

体育大会の準備体操にラジオ体操を導入する。ラジオ体操の基本的な動きが定着するように色別活動の場において縦割りや高学年が指導したり、体育の導入時に学級単位で実施したりする。

#### ○その他

スポーツ大好き福井っ子の育成の為、外部指導者による児童向けの実技指導や取り組みの伝達指導を行うなど体を動かすことの楽しみを味わうことができる取組を実施していく。