

# 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 南条小学校

- ①体を動かすことを推進し、運動する機会を増やす。
- ②持久力を中心に多項目において体力向上を意識した活動をする。
- ③めあてをもって運動に取り組めるようにする。

## <体育の授業について>

- 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。
- めあてをもって活動したり、これまでの活動を振り返ったりできるようにワークシートを活用する。
- 体づくり運動で、雲梯や登り棒でのぶら下がり運動を行い、握力強化に取り組む。
- 各単元に活かせる動きをもとに、柔軟性・俊敏性の強化に取り組む。
- 球技では、スキルアップを目的に、授業のはじめにパスやドリブルなど反復練習を取り入れる。
- 保健体育では、「性教育」「安全教育」「食教育」などを定期的実施し、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>

- 業間体育は、火曜日と木曜日の週2日、学校行事等の時期に合わせて実施する。
  - 〔 1・2学期……………5分間走及び縄跳び運動  
   冬季……………縄跳び運動（縄跳び大会の種目跳び） 〕
- マラソンカードや縄跳びカードを活用し、業間体育後に記録できるようにする。
- ボールだけでなく、一輪車や竹馬、ジャベリックボールなどの運動用具を貸し出し、外での活動を促す。
- 体育大会の準備体操として、ラジオ体操に全校で取り組む。
- 低学年にドッジボールコートの使用を推進する。
- 体力テスト前には、ホールに器具等を設置し、休み時間にもチャレンジできるように場を設定する。

## <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）>

- 学校だよりや学年だより、ホームページなどで、体力テストの状況やアクティブワンの取組みについて家庭にお知らせをする。
- 夏季休業中に地域でラジオ体操を行う。

# 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 南越前町立湯尾小学校

## 元気パワーアップ作戦

楽しく運動に親しみ、基礎体力向上に努める児童の育成

### < 体育の授業について >

#### ○基礎体力の向上（準備運動時）

- ・全校で統一した準備運動（動的ストレッチなど）を行う。  
（握力の強化のために、グーパー体操も入れる。）
- ・特に握力の強化のために、準備運動にろく木にのぼる習慣をつける。
- ・業間体育を年間通して実施する。（マラソンやリレー、大なわとび、短なわとび）

#### ○主体的・対話的な学びになるように支援する。

- ・まず、個人の目標設定をさせる。自分の課題を把握させる。その課題を克服するための練習方法などを提案し、選択させる。また、タブレット端末を活用し、友だち同士でお互いにアドバイスをするように指導する。
- ・児童には、「みんなの体育」（学研）などの資料を活用させる。
- ・教員には、体育主任による現職教育を実施し、体育に関する知識・技能を高める。

#### ○保健の実施

- ・養護教諭と連携して授業を実施する。
- ・歯科医による歯の指導、救急救命士による救急法の指導を計画する。

### < 特別活動について ※「アクティブワン」を含む >

#### ○学校全体で外遊びを奨励する。晴れの日には運動場で遊ぶ。（冬季は体育館で）

#### ○「チャレンジタイム（業間活動）」には、全校でマラソンやリレー、縄跳びなどに取り組む。マラソンカードや縄跳びカードの作成、集計をする。（体育委員会）

#### ○マラソン大会に向けて、運動への意欲や関心を高めるとともに、めあてを持たせ、達成感や充実感を味わわせる。

#### ○夏季休業前・体育大会時にラジオ体操指導を行う。夏休み中は、地域のラジオ体操に参加するように奨励する。

### < 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） >

#### ○「すいみん記録表」や「目の愛護月間チェック表」などを活用し、1週間自分の生活を表に書き込み、自分の生活を振り返らせる。保護者からの振り返りもしてもらい、家庭との連携を図る。

#### ○コロナ流行などの状況に合わせて、業間体育では運動に取り組む学年を減らし、児童同士の間隔を十分に確保して運動に取り組む。

# 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 南越前町立今庄小学校

一人一人が目標をもって運動に取り組み、体力づくりへの意欲を高める。

## <体育の授業について>

- ① 1単位時間ごとの「めあて(何を学ぶか)」をはっきりさせ、それに向けて各児童が目標をもって取り組んだり、自己評価したりできるような授業を目指す。また、学習内容によっては学習カードを利用し、学習過程を振り返られるようにする。
- ② 教員がより効果的な指導ができるように、NHK FOR SCHOOLなどのデジタル教材などを授業で活用し、技のポイントや学習の仕方、保健に関する内容などを視覚的に理解させる。
- ③ 地域の特色を生かして、スキー教室や雪遊び等を授業に取り入れる。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ① 業間活動における取り組み  
業間体育は、おおよそ週3日のペースで行い、内容は「時間走」、「エンドレスリレー」、「鉄棒・雲梯」の3種類を順番に実施する。また、雨天の日は、縦割り班ごとの連続8の字跳びなどの長縄を実施する。
- ② 校内陸上記録会における取り組み（10月）  
高学年の全児童が授業で練習に取り組む。100m走と走り幅跳び・走り高跳び（選択）で構成する。
- ③ 体育大会における取り組み（9月）  
体育大会の種目に短距離走やリレーを取り入れ、授業で学習したことを、当日披露できるようにする。また、各色がチーム一丸となって全力で競技を行えるように目標を持って活動できるように支援する。
- ④ マラソン大会における取り組み（10月）  
週3日の業間体育を、マラソン大会に向けてすべて時間走（10分間）にシフトする。また、大会までに試走を2～3回実施し、業間体育の時間走と併せてマラソンカードに記録していく。
- ⑤ なわとび発表会における取り組み（12～2月）  
縄跳びは体育の授業でも実施するが、12月からの業間体育でも実施する。縄跳びカードを併せて利用して取り組んでいく。
- ⑥ 健康における取り組み（5・9・1月）  
各学期に1回、生活を見直す期間を設ける。内容は「就寝時間」などの生活習慣と「心の調子」を顔文字の中から選択することで心身の状態をチェックする。児童が自身の生活を振り返ることができるようにする。

## <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）>

- ① 夏季休業前に体育大会時のラジオ体操指導を行う。夏休み中は、地域のラジオ体操に参加するよう奨励する。
- ② 体育大会で羽根曾踊りの活動をする際、地域の羽根曾踊り保存会の方に指導を依頼する。また、マラソン大会やスキー教室の実施にあたり、PTAや地域の方々に協力を依頼する。

# 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 南越前町立河野小学校

### 健やかな体と豊かな心

### 運動が好きになる学校体育の推進

#### <体育の授業について>

- ①複数の学年で合同体育を実施し、仲間と関わり合う場面(チーム戦等)を保障することで、仲間と一緒に運動をする楽しさや競い合う楽しさを感じられるようにする。
- ②各運動領域において、スモールステップによる授業展開を意識することで、運動に対する抵抗や苦手意識を下げるとともに、児童にやればできるという有能感を体験させる。
- ③各運動領域に合わせた学習カードを授業の中で活用し、自分の頑張りや成果を視覚化させることで、学習意欲の向上を目指す。
- ④少人数学習であることを生かし、充実した個別指導を行っていく。各運動領域においての運動技能の習得を保障することで、運動に対しての自信を付けていく。
- ⑤保健学習は、養護教諭と連携しながら学習を進め、健康診断や生活チェック等で自分の日常生活を振り返らせながら実施する。また、保健室の掲示物や教具・教材も積極的に活用し、視覚的にも分かりやすい授業に努める。

#### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ①児童会活動の中で、給食健康委員会が体育イベントを企画し、全校で楽しく運動ができるようにする。
- ②大縄大会を企画し、縦割り班で教え合ったり、練習したりしながら、仲間と運動する楽しさや記録の向上を目指して頑張る良さを感じられるようにする。
- ③週2回程度マラソンやなわとびを行う。体力を向上させることで、運動に対しての自信を付けたり、健康な体を作ったりすることにつなげていく。他人と競ったり、記録の向上ばかりに目を向けたりするのではなく、気持ち良く走ったり、自分の能力に応じて取り組んだりできるようにする。
- ④悪天候の日の業間には、卓球や的当てなどの4種目を縦割り班でローテーションを組んで回していく。異学年間で教え合ったり、競い合ったりする中で体を動かすことの楽しさや様々な友だちと活動することの楽しさを味合えるようにする。縦割り班で取り組むことで1～6年生の絆作りにもつなげる。また、それらの用具を常時設置することで、休み時間などに児童が進んで取り組めるようにする。

#### <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）>

- ①保護者・地域と連携を図り、毎週金曜日に実施する徒歩登校などの歩くことによる体力向上の取組を行う。
- ②基本的な生活習慣のチェックカード「すこやか河野っ子」で児童の実態を把握することによって家庭との連携を図りながら児童のより良い生活習慣の形成を企画する。