

# 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 小浜市立小浜小学校

## 「目標をもって取り組み、心も体も健康に」

### <体育の授業について>

- ・授業開始時に年間を通して馬跳びやバランス運動を取り入れ、体幹や筋力向上を図る。
- ・昨年度は、学年・クラスによって人数が多く、活動を見学している時間が多くなりがちであった。今年度は、IT教員の活用と、道具の買い足しを行い、練習メニューを分けるなど運動量の確保を図る。
- ・マラソンやなわとび、遠泳などは学習カードで目標を立て、行事ごとに自分の目標を達成できるように意識向上を図る。
- ・鉄棒やマット運動など各運動の基本となる種目は、授業だけでなく業間、昼休みを活用して、児童がたくさんの技に挑戦し、達成感が少しでも感じられるようにする。
- ・保健の授業を活用して、外傷防止トレーニングを実施する。
- ・保健の授業の中で、スマホの利用などの生活習慣に関しても見直しを行い、生活の改善を促していく。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・運動会の時期を活用して、リレーのバトンパス練習を異学年や兄弟学級で行える時間を設定する。
- ・水泳学習の一環として、海チャレンジ（海で泳ぐ）を実施し、心身の鍛練と泳力の向上を図る。
- ・業間に、なわとびチャレンジを行い、様々な種目に挑戦して自分のできることを増やしていく。まとめの活動としてなわとび大会を実施する。
- ・運動委員会主催の縦割り遊びや運動遊びを企画、実践する。
- ・運動会で、学年や縦割り間で協力しながら楽しめる競技を実施する。また競技の企画運営も児童主体で行い、児童の達成感を醸成する。

### <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）>

- ・海チャレンジで、長距離・長時間を泳ぐため、事前に学校体育実技補助指導者に指導していただき、海で泳ぐことの苦手意識を軽減し、自分の目標に挑戦できる児童の育成を目指す。
- ・10月開催の陸上記録会に向けて、4年生以上の児童に9月から放課後に陸上教室を実施する。
- ・陸上教室期間に、地域の中학생と連携し、記録向上に向けて指導をしてもらう。

# 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 雲浜小学校

目標に向かって意欲的に運動に取り組む児童の育成

## <体育の授業について>

- ・授業が始まる前のランニングや、サーキットトレーニングを徹底する。  
→弱点克服に向け、毎時間のルーティーンとして柔軟運動等を入れる。
- ・小浜市体育主任会集団行動マニュアルに沿って集団行動の徹底を図る。
- ・目標をもって活動できるように、単元の目標をもって達成を目指す授業づくり、タブレットを活用した学び合いをする。
- ・水泳、なわとび、マラソンでは、他学年との合同授業を実施し、子ども同士の学び合いの時間を設定し、取り組む意欲を高める。
- ・児童の健康の増進を図るため、養護教諭と連携し、健康教育について指導を行う。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）を含む>

- ・6年生は9月21日に、5年生は10月26日に鯖街道体験学習に取り組み、あきらめない強い気持ちを育て、最後まで歩き通す体力をつける。
- ・なわとび大会に向けて、全校で個人なわとびカードを活用しながら、個人の技術の向上を図る。
- ・陸上記録会に向けて、始業前や昼休みに練習を行う。また、選手候補だけでなく、一定期間全員が自分の力を試し、伸ばす機会を作る。
- ・体育的行事において「行事がんばりカード」を活用し、目標を持って取り組むとともに、ふり返りを共有する中で、新たな意欲につなげる。

## <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）>

- ・月曜日の朝、ラジオ体操を全校で行う。
- ・業間の時間の活用（11月末までは、全学年週3回ずつの業間ランニング）  
→学年でランニングコースを分け、児童を分散させる。
- 1学期 ・各学級で業間マラソンにおける目標を設定し、11月末までにそれに向けて取り組む。
- 2学期 ・目標を完走した児童を全校集会で随時表彰する。全員が完走したクラスを表彰する。  
・縦割り班対抗全員雑巾がけリレーを行う。
- 3学期 ・校内放送を使って全校一斉で持久とびを行う。  
・技とび名人の紹介、表彰等を集会でを行う。

# 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 小浜市立西津小学校

自ら立てた目標に向かい、仲間と協力し最後までやり遂げる経験を増やすことで、仲間とともに向上する喜びを感じるとともに、何事にもチャレンジする児童の育成をめざす。また、健康に関する自己管理について理解を深め、健康的に生活できる力を養う。

## <体育の授業について>

- ・体育授業を中心に年間を通じて、持久力および体幹力向上のためのトレーニングや運動遊びを実施する。
- ・水泳授業では、高学年での遠泳大会の完泳を目標に学年に応じた目標設定を行い系統的な指導を行う。また、秋季にある持久走大会に向けての授業では、「マラソンカード」を活用し、目標や記録を蓄積することで視覚的に自己の伸びを実感できるようにする。さらになわとびの授業では、「なわとびカード」を全学年で活用し、自分の成長を実感しながら運動に取り組めるようにする。以上のように、各単元において持久力や体幹力を継続的に高められるような指導を行う。
- ・養護教諭と連携を図り、感染症予防やむし歯予防などの授業を行い自己管理の指導を行う。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・体育大会（6月） 全校で取り組む応援合戦・縦割り競技などで力を合わせる。
- ・遠泳大会（7月） 5年生300m・6年生600m地域の海で完泳を目指す。
- ・持久走大会（10月） 低学年800m、中学年1600m、高学年2000m。
- ・縄跳び大会（2月） 持久跳び8分間。
- ・年間を通じて、委員会活動を中心に感染症対策や健康増進のための取り組みを行う。
- ・養護教諭と連携し、定期的に生活習慣を見直す取り組みを行い、望ましい生活習慣について考える機会を設ける。

### 「アクティブワン（朝運動）」

月）ラジオ体操＋ランニングの目標設定

水）ランニング ※ランニングでは定期的にスコアを取り、

金）ランニング 数値的に自己の成果を確認する。

→上記を縦割りで実施し、子どもたちが主体的に活動できるようにする。

## <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）>

- ・すべての活動において、できる限りコロナ前の状態に戻す。
- ・本校プールの老朽化にともない、プール授業は地域の温水プールを活用する。
- ・体育的行事において、地域に協力依頼する。

（遠泳：伴泳やボートでの監視、持久走大会：固定観察等など）

- ・器械運動の授業など、外部講師として地域の指導者を本校に招く。

# 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 小浜市立内外海小学校

○運動することを楽しさや喜びを感じ、自ら進んで体力を向上させ、健康で安全な生活を送れる児童の育成  
○一所懸命に目標に向かい、仲間と協力し合いながら、最後までやり遂げる児童の育成

## <体育の授業について>

多様な運動を通して楽しさや喜びを味わうことができる楽しい体育の学習の展開

- 1 誰もが今もっている力を生かし・伸ばし、運動を楽しむことができる授業展開  
「体力テストカード」や「縄跳び進級カード」は、全学年を通じて活用し自分の成長を実感しながら運動に取り組めるような授業づくりをする。
- 2 補強運動と学年に応じて経験させたい運動の共通理解
  - (1) 全員倒立に向けての取組 低学年 かえるとび・川とび・足たたき  
中学年 手押し車・三角倒立・壁倒立  
高学年 壁倒立・補助倒立・倒立
  - (2) 準備運動の中に、瞬発力や柔軟性・握力を高める運動を取り入れる。
  - (3) 縦割り班で教え合いながら、大縄や短縄跳びの技能向上を図る。
  - (4) 低学年での逆上がり、学年に応じた水泳目標などに挑戦する。
- 3 自分の健康に目を向け自ら問題解決をめざす児童を育成する保健学習・保健指導
  - (1) わかっている保健学習
  - (2) 養護教諭とのティーム・ティーチングによる保健指導
  - (3) 月別のめあてをもとに、委員会活動を中心に健康増進のための取組を各学級で行う。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

目標を持ち、仲間と協力し合い、達成する喜びを味わうことができる学校行事の計画と実践

- 1 久須夜ヶ岳登山遠足 (5/10) 学年に応じた距離の遠足に挑戦する。
- 2 体育大会 (6/3) 全校で取り組む応援合戦・縦割り競技などで力を合わせる。
- 3 遠泳大会 (7/6) 5年生 500m・6年生が 800m 2つの海水浴場を泳いで横断をめざす。
- 4 マラソン大会 (10/14) 学校周辺のコースを活用し、学年に応じた距離を走る。
- 5 なわとび大会 (2/9) 個人で8分間の持久跳び、5つの縦割り班で3分間の大縄跳びの回数を競う。

持久的な運動や基礎となる感覚を養う始業前運動

アップダウンのある地域のコースを活用して体力の向上を図る業間活動の計画と実践

- 1 朝マラソン (毎朝の業前)  
8分間走を行う。マラソンカードに記録し個人の成果を見える化する。
- 2 チャレンジジョギング (1・2学期の毎週木曜日の業間)  
学校周辺に設定した3つのコースで、8分間走を行う。  
準備運動にラジオ体操を取り入れ、保健体育委員号令のもと全員で行う。
- 3 チャレンジ縄跳び (3学期の毎週木曜日の業間)  
縦割り班で3分間大縄8の字跳びに挑戦する。
- 4 チャレンジ木登り (毎週水曜日【赤組】、金曜日【白組】の業前)  
校庭の木登りに挑戦し、学年に応じた目標を達成できた児童に木登り名人メダルを与える。
- 5 みんなで登ろう志の道 (毎月第3水曜日【赤組】か第4水曜日【白組】昼休み)  
学校裏の全長約350mの山道を、縦割り班ごとに登る。

## <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 体育館にマットと鉄棒を常設し、低学年から器具に触れる機会を多く持たせる。(1学期)
- 2 体育館の壁にボール投げの的を常設し、意欲的に投運動に取り組めるようにする。
- 3 握力計を高学年教室前に常時設置し、楽しみながら計測できるようにする。

# 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 小浜市立小浜美郷小学校

○体力を高める運動を継続的に取り組み、自己の体力や記録の伸びを感じることで、運動の楽しさや達成感を味わい、生涯にわたり運動に親しんでいこうとする意欲を高める。

○体力を高め、心身ともに健康な身体をつくり、生き生きと明るく生活できるようにする。

## <体育の授業について>

- 本校児童課題項目（握力、長座体前屈、上体起こし、20mシャトルラン）を重点的に強化する運動および運動遊び（肋木、ペアストレッチ、体幹トレーニングなど）を継続的に取り入れる。
- 新体力テストの結果は個人記録カードに毎年記入し、過去の記録をもとにして目標を設定させ、記録の向上を目指して取り組めるようにする。
- 授業ははじめのランニング・なわとび、体操、補強運動をルーティンとして、体育係が中心に授業を進めることで、主体的に授業に取り組む態度を身につけるとともに、リーダーの育成を図る。
- 持久走の力試しとして、月1回タイムトライアル（低学年600m、中学年800m、高学年1000m）を実施し、記録を残していく。
- 養護教諭と連携しながら手洗い・換気の習慣づけを行い、体力をつけることは免疫力を高め、病気の予防につながることを継続的に指導する。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 業間運動「トコトンタイム」を設け、晴天時は時間走、雨天時にはなわとびを行い、8分間の運動時間を確保する。タイムトライアルでは全員の記録を集計しトップ20の児童を掲示する。また前回のトライアルから記録が伸びた児童も掲示することで、より多くの児童の意欲的な取り組みを促す。季節に応じて、ザ・チャレンジの時間走や長縄、短縄の記録に挑戦する。
- 体育的行事（体育大会、市陸上記録会、マラソン大会、なわとび大会等）を通じて、目標を持たせながら活動に取り組み、運動の充実感を味わえるようにする。また、縦割り班のリーダーや器械運動やなわとびが得意な児童や高学年を低学年と活動する機会をつくり、活躍させることで体育的活動に一生懸命に取り組む学校全体の機運を高める。
- 器械器具（鉄棒、マット、跳び箱など）を体育館に常時設置する期間を設け、休み時間に児童が器械器具を使用した運動をする時間を確保し、体力を高めるようにする。
- 体育大会期間中の準備運動等でラジオ体操を実施することで、ラジオ体操に親しむとともに正確に行えるように指導する。

## <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）>

- 長期休業中の生活調査カードなどを活用し、児童が規則正しい生活リズムを身につけられるよう、各家庭に呼びかけを行う。
- 各学期2回程度ノーメディアウィークを実施し、家庭と連携して生活リズムを見直す。
- 外部人材を積極的に活用し、生徒の体力向上の一助とする。

# 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 小浜市立今富小学校

## 生き生きと体を動かし、健康で粘り強い子の育成

### <体育の授業について>

- ・授業が始まる前のランニングを徹底させる。（高学年800m、中学年600m、低学年400m）
- ・全学年共通の準備運動を提案し、運動量の確保に努める。
- ・領域に応じたアップや補強運動を実施し、ランニング・体操・アップまでを教科係が進めるようにする。
- ・授業中に自分の動きを客観視したり、仲間の動きと比較したりするために ICT の活用を積極的に図る。
- ・なわとび、水泳では他学年との合同授業を可能な限り実施する。子ども同士や縦割りで学び合いの時間を設定し、取り組む意欲を高める。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・体育大会での一輪車パレード、11月に3～5年生が行う一輪車記録会で、平衡感覚の育成を図り、友達と協力したり、切磋琢磨したりしながら体を動かし、目標を意識して最後までやり遂げる素晴らしさを実感させる。
- ・なわとび大会に向けて、全校で個人なわとびカードを活用しながら、個人の技術の向上を図る。
- ・業間の時間の活用
  - 業間マラソン（4月～11月）  
グラウンドにて5分間のランニングを行う。マラソンカードを作成し、学級全員が完走した学級を全校集会で随時表彰していく。完走した個人の表彰も行う。完走に向けた個人目標を決め、達成後にふり返りを記入する。
  - 業間なわとび（1月～3月）  
校内放送を使って全校一斉で持久とびを行う。

### <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）>

- 一輪車記録会（11月）  
3、4、5年生を対象に一輪車の記録会を行う。  
※学校開放日には、保護者に業間の取組や一輪車の様子を参観していただくなど、家庭と連携しながら体力向上にむけての取組を行っていく。
- 学校の教育方針を保護者や地域に伝えるための学校便りやホームページに、体育行事や業間等の様子や成果を掲載し、保護者や地域の方の思いや考えを体育的行事等に生かす。

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 小浜市立口名田小学校

運動に親しむことで、基礎体力の向上を図り、気力の充実した児童の育成  
学校教育目標〈元気な子〉より

<体育の授業について>

- ・運動の種類と量を確保し、児童が「楽しい」と感じ、全力で運動しようとする授業づくりに努める。
- ・記録会などの各種大会への参加を通じて、より高い目標に向かって粘り強く取り組むことのできる児童の育成を図る。
- ・各学年で基本的な準備体操を統一して行い、基礎体力向上を目指す。また、器械運動などの前には柔軟運動を取り入れるなどの工夫をする。
- ・保健の指導に、外部講師の授業やいきいきチャレンジ等を活用して、生活習慣の確立とともに心身共に健康な体をつくろうと意識できる児童を育てる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・校内体育大会やなわとび大会などの行事で、児童の主体性、自主性を重視しながら、心身共に「鍛える」という意識をもたせる。
- ・校内クロスカントリー大会に小浜市総合運動場で、低学年1.0km、中学年1.5km、高学年2.0kmを走る。

「アクティブワン」の内容について

- ・週4回程度の「業間マラソン」（雨天時は体育館でなわとびの持久跳び）を行う。
- ・小浜市陸上記録会までの期間に体育の授業と連携して、陸上練習を行う。

<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）>

- ・プール学習の授業で外部講師を活用しながら全学年の技能向上を図る。
- ・室内の業間運動や体育館使用を分散で実施し、密を回避する。屋内での活動では換気を十分にいき、運動後の手洗いうがい徹底する。
- ・「いきいき週間」を学期に1回ずつ設定し、家庭と連携して「早寝、早起き、朝ご飯メディアのルール」の取組を実施することで、身体の基本となる「眠育」と規則正しい生活習慣の定着を図る。
- ・「箸の正しい持ち方」の指導等を通じて、食への関心と望ましい食習慣を育み、児童の自律心を高める。

年間を通して、継続的に運動をすることで、気力・体力を向上させよう。

<体育の授業について>

- ・授業が始まる前のランニングを徹底する。
- ・活動内容の前には準備運動とウォーミングアップを十分に行い、けがの防止に努め、運動能力の向上につなげる。
- ・準備運動時の大きなかけ声と素早い行動を意識させ、規律ある集団行動を形成する。
- ・運動能力テストの結果から、ボール投げと長座体前屈で全国平均を下回る学年があった。キャッチボール、ストレッチ運動を準備運動に取り入れ、一年間継続的に取り組む。
- ・自己目標と自己評価カード、または、作戦カードの工夫により、目標達成に向けて児童の意欲を高める。
- ・保健「病気の予防」の学習を通して、病原体についての理解を深め、手洗いうがいを励行し、健康な体づくりに取り組む。
- ・保健「体の発育・発達」の学習を通して、早寝早起き朝ご飯の大切さを伝えると共に、メディアの時間を減らし、継続して運動に親しむ資質能力の育成を図る。

<特別活動について>

- ・体育大会（9月）やマラソン大会（10月）、なわ跳び大会（2月）に向けて目標を立て、大会後には自己評価カードや振り返りカード（他者評価・感謝の言葉）で振り返り、達成感を味わう。また、体育大会での応援合戦や縦割り競技、縦割り遊びの大なわ等で仲間と協力できるようにする。

<「アクティブワン」の内容について>

- ・年間を通して、週2日学校周辺コースを走る業間マラソンを行う。各学年で目標を設定し（1・2年…30km、3・4年…33km、5・6年…35km）全員完走を目指す。雨の日も体育館でなわ跳びを行い、年間を通して体力づくりに取り組む。
- ・なわとび大会前には、業間に縄跳びを全校で行い、技能と持久力の向上に取り組む。

<その他>

- ・一人一台端末の使用で疲れた目を休める、リフレッシュタイムの充実を図る。
- ・市陸上記録会（10月）に向けて、陸上競技強化月間を設定し、全教員が指導にあたる。また、練習方法を指導し、普段から自主的な練習ができるようにする。
- ・体育大会の種目については、綱引き等の種目を実施するときは、友達との距離を1m以上とったり、リレーの時はバトンパスを取り入れたりするなど、直接接触しないようにする。
- ・マラソン大会（10月）に向けて、学校の周りを周回するコースを走り、持久力を高める。
- ・全校活動、縦割り班活動、ペア学年活動で外遊び等を行い、体を動かす楽しさを味わう。
- ・期間を決めてラジオ体操の仕方を練習し、ラジオ体操が身につくよう取り組む。
- ・学期に2回、1週間の生活習慣チェックカード（元気っ子ファイル）を使い、生活リズムの見直しと自分の健康管理について考え、実行する。保護者の方にも目を通していただき協力していただく。

# 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 小浜市立加斗小学校

### 今年度の重点目標

「仲間と協力し課題解決を目指し、運動能力の向上を目指す子の育成」

#### <体育の授業について>

- ・器械運動では、マット、鉄棒、跳び箱でいろいろな技に挑戦し、校内発表会で日頃の成果を発揮する機会を設ける。
- ・プール学習では、能力に合わせてグループ分けをし、レベルに応じた泳力の向上を図る。
- ・陸上競技では、学習前と学習後に記録を測り、自分の成長度合いを実感させる。
- ・球技では、友だちと協力することを大切にして、チームで作戦を練ったり、課題練習に取り組んだりして、チーム力向上を図る。
- ・教師が手本を見せる以外に、児童同士で教え合う時間を設けたり、タブレットで動画をとって、自分の動きを確認したりする。
- ・保健「健康な生活」の学習を通して睡眠や食事の大切さに気付き、「睡眠、食事、運動」という基本的な生活習慣を正しく身に付ける。

#### <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（器械運動発表会、体育祭、陸上記録会、マラソン大会、なわとび大会）では一人ひとり目標をもたせて練習し、終わったあとに振り返りを行う。
- ・体育的行事では、昨年の自分よりも記録が向上するように、授業で最後まであきらめずにやり抜く力を身につけさせ、達成感や努力の大切さを味わわせる。
- ・週4日、業間に5分間マラソン（晴天時）、なわとび（雨天時）を行い、年間を通した体力づくりに取り組む。
- ・色別縦割り遊びや自由遊びなどを通して、異学年との運動する機会を増やし、各学期1回ずつスポーツ大会を行う。

#### <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）>

- ・外部団体に依頼し、専門的なアドバイスを受け、運動能力の向上を図り、この活動をきっかけに今後の運動への意欲向上につなげる。
- ・密を防ぐために、場の設定の工夫をする。
- ・晴れた日などは、こまめに水分補給と休息をとり熱中症に気をつけながら、積極的に外（グラウンド）で授業を行う。
- ・地区や市主催の各種運動企画への参加を促す。