

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 大野市有終西小学校

元気パワーアップ作戦

☆めあてを持って運動に取り組ませ、達成感や満足感を感じられる体育活動を推進する。
☆仲間と共に運動の楽しさや喜びを感じ、すすんで体力を高めようとする子どもを育てる。

<体育の授業について>

- 体育主任を中心にして、体育科指導に関する資料や体育活動に関わる様々な情報を提供し、全校が同じ方向で取り組めるような指導の工夫をする。
- 本時の「ねらい」を明確にし、学びの見通しが持てるよう工夫する。
- 学習カード等を工夫し、次時につながる「振り返り」を確実に行う。
- 運動量を確保し、体をしっかり動かす体育授業の充実を図る。
- 仲間と話し合ったり、助け合ったりする場面を増やし、運動の楽しさを実感させる。
- 授業の中でわかったことや工夫したことなどを伝え合う場面を設ける。
- 授業の中で達成感を味わえるように、楽しい活動（低学年）、チャレンジする意欲が生まれる活動（高学年）の工夫をする。
- 準備体操の中でグーパー体操を継続して行い、握力の強化を図る。
- 動きのイメージをつかませたり、分析したりするために、ICT 機器を積極的に活用する。
- 健康の保持増進に自主的に取り組ませる保健授業に取り組む。
- 養護教諭、栄養教諭、食育指導者と協力して食と健康の授業を推進する。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

- 業間マラソン、業間なわとび「アクティブワン」
 - ・全校一斉に行う時間走による体力づくりに取り組む。高学年は亀山マラソン、低学年はグラウンドマラソンを行う。（毎週火曜日・金曜日）
 - ・マラソン雨天時や冬期間の体力づくりを目的とした持久跳び、技能跳びを行う。（毎週火曜日・金曜日）
 - ・児童一人一人の意欲化、達成感につながるマラソンカード（ポイント制）を工夫する。学年ごとに目標周回数を設定し、確実な体力づくりに取り組む。また、ポイントに応じて「マラソンの達人」として表彰する。
- ※コロナ禍の中でも、業間マラソンが継続して実施できるように、グラウンドにラインを引き、学年ごとのコースを設けたり、曜日を分けて人数を減らして実施したりするなどの工夫をする。
- 業間リレー「アクティブワン」
 - ・体力テストの結果を鑑み、短距離走強化月間をつくり、縦割りグループによるリレーを実施する。
- スポーツ委員会を中心に、全校児童がスポーツに親しめるような集会や企画を行う。

<その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携策）>

- 体育環境づくり・・・体力づくりに自主的に取り組ませる工夫をする。
 - ・グラウンドで楽しく遊ぶための用具を常時設置する。（ボール、ドッジビー、一輪車など）
 - ・移動式低鉄棒や逆上がり練習器具などをピロティに常時設置する。
 - ・体力テスト前には、空き教室を利用し、休み時間に練習できる環境を整える。
- 体育館の掲示の充実・・・達成した喜びを感じられる工夫をする。
 - ・体育行事の結果や当日の様子の写真などを体育館や廊下に掲示する。
- 「早寝、早起き、朝ご飯」、「西の子メディアルール」などの徹底を家庭に呼びかける。
 - ・定期的に生活チェックを行い、より良い生活習慣についての意識を高める。
- ビジョントレーニング（毎週火曜日・木曜日）を行い、目の機能の発達と正しい姿勢を意識させる。

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 大野市有終南小学校

- ・運動の習慣化を図る
- ・めあてをもって自己調整しながら根気強く取り組める体育的活動の工夫

<体育の授業について>

- ・児童が、「やってみたい」「できた」などと思える体育の授業づくりを目指す。
- ・体づくり運動で体力アップと心のリフレッシュ、コミュニケーション能力の向上を図る。
- ・運動量を確保した1単位の構成にする。
- ・体力テストの項目にある、基礎的な技能、体力を身につける効果的なドリルトレーニングの実施。
- ・ワークシートを活用し、めあてから振り返りまでの活動を充実させる（高学年）。
- ・養護教諭、栄養教諭と協力して食と健康の授業を進める。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・9月下旬 体育大会・・・児童会が企画・運営し地域と連携した楽しい大会づくり
- ・10月下旬 マラソン大会・・・自分のタイムの伸びの明確化、マラソンカードの活用
- ・2月中旬 なわとび大会・・・なわとびカードの活用
- ・業間体育の充実・・・毎週火・金の業間に実施
晴天時：マラソン
雨天時：なわとび

◎児童の主体性を生み出すために、児童会が中心となって、体力テストの実態に応じた運動や縦割り班を活用した運動を実施する予定。

<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）>

- ・体育環境づくり・・・体力づくりに自主的に取り組ませる工夫
※楽しく遊ぶための用具を常時設置（竹馬、一輪車など）
※移動式低鉄棒や逆上がり練習器具などを屋内に常時設置
- ・体育館や廊下の掲示の充実・・・達成した喜びを味わわせる工夫
※体育大会や各種大会結果および賞状の掲示
- ・体育大会やマラソン大会など各種行事へのボランティア依頼（保護者、地域）

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 大野市有終東小学校

- ・各種の運動の行い方や身近な生活における健康・安全について理解し、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる。
- ・運動や健康についての自己の課題を見付け、解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う。
- ・健康の保持増進と体力の向上を図る。

<体育の授業について>

- ・年間指導計画をもとに、児童が運動の楽しさや喜びを味わうことができるように工夫する。
- ・体育ファイルを6年間使用することで、自らの体力の変遷を記録し、めあてを設定したり、体力の向上や自己の課題に気づいたりできるようにする。
- 運動量の確保 → 場の設定や授業内容を工夫する。
- 筋力・柔軟性・調整力を向上させる準備運動に取り組む。
 - 授業の初めの時間に、筋力・柔軟性・調整力を向上させる準備運動に取り組む。
- 学習カード → 自己や友達の課題の解決に向けて思考・判断できるような学習カードを適宜活用し、授業の時間に話し合える場を設ける。
- 健康・保健教育 → 年間指導計画をもとに、健康や運動についての理解を深める学習を担当が行う。
 - また、養護教諭と連携し、学級活動等で保健教育を計画的に実践して効果的に進める。

<特別活動について>

- ・年間を通じて「東っ子スポーツタイム」を設定し、2学年ずつに分かれてマラソン・サーキットトレーニング・走力を高める運動・縄跳びなどを行い、楽しみながら体力づくりを行う。
 - 持久走・・・学年に応じて150mトラック、200mトラックを周回する。
 - サーキットトレーニング・・・鉄棒、上り棒、ジャングルジム、タイヤ跳び、ボール投げ、30m走
 - ラダートレーニング、ミニハードル、8の字跳び
- ・日常的に運動に親しめるように、環境を整備する。
 - 鉄棒・・・1階と2階に鉄棒を常設し、いつでも鉄棒に取り組めるようにする。（コロナ警報時休止）
 - ジャンピングボード・・・広い廊下に設置し、なわとび運動に取り組めるようにする。
 - 体力テスト前には「東っ子ジム」として、握力・長座体前屈・立ち幅跳びの練習会場を設置し、手軽に取り組めるようにする。
- ・季節に応じた体育的行事を設定し、体力の向上を図る。
 - 体力テスト（4～6年実施）・・・6月 ○校内体育大会・・・・・・・・・・9月
 - マラソン大会・・・・・・・・・・10月 ○なわとび大会（大縄・短縄）・・・2月
- ・学期に1～2回、全校児童が楽しんで運動できる企画を体育委員会で考え、運営する。
 - ①業間に週1回スポーツタイムを設け、全校で体力アップに取り組む。（10分）
 - ②業間に月1回程度なかよし班活動を設け、運営委員が考えた遊びやリレーに取り組む。（15分）
 - ③昼休みは自由遊びの時間とする。各学級にドッジビー1個、ソフトバレーボール1個、サッカーボール1個を常備。（15分）

<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）>

- ・学校公開日に合わせてマラソン大会やなわとび大会（コロナ警報時学年ごと開催）を行う。
- ・長期休業、臨時休業時に、体力が低下しないようお便り等でなわとび運動をするよう呼びかける。
- ・長期休業後や連休明けなどは、児童の家庭での過ごし方をチェックして、規則正しい生活ができるように意識させる。

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 大野市小山小学校

いろいろな運動にチャレンジし、すすんで運動に取り組む児童の育成

- ①体カテストで、県平均を下回った種目を補強する。（長座体前屈、握力、上体起こし）
- ②クラブ活動を通して様々なスポーツに親しむ。

<体育の授業について>

- ◎楽しいと感じる授業の展開を工夫する。→進んで体を動かす子へ
 - ・補強運動をゲーム形式・チーム対抗・遊具を用いる等工夫して行う。
 - ・活動レベルを調整して、どの子にも「できた」という喜びを経験させる。
- ◎全体で向上しようとする意識を育てる。
 - ・全体で助け合う雰囲気づくりや、アドバイスし合える授業形態を工夫する。
 - ・ゲームで勝てた、好記録が出せた児童を取り上げ、意識したところを共有する。
- ◎体力
 - ・運動能力調査の結果から、県平均を下回る項目の補強をする。
 - ・授業の中に ICT(NHK for school など)を取り入れ活用する。
 - ・運動量を確保するために児童全員に役割を与える。
 - ・ICT機器を活用し、記録測定などの時間を短縮する。
 - ・自分の動きを客観視し、改善していけるような授業を行う。
- ◎保健や健康に関する取り組みをする。
 - ・ビジョントレーニングや呼吸法を取り入れた時間を校時表に取り入れ実施する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ◎体育的行事を効果的に運営する。
 - ・体育大会、連合体育大会、マラソン大会、なわとび大会 等
- ◎体育大会や水泳の準備運動などでラジオ体操に取り組む。
- ◎始業前や業間を利用して、健康を維持し体を動かす機会を設ける。
 - ・始業前：ビジョントレーニング+10秒呼吸法 背中ストレッチ
 - ・火曜日：マラソン（1・2学期）なわとび（3学期）
- ◎クラブ活動を通して様々なスポーツに親しむ。
 - ・子どもたちが希望した種目を年間を通して実施し、スポーツに親しむ。
- ◎クロスカントリースキーに取り組む
 - ・冬場の体力作り、伝統の継承を目的とし、クロスカントリースキーに取り組む。（3～6年生 体育）

<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）>

- ◎安全に配慮し、専門業者にスノーモービルの点検を行っていただく。
- ◎奉仕作業の時間を用いてPTAでグラウンドの環境整備を行う。

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 大野市下庄小学校

自ら進んで楽しく運動しようとする児童を育てる。
基礎的な体力と気力の向上を図る。

<体育の授業について>

- ・本校の「集団行動のきまり」を教員・児童で共通理解し、体育の授業を行う。集団行動の基礎を構築することで隊形移動をスムーズに行い、運動量の確保に努める。また、心を揃えて行動することのよさについても指導する。
- ・マラソンや縄跳び、鉄棒などの強化月間を教育計画に明記し、計画的に技能の習得を図る。器具や用具、掲示物などの環境を整える。
- ・一人一端末を効果的に活用し、自分や他者の動きの確認・比較、自己の成長など運動を客観的にとらえる視点を持たせる。また、その過程を通して主体的に運動に取り組む態度を養う。
- ・授業のはじめのめあてにリンクさせた振り返りを授業の最後に行う。その際に、対話的な活動を取り入れることで、学び合いによる理解の伸張を図る。
- ・体を動かす時間とバランスをとりながら、対話的な活動（フリートークなど）を取り入れることで、児童自らが主体的に考え体を動かす態度を育てる。
- ・保健分野において、養護教諭と連携を図り適切な指導を行えるようにし自分事として捉えさせたり、実践させたりする。また「睡眠教育」にも取り組み体を適切に休める有用性について考えさせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・全身持久力の向上、最後まで頑張りぬく気力の育成のために、年間を通して業間体育（マラソン、縄跳び）を実施する。また業間体育でサーキットトレーニングを実施し多様な動きを習得させる。児童の運動意欲が向上するように、体育的行事と関連させためあてを学級で設定したり、記録カードを活用して一人一人にめあてをもたせたりする。各行事の取組のねらいや指導法などを、教員で共通理解する。
- ・児童会体育委員会を中心として、気軽に運動に親しむことができるイベントを企画したり、上記の各強化月間に合わせて啓発活動を行ったりする。場や用具の安全に気をつける態度の育成も図る。
- ・業間運動の際に、外遊びの日を設定し、児童が進んで体を動かせる環境を作り、児童が積極的に体を動かそうとする態度を育てる。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、禍での工夫や取組み等）>

- ・地域の特色を生かし、冬季はクロスカントリースキーや雪遊びを取り入れる。その際に地域にゲレンデの作成を依頼するなど環境作りにも努める。
- ・相撲、駅伝など地域の各種大会への参加を啓発する。

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 大野市上庄小学校

教科体育、業間活動の充実と体育的活動への積極的な参加を通して、
体力の向上を目指す。

<体育の授業について>

- ・学校全体で「準備運動マニュアル」を活用し、系統だった準備運動並びに補強運動に取り組むことで、「体づくり運動」の充実につなげる。
- ・補強運動では、おにごっこ、シャトルラン、ダッシュ、サーキットなどを中心に行い、瞬発力や様々な動きへの対応力の向上を目指す。
- ・教師間で各学年での運動内容を情報交換し、系統だてた体力づくりに継続的に取り組む。また、ICTの効果的な活用について情報共有を行う。
- ・養護教諭や栄養教諭とのTTによる指導を充実し、保健の時間以外においても、様々な場面（行事、学級活動など）で保健教育を計画し実践する。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

- ・校内体育大会など全校で取り組む活動では、準備運動としてラジオ体操を行う。
- ・体育委員会でスポーツデーを開催して、休み時間に全校でスポーツをする機会を設ける。（アクティブワン）

<その他（家庭や地域との連携策等）>

児童の運動への意欲を高める

- ・体育の授業や体育的活動の際に必ず目標を示し、それについての振り返りをする事で、児童に達成感や満足感を味わわせるようにする。

元気っ子タイム①「時間走」 ※春～秋

- ・業間活動として、週2日、5分間の時間走に取り組む。意欲的・継続的に取り組めるよう、走った周回をがんばりカードに記録する。また、頑張っている児童を委員会活動の中で評価することで、達成感や充実感を持たせる。

元気っ子タイム②「なわとび」 ※雨天時および冬期

- ・雨天時と11月からは週2日、なわとびに取り組む。基本的には持久とびを行い体力の向上を目指す。なわとび大会前には、各自が自分の技の向上を目指し練習する。なわとびを通して仲間作りを進めるために、児童会と連携して縦割り班で大なわとびの練習にも取り組む。また、俊敏性や運動技能の向上に向けて、なわとび練習帳を活用し、休み時間に自主的に練習できるようにする。

家庭や地域との連携策

- ・それぞれの活動（取組）の活動計画やその様子を文書や公開できる場で発信し、保護者や地域の方の協力を得られやすくする。

コロナ禍における工夫

- ・スポーツ庁のコロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料を活用し、密閉、密集、密接を防ぎながら、体育的活動を行う。
- ・マスクの着用については、運動内容に合わせて適宜着脱を指示するとともに熱中症を考慮していくように教員間で共通理解するとともに、児童にもその旨をしっかりと指導する。

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 大野市阪谷小学校

基礎的な運動を通して、強くて柔らかい体づくり 考えて動ける子の育成。

<体育の授業について>

小規模校ということもあり、全校または、低学年、中高学年で分けて体育を実施している。年齢の幅もあることから、授業の前半は柔軟体操や筋力トレーニングなど、全校で基礎的な運動に取り組んでいる。後半は2グループに分け、活動を行う。段階に応じて活動することで発達段階に合わせた動きを学習する。時にはお互いに見合うことで、基礎的な動きと発展的な動きがつながっていることを学習する機会も設定する。振り返りの場面では、さらに運動技能を高めるためにはどうするとよいか話せる児童を目指す。運動ファイルに個人記録を残し、前年度との伸びを意識しながら活動に取り組めるようにしていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

休み時間に体を気軽に動かせるよう、ジャンピングボール、スラックライン、ジャベリックスロー、竹馬の設置や一輪車の点検整備を進めていく。

アクティブワン活動では、体を動かすことが少ない1～2月に希望者を募り、クロスカントリースキーを実施する。業間や、昼休みにも練習できる環境を整えていき、児童の自主性を大切にする。

<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）>

学校公開日にマラソンや器械運動発表、縄跳び発表等の公開を予定する。

積極的にICT機器を活用し、手本となる動画を視聴して技能の向上を目指す。水泳の授業では、講師の方をお迎えし、水に慣れ、楽しむ活動を取り入れていく。また、スポーツトレーナーの講師の方をお迎えし、児童の体力・瞬発性を高めるとともに、楽しんで走る活動へとつなげていく。またそれらの様子について、体育科担当教諭がブログ等を使って発信することで保護者への啓発を図る。

保健の授業では、小規模校の実情や学習内容を考慮し、養護教諭に学習のサポートを依頼し、学習の充実を図る。

令和5年度 児童生徒体力づくり推進計画書
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 大野市富田小学校

仲間とともに運動する楽しさを感じる授業づくりと主体的に運動する児童の育成

<体育の授業について>

- 主体的に活動できる場を工夫する。
 - ・一人一人の運動量を確保し、基礎体力を養う。
 - ・年間指導計画をもとに授業内容を工夫したり、各種のがんばりカードを活用したりして、児童が個々のめあてに向かって進んで運動に取り組むことができる場の設定を行う。
 - ・準備運動の中に、その単元に合った運動を多く取り入れ、運動量の確保と単元にあった基礎体力を養う。また、前年度の体力テストの結果より、柔軟性に課題がある傾向が見られたため、ストレッチや柔軟運動を重点的に行う。
 - ・ICT 機器を有効に活用し、効果的な指導法を探る。
 - ・地域の特性を生かし、冬季はクロスカントリースキーに取り組み、運動の技能、持久力の向上および体力づくりにつなげる。
- 保健分野では、養護教諭と連携し、効果的に保健指導を行う。

<特別活動について>

- 体育的行事を通して
 - ・校内体育大会…協力してやり抜く力や集団行動能力を養う。全学年共通の準備運動を取り入れ、基本的な動きを習得する。
 - ・マラソン大会…自分のめあてに向かって最後まで力いっぱい走り抜く力を養う。
 - ・なわとび大会…なわとびを通して体力づくりに励み、目標に向かってがんばる力を養う。
 - 富っ子タイム（業間）の取り組み
 - ・前年度の体力テストの結果より、俊敏性や敏捷性に課題がある傾向が見られたため、縄跳びや鬼ごっこ、サーキットレーニングなど楽しみながら運動に取り組むことができる場の設定や教材教具の工夫を行う。
- マラソンタイム***マラソン大会の前に期間を限定して行う。
目標を設定し、記録の伸びが実感できるようにする。振り返りの時間を持つことで、自分や仲間の走りやタイムをもとに、新たな目標を設定したり、主体的に練習や大会に取り組んだりできるようにする。

外遊びの奨励

体育委員会を中心として、楽しく活動できる遊びを紹介する。運動に親しむ児童を増やすことを目標とする。

- 朝の会の取り組み
 - ・前々年度の体力テストの結果より、握力に課題がある傾向が見られたため、グーパー体操を各学年の発達段階に応じて行ったところ、数値の上昇が見られた。今年度も継続して行う。
 - ・ビジョントレーニングと姿勢の体操をそれぞれの動きの意味を考えて行い、目の機能の発達と正しい姿勢を児童自らが意識できるようにする。

<その他（家庭や地域、外部の団体等との連携、コロナ禍での工夫や取り組み等）>

- ・「元気っ子カード」で、定期的に生活習慣を見直す機会を設ける。また、保小中が連携し、校区全体で「すこやか尚徳っ子」（望ましい生活習慣のめあて）を基に取り組む。
- ・地域のラジオ体操や体育的行事に積極的に参加するよう呼びかける。
- ・各種便りや保護者懇談会等を通して、学校と家庭が連携して児童の健康の保持増進を図る。
- ・感染防止について職員間で共通理解を図るとともに児童自らが意識できることを目指す。

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 大野市和泉小学校

“たくましく輝く”和泉っ子 ～すすんで運動に取り組み、たくましい体を育てる～

<体育の授業について>

- ・準備運動の後に体力向上に向けて、うんていや登り棒・肋木などの固定遊具、短なわの持久跳びなどの補強運動を行う。また、仲間とともにふれ合う運動と個人で取り組む運動を使い分け、適宜、声かけ等の支援を行う。特に、柔軟性を高めるための運動を取り入れ、けがをしにくい体づくりを進める。
- ・5月に開催する小・中学校合同のマラソン大会や10月に行われる和泉地区合同体育大会で、他学年の児童・生徒と競技に参加したり、互いに応援し合ったりすることで、運動への意欲を高める。
- ・3学期には、校区内にあるスキー場でアルペンスキー学習会を行う。また、クロスカントリースキーもクロスカントリースキー場を活用した学習会を行う。特にアルペンスキーは2つのスキー場がある地域の特性を生かしそれぞれ1回ずつ実施し、児童が様々なコースでスキーを楽しみながら、体力と技術の伸びを実感できるようにする。
- ・準備運動でグーパー体操を行い、握力の向上を目指す。また、水泳の学習時にはラジオ体操を行い、全身を使った多様な動きができるようにする。
- ・陸上運動や器械運動では、ICT 機器を有効に活用し、撮影した写真や動画を使って児童が主体的に動きの改善に取り組めるよう、分かりやすく指導する。
- ・児童の基本的な生活習慣の定着や食生活の改善について、保健の授業だけでなく養護教諭や栄養職員と連携した指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

- ・業間活動で体力づくりに1年を通して取り組む。春～秋季は5分間走を週に1回、冬季は短なわ（持久跳びと技能とび）を週に2回実施し、児童一人一人がめあてを持って主体的に取り組むことができるようにする。
- ・毎週1回、昼休みに児童会が主体となって、走・跳・投の運動や体ほぐしの運動などを取り入れた全校遊びを行い、様々な体の動きを体験させる。2学期には、曜日ごとに外遊びを設定し、運動の楽しさを体感できる期間を設け、体力の向上につなげる。

<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り組み等）>

- ・市内で開催される各種スポーツ大会（マラソン・陸上・駅伝大会、スキー競技会など）に参加するようよびかけ、様々な運動・スポーツに親しみ、挑戦する機会を作る。特に、和泉地区で開催されるクロスカントリースキーの競技会に向けて特別クラブを結成し、滑りの技術や持久力の向上をめざし、コースや内容を工夫し練習に取り組むことで、スキーに親しめるようにする。
- ・けがや感染症等の予防に配慮しながら、楽しく安全に学習できる環境を整え、体力の向上を図る。