

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 若狭町立三方小学校

- 1 多様な運動を通して基礎的な感覚や基礎体力を養うこと
- 2 集団で楽しく運動することを通して児童同士の関係をふかめること

<体育の授業について>

- ・体幹トレーニングを行い、基礎体力を高める。
- ・様々な運動を通して「腕で体を支える感覚」、「逆さになる感覚」、「回転感覚」などの基礎的な感覚を養う。
- ・意欲的に練習に取り組ませるために、縄跳びの「がんばりカード」を使う。
- ・保健の授業を通して規則正しい生活が病気の予防につながることを教え、望ましい生活習慣（運動、食、口腔衛生、睡眠など）の大切さに気づかせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・各委員会が中心となって、全校生が仲良く楽しく体を動かす活動を実施する。
- ・体育大会において、ダンスや一輪車、集団で行う競技等に取り組む。
- ・町陸上記録会に向けて、陸上競技を専門としている外部講師を招き、陸上教室を実施する。
- ・休み時間に外や体育館で体を動かして遊ぶことを奨励し、運動に親しむ時間を確保する。

<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）>

- ・「我が家のスマートルール」を守れたか、長期休み明けにチェックさせ、適切なメディアの利用について意識づける。
- ・健康な体作りに向けて、規則正しい生活やバランスのとれた食事、適度な睡眠時間をとることの大切さを教える。

# 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 若狭町立気山小学校

運動に慣れ親しみながら、積極的に体を動かし、健康の維持・増進に対する意識を高める。

## <体育の授業について>

### 体育

- ・準備運動では、体温を高めて血流をよくする個人で実施できる柔軟運動や往復運動を毎時間行い、十分に体が温まってから授業の内容に取りかかる。
- ・体育館を利用する際は扉と窓を開放し、十分な換気を行ったうえで授業をする。
- ・感染症が拡大傾向にある場合、活動内容を複数用意し、活動スペースを分けたり、なわとび等の個人で行える種目を重点的に行ったりすることで、三密を避けるようにする。

### 保健

- ・生活習慣の乱れが免疫力を低下させることを指導する。
- ・自宅で一人でも実践可能な運動を紹介する。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

### 業間

- ・秋にマラソン大会を開催する。大会前の1週間をマラソン強化週間として、業間に晴天の日はグラウンドでの5分走、大会直前にはコースの試走を行い、持久力の向上を図る。
- ・火曜日をスポーツdayとし、複数のメニューを設けたサーキットトレーニングやスポーツを行う。
- ・持久とびや種目とびを行う。その際、ランキング表などを掲示し、目標をもって実践できるように配慮する。

### 委員会

- ・保健、体育の委員会活動を通して、体調管理に向けた取り組みを行う。  
例 保健…手洗い、うがい、元気アップカードを使った取り組み  
体育…スポーツdayの準備、各自で取り組める運動の紹介

## <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）>

- ・毎日、朝の会で健康状態のチェックを行い、担任と養教が健康状態を確認する。必要があれば家庭に聞き取り等対応を行う。
- ・ゲームやインターネットに関する利用について、「気山スマートルール」を子どもが保護者と共に決め、守れるようにする。また、アウトメディアビンゴなどの取り組みを行い、メディア以外の遊びや運動を紹介することで、生活習慣の改善や体を動かす機会の増加につなげる。

# 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 若狭町立梅の里小学校

すすんで運動に親しみ、“運動好き”な児童の育成

## <体育の授業について>

- ・毎時間の課題（めあて）を明確にし、課題解決のための効果的な“ヒント”が与えられるようにする。
- ・柔軟性（特に股関節や肩甲骨）や敏捷性など小学校の間に特に発達する機能については、毎時間ウォーミングアップなどで計画し、取り入れるようにする。また、児童自身が「なぜ柔軟性や敏捷性が必要なのか」ということを理解したうえで運動を行えるようにする。
- ・ICT機器を用い、動きのイメージをつかむために正しい動きを示した画像や動画を活用する。また、個人のタブレットを使用し、個人やチームの動きを客観的に見せながら、児童自らが課題を発見・改善できるようにする。

（保健）

- ・全学年を対象に、養護教諭が歯磨き指導を行う。
- ・免疫力を高めるために、よい睡眠、栄養を考えた食事、運動の実践を意識させる。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・「長距離フェスティバル（校内マラソン大会）」や体育大会などの体育的行事に向けて、業間活動の「元気っ子タイム」で5分間走（夏季）や縄跳び（冬季）を行い子どもたちの体力と運動技能を伸ばしていく。
- ・学年の発達段階に応じて学習カードや技能カードなどを用意し、子どもたちが主体的かつ意欲的に運動に取り組めるようにする。また、参考となる画像などを体育館等に掲示し、視覚的にとらえられるようにする。
- ・休み時間などにも練習に励むことができる環境を整備する。

## <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）>

- ・基本的な生活習慣を確実に身につけることができるように、生活チェックを活用するなどして、子どもたちの健康への意識が高まるようにする。
- ・執行委員会を中心に、全校遊びを企画したり、縦割り班活動で外遊びをしたりするなどして、全校で楽しく体を動かす活動をする。
- ・今年度、環境委員会が体育的な活動の企画運営を行う。昼休みなどに、短時間でできるトレーニングやストレッチを計画している（「梅っ子チャレンジ」）。
- ・活動の場づくりと用具の整備に力を入れ、グラウンドを有効活用し、児童がサッカーやドッジボールといった球技をはじめ、一輪車やうんていなど様々な運動に親しめるようにする。

# 令和5年度 児童生徒体力づくり推進計画書

## ～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 若狭町立みそみ小学校

**運動することを楽しみ、主体的に取り組む児童を育成する  
目標を持って継続的に運動に取り組む、基礎体力を向上させる**

### <体育の授業について>

#### ○体育分野

感染予防対策に留意した上で、仲間と体を動かすことの楽しさや課題を解決することの喜びを児童が感じ、運動に対して主体的に取り組めるように体育授業を改善する。具体的には、年間指導計画に示す教材について児童が運動を楽しめる観点で見直し、指導者間で目標や内容、授業展開を共通理解できるように工夫する。また陸上記録会やなわとび発表会などの行事と関連付け、児童一人一人が自分に合った目標を持って取り組み、自己の成長を実感できるように授業展開や学習カードなどを工夫して取り組む。

#### ○保健分野

保健分野では普段取り組んでいる感染予防対策と科学的根拠とを関連付けて理解、実践できるように、特に「病気の予防」を重点的に取り組む。また、学期に2回、全校を対象に生活チェックを行い、健康な生活習慣を身につけられるように養護教諭とも連携しながら保健指導や保護者への啓発を行う。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間活動）」を含む>

#### ○朝マラソンと朝なわとび

5月から10月中旬までは、10月末のマラソン大会に向けて週に2回朝マラソンを実施する。決められた時間内で最後まで走ることや、より多く周回することなど、自分に合わせて目標を決めて取り組めるようにする。

11月以降は1月中旬のなわとび発表会に向けて週に2回朝なわとびを実施する。学年ごとに重点的に取り組む技を決め、目標を持って継続的に取り組めるようにする。コロナ禍での工夫として、3学年ずつ交互に取り組むようにする。また、走るコースを2つに分け、3学年が一緒に走ることのないようにする。

#### ○学校行事

体育大会、マラソン大会などの体育的行事をこれまでの学習活動の成果を発表する場と位置づけ、体育の授業だけでなく他の教科とも関連させながら心身の成長を促す。各色のテーマに沿って、ダンスパフォーマンス等の表現運動による発表に取り組む。

#### ○児童会活動との連携

総務委員会を中心に、昼休みや集会の時間に全校遊びを企画し、全校児童と一緒に体を動かして遊ぶ機会を積極的に設ける。

### <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）>

陸上記録会やマラソン大会で、外部指導者として地域の方や保護者に指導を依頼する。体育で行う陸上運動や球技、表現運動（ダンス）についても、地域で専門にされている方に指導を依頼し、児童の運動意欲と技能および教員の指導力の向上を図る。

# 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 若狭町立鳥羽小学校

健康な体づくりにチャレンジする子を育成する  
～楽しんで体を動かす時間やチャレンジする活動を継続的に確保する～

## <体育の授業について>

※◎→今年度重点項目 ・→継続的な取り組み

- ◎陸上や器械運動、水泳やなわとびなどでは個人カードを作成し、個人の発達段階やスキルに応じた目標を持たせる。また、努力の積み上げが一目で分かるようなカードに工夫し、児童に達成感をもたせ、次の意欲につなげる。
- ・保健学習において、児童の生活に密着した授業を展開し、生活習慣のさらなる向上をめざす。薬物乱用防止教室も行い、外部の講師の方とも連携するなどして、保健の学習とつなげる。
- ・体力テストの結果から、学年ごとに課題が異なるため、その学年に適した運動を補助運動に取り入れるなどして課題克服を目指していく。  
(6年生男女 昨年度課題が大きく改善したので、全国平均並みであった項目について更なる向上を目指す 5年生男女 持久力 瞬発力 など)

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ◎縦割りでの運動（色別みんな運動）を児童が企画したり、楽しんで運動に親しめる企画を考えたりして、楽しんで体を動かす意欲付けをする。
- ・体力向上委員会が中心になって、「朝の運動」の時間を運営し、全校で朝マラソン、短なわとび、色別みんな運動などをする機会を設定する。その際には、個々に応じためあてをもって活動させたり、自己の活動の振り返りをさせたりする。

### コロナ禍での工夫や取り組み

- コロナの感染の状況を見て、全校一斉でのマラソンではなく、曜日を分けたり、グラウンドの内回りと外回りとに分けたりするなど、柔軟に対応できるようにする。
- コロナの感染の状況を見て、短なわとびを実施する場合も、実施する場所を複数準備するなど密を回避する工夫をしていく。

- ・クラブ活動では、スポーツクラブや卓球クラブにおいて、様々なスポーツに取り組む。

## <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）>

- ◎年3回元気アップカード（生活チェック）を実施し、基本的な生活習慣の定着を確認したり、鳥羽スマートルール（ネットルール）を守る意識の向上をはかったりする。
- ・夏休みの前には体育委員会中心にラジオ体操のポイントを全校児童に解説し、夏休みの早朝には高学年を中心に集落ごとに取り組む。

# 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 若狭町立瓜生小学校

## 豊かなスポーツライフを構築するための資質能力の育成

### <体育の授業について>

- ・各単元の授業内容に密接した動きづくりを単元中に準備運動として取り入れ体力の向上を図るとともに、基本の動きが身に付くようにする。
- ・いろいろな単元でタブレットのカメラ機能を使い、自分や友達の動きを分析できるようにする。客観的に動きを捉えることで、自分のめあてを明確にもてるようにして意欲につなげていく。
- ・季節に応じた特色ある活動を計画し、進んで運動に取り組めるようにする。（夏：水泳、秋：マラソン、冬：なわとびなど）
- ・薬物乱用について、外部講師（警察・薬剤師等）を招いて理解を深める。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）を含む」>

- 5月 体育大会 （異年齢集団活動を通して、児童が中心となる運動を行う。種目の内容についても児童の発想を重視する。）
- 7月 泳力検定 （体育の時間に活用している水泳カードを基に目標を設定し、達成に向けて意欲を高める。級別判定をし、全員に認定証を出す。）
- 9月 陸上 5・6年（町内陸上記録会に向けて、種目練習に取り組む。）
- 11月 マラソン大会（試走を数回行い、全員が自分の記録の伸びを感じながら取り組めるように工夫する。記録の伸び賞を設定する。）
- 1月 縄跳び記録会（縄跳びカードを活用し、保護者参観日に記録会を設定することで縄跳びに対する意欲を高める。級別判定をし全員に認定証を出す。）
- 通年 1～6年生の縦割り班や2学年合わせたペア学級で遊べる時間を設け、体を動かす遊びを勧める。

### <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）>

- ・「ぐっすりウィーク」「メディアコントロールデー」を学期ごとに実施することで、規則正しい生活習慣の意識づけを行う。
- ・全校遊びを委員会中心に企画し定期的に行う。ルール作りやグループ分けも児童自身が行い、主体性をもって運動に取り組めるような資質能力を育む。
- ・夏休み中に学校プールを開放し、保護者と協力しながら監視や安全指導を行う。

# 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 若狭町立熊川小学校

めあてを持って意欲的に取り組み、  
達成する喜びを味わいながら体力の向上をめざす

## <体育の授業について>

- 毎時間の継続的な取組
  - ・週2回の業間マラソン(夏季)、業間なわとび(冬季)を継続し持久力の向上を図る。
  - ・体力・運動能力調査の結果から本校では例年、柔軟性に課題がある。体育の授業で、毎時間ストレッチの時間を設定し、運動量の確保と柔軟性の向上に努める。
- きめ細かな指導体制
  - ・水泳学習では、学年を解いて能力別の班編成とし、複数の教員で児童のめあてに合ったきめ細かな指導を行えるようにする。
  - ・運動が好きな児童とそうでない児童の二極化傾向にあるので、複数で指導にあたるなど、児童に合った指導を行う。
- 学習カードの活用
  - ・水泳学習・なわとび・器械運動で学習カードを利用し、児童自身が学習の変容を実感しながら、常に自分のめあてを持って意欲的に取り組めるようにする。また、高い技術を持った児童に対して発展的課題を準備する。
  - ・水泳となわとびでは、本校独自で作成した進級表で段や級を設定し、6年間を通して自分なりの目標を持たせるとともに、低学年から系統的に取り組めるようにする。
- 保健体育の授業
  - ・養護教諭と教材研究に取り組み、TT や外部講師による薬物乱用教室を行って効果的な指導を目指す。

## <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 運動遊びの奨励
  - ・委員会主催のレクリエーション大会や全校遊びを行い、楽しく体を動かして遊べるようにする。
- 体育的行事に関する取組
  - ・体育大会（9月）、校内マラソン大会（11月）、スケート教室（2月）、なわとび記録会（2月）を実施する。行事に向けた練習の過程を大切にし、めあてを持って取り組むようにする。
- 業間活動の取組
  - ・毎週火曜日と木曜日の業間に全校で運動に取り組む。
  - ・夏季は「熊川っ子ランニング」として時間走に取り組む。
  - ・冬季は「熊川っ子なわとび」として持久跳びに取り組む。また、なわとびカードを活用して種目跳びに挑戦したり、縦割り班で大縄とびに挑戦したりしてなわとび運動に親しませる。

## <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）>

- 地域行事への参加
  - ・町内で行われるマラソン大会等への自主的な参加を呼び掛ける。
- 地域と連携した取組
  - ・地区合同体育大会に向けて、実地方法の検討などを行う。熊川宿をコースとするマラソン大会の見守りボランティアの依頼をする。

※小規模校であるので、十分に距離を取ることができる活動については、できるだけ実施できるようにしていく。

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 若狭町立三宅小学校

授業や遊びを通して、進んで運動に取り組む子の育成

<体育の授業について>

- ・体力の向上が自分自身で感じられるように、年間通した「運動のあゆみ」という体育カードを作り、次年度以降も継続して取り組んでいくようにする。
- ・体育器具の充実を図り、多様な運動ができるようにする。
- ・季節に応じた特色ある活動を計画し、進んで運動に取り組めるようにする。  
(夏：水泳、秋：マラソン、冬：スキー・なわとびなど)
- ・薬物乱用について、外部講師（警察・薬剤師等）を招き理解を深める。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 5月 体育大会 （異年齢集団活動を通して、児童が中心となる運動を行う。）
- 7月 泳力テスト （体育の時間に活用している水泳カードを基に目標を設定し、達成に向けて意欲を高める。級別判定をし、全員に認定証を出す。）
- 9月 陸上 5・6年（町内陸上記録会に向けて、リレー練習に取り組む。）
- 11月 マラソン大会（マラソンカードを活用し、全員が自分の記録の伸びを感じながら取り組めるように工夫する。記録の伸び賞を設定する。）
- 2月 縄跳び週間（業間縄跳びを行ったり、縄跳びカードを活用したりすることで縄跳びに対する意欲を高める。級判定をし全員に認定証を出す。）

【アクティブワン】

- ・体育大会の準備体操や夏休み前に全校でラジオ体操を行うことで、正しいラジオ体操の仕方についての知識を身に付けるとともに体力作りに励む。
- ・毎週火曜日の昼休みに縦割り遊びの時間を設け、体を動かす遊びを勧める。

<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）>

- ・全校遊びや業間運動を委員会で企画し、意欲的に運動に取り組める場面を設ける。
- ・ネットやゲームの利用時間について、家庭で話し合ってルールを決める。
- ・養護教諭や栄養教諭と連携し、日々の生活における食事や睡眠についての理解を深めるための授業を行う。また、睡眠調査によって、児童・家庭への啓発を行う。
- ・夏休み中のプールの監視では、PTAと連携し安全の確保に努める。

# 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 若狭町立野木小学校

## めあてをもって意欲的に取り組む体力づくり

～持久力向上を目指して～

### <体育の授業について>

- ・各学年で普段の授業のはじめに、持久力向上につながるようなウォーミングアップメニューに取り組む。このことで、児童の運動量を確保するとともに、長く走るための走り方やリズムを覚えられるようにする。
- ・水泳・マラソン・なわとびなどの種目において、目標カードを作成して積極的に活用する。児童が学年や実態に合わせて自分のめあてを立て、自主的に取り組んだ内容や成果を記録していく。このカードの活用によって、児童が運動習慣を身につけるとともに、達成感を味わい自信をもつことができるようにする。
- ・ICT機器を活用し、自分たちの活動動画の確認や見本の動画を見るなど、比較しながら進めていく。
- ・保健学習については、養護教諭と教材研究など連携をして、各学年取り組む。学習したことを学級通信などで保護者に知らせ、家庭との連携もはかる。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・業間運動として週3回、2・3時間目の間の20分間に、4月～11月はグラウンドでマラソン（雨天時はサーキット）、12月～3月はサーキットとなわとびを行う。全児童が自分の目標を設定し、マラソンカード・なわとびカードに記録する。
- ・朝の時間にもマラソンする時間を各自で設け目標カードに記入し、学年や縦割り等で一番多く走った児童を表彰するなど、委員会の企画として活動するとともに意欲を持たせる。
- ・4～6年生は体育大会の表現で一輪車演技を行う。そのため、低学年の時から一輪車に乗れるように練習に取り組んでいく。
- ・高学年と低学年のペア学級を「なかよし学級」として、企画した遊びを昼休みなどに活動することで、楽しく体を動かす。

### <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）>

- ・体育大会や夏休みでは、地域の方と一緒にラジオ体操を行っている。それに向けて、体育の授業や体育委員会を中心に正しいラジオ体操の動きができるよう指導する。
- ・「生活ふり返りカード」を使って『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活を習慣化し、ネットやゲームの利用時間について自分で振り返りができるようにする。