

令和6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 鯖江市惜陰小学校

元気パワーアップ作戦

運動の楽しさを理解し、心も体もパワーアップ

<本校の体力向上の取組みについて>

- 年間指導計画に沿った系統的な指導（指導内容の定着のため、運動の系統性を意識した弾力的な指導計画）
- 「運動の楽しさ」と「運動量」を意識した授業（力いっぱい動いた、楽しかったという実感のある授業）
- 児童の運動技能の習得を目指した授業の研究と工夫
- 体力テストを体力づくりに活かす工夫（自分の体力の状態を知る。）
- ※昨年度の体力テストの結果、50m走と長座体前屈、上体起こしの3種目に課題があることがわかった。改善に向けて、今年度は全学年で体育の授業の際に、腹筋と柔軟などの補助運動を行い、数値の変化を見る。
- つながり（児童と児童、児童と教師、児童と教材等）を大切に学習
- 学習カード・資料の工夫や保健・体育ファイルの活用による体力向上の意識化
- 学級担任と養護教諭・栄養教諭等とのTTによる保健の学習の工夫
- 児童や教員のタブレットを活用して視覚的に運動をとらえて、より児童の運動技能向上や問題解決能力の向上に役立てる授業づくりの工夫

<児童の運動習慣の育成について>（_____はアクティブワンの取組）

- 体育的行事（校内・対外）
行事と関連させた年間指導計画に沿って効率的な指導を行う。また、校内・対外の体育的行事を目標にして、運動能力の向上を図る場とする。（校内体育大会、体力テスト、校内マラソン大会、連合体育大会、校内なわとび大会など）
- パワーアップ運動（業間体育）
毎週火曜日・木曜日の2回、業間体育として、エンドレスリレー・短距離走・コーディネーション運動・8の字回旋跳び・なわとびを中心とした体力づくりを行う。
- 学級活動、総合的な学習と体育学習や保健の学習との関連（「食・健康」をテーマとした健康の維持増進、体力向上を考える学習、体力テストの結果の分析から体力を高める運動へつなげる学習など）
- 希望者を対象とし、放課後に練習会の開催（県学童体操競技大会等）
- 体育委員会による、運動企画の実施。
（ジャベボール投げ大会、連続逆上がりコンテスト、スピードなわとびコンテストなど）

<その他>（_____はアクティブワンの取組）

- 運動環境づくり
各学年ホールや体育館に鉄棒を設置したり、学級用ボールや大なわを配布したりして、日常的に運動に親しめる環境をつくる。
- 市・県への報告との関連
市、県の調査報告と合わせて、水泳、なわとび、器械運動については、学年で達成目標をもって取り組むようにする。体力テストの全項目で県平均を上回ることを目指す。
また、はぴりゅうスポーツ広場については、体育や休み時間での利用から興味関心を高め、家庭での取り組みにつなげていく。
- 保健の学習の充実（文科省「生きる力」を育む小学校保健教育の手引きの活用）
- 安全教育の充実（水難事故予防講習会（6年生）や救命救急（5年生）の授業の工夫）

令和6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 鯖江市進徳小学校

健やかでたくましい体の育成に向けて 自ら学び、互いに高め合い、学びを深めて運動に取り組める子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 本校では、握力、立ち幅跳び、上体起こし、50m走の値が全国と比べて低い傾向が見られる。（特に男子児童）
 - ➡ 握力改善・上体起こしの記録改善に向けて、体育館での活動の際に準備運動で、ろくぼくぶら下がりや腹筋・背筋運動を取り入れる。
 - ➡ 立ち幅跳びの記録改善に向けて、ジャンプ運動を採用する。ホールにジャンプしてタッチできるテープ（ひも）を設置し、普段から主体的に跳び上がる運動ができる環境を準備することでジャンプ力を育成する。
 - ➡ 50m走の記録改善に向けて、業間運動でエンドレスリレーを実践する。インターバル走の要領で、50mを全力で3～4本走る活動である。その中で、リレーのバトンパスの技能を高める要素も取り入れる。
- ★ これらに加えて、はびりゆうスポーツ広場を有効活用し、子どもたちが目標をもって自発的に体力向上に取り組む仕組みを作る。
- ・ 火曜日と木曜日に業間活動に取り組む。
上記にある通り、エンドレスリレーと各クラスでの大縄活動を取り入れる。
だれでも取り組めることで、個に応じた運動量の確保を行う。またクラス単位で行うことで、学級経営にも良い影響が生まれることを期待する。大縄活動では低学年は1分間に60回、中学年は85回、高学年は120回を目標に設定する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 大休みや昼休みには教員が率先してグラウンドに出て、児童と共に活動するよう努める。それによりグラウンドに出る児童が多くなるよう促す。
- ・ 体育の授業では、子どもたちが主体的に取り組みたくなる授業展開の工夫を行う。こちらから活動の課題を与える場面と自ら選ばせる場面との配分を工夫して取り組む。
- ・ すぐに触れられる遊び道具を多く設置する。グラウンドでは、サッカーボールやジャベリックボール、体育館では、様々な種類のボールを用意し、いろいろな遊びを通して、体を動かすことが習慣化するように促す。

<その他>

- ・ 体育支援事業を活用し、ダンスや体づくり、器械運動に関する講義を受けて専門的な分野から助言を受け、児童の能力を引き出すとともに、教員も研鑽し、自らのスキルアップに努め、支援に生かす。
- ・ 「すいすいスイミング」事業により、水泳技能の向上を図る。

令和6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 鯖江東小学校

効果的な体力づくりの推進～体育授業の充実と業間運動の工夫～

<本校の体力向上の取組みについて>

- 業間運動の実施 「パワーアップ」※50m走、シャトルランのポイントアップを目指す。
 - ・毎週木曜日の業間の時間を利用して体力づくりをする。
 - ◎グラウンド使用可の場合（10分程度）
 - 学年ごとに長距離走（5分間走）と短距離走の実施。
 - ◎グラウンド使用不可の場合
 - 短縄跳びを実施する。
- ※それぞれマラソンカードやなわとびカードを使う

<児童の運動習慣の育成について>

- 体育の授業の充実 運動が好きになる児童を目指す。
 - ・6年間を見通した指導計画を作成し実施する。
 - ・クラス体育の充実と授業中の運動量を確保するために、時間割を工夫する。
 - ・教師が授業の中で一人一人の課題を把握するとともに、児童自らが自分の課題を見つけられるように学習カードを活用する。グループ活動を取り入れ、学び合う手立てを講じる。
 - ・指導力の向上を目指し、場の設定や指導方法について教員間で共通理解を図る時間をとる。
 - ・年間指導計画と体育的行事を関連させ、各領域の運動を通して体力の向上を図る。
（体育の学習の発表の場として行事を行う。校内体育大会、連合体育大会、マラソン大会、なわとび大会など）
- 「パワーアップ遊び」の設定
 - ・毎週火曜日の業間は、グラウンドや体育館で運動したり、遊んだりする時間とする。
 - ・はぴりゅうスポーツ広場の活用
- 休み時間の活動
 - ・外遊びの推奨・・・各学年に外用のボールを貸し出す。
体育委員会が考える、運動の企画を実施する。

<その他>

- ・保健の学習の充実（養護教諭と連携し、児童の歯・口の健康づくりに関連した授業を行う。）

令和6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 神明小学校

自分から運動に親しむ児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

【敏捷性の向上（前年度の体力テストの結果から）】

- 多目的ホールにラダー&反復横跳びコースを設置し、体育委員を通じてトレーニングを呼びかけ、敏捷性の向上を図る。※令和6年度体力テストの反復横跳び種目において、4～6年男女すべてが県平均を上回ることを目指す。



- 器械運動においてこつこつカード（技のコツと練習方法を綴った神明小独自のファイル…ロイロノートに有り）を活用し、自ら学ぶ児童の育成に努める。
- ipadを活用し、仲間と共に動きを確認したり、助言し合ったりする。

<児童の運動習慣の育成について>

【運動好きの児童90%を掲げる】

- 毎週火曜日・木曜日の2回、授業後に運動を行う。
 - ◎晴天時
 - ・体育委員会を中心に、外遊びを推奨する。
 - ・「はぴりゅうスポーツ広場システム」を活用して運動を呼びかけ、体力向上を図る。
 - ◎雨天時
 - ・パワフル体操1・2・3（神明小独自のストレッチ&体幹トレーニング）を全校に呼びかけ、各教室で行う。
 - ・新パワフル体操4を作成（1・2学期中）し、体育委員を通じて全校に呼びかける。



<その他>

- さばえスポーツクラブの体育大好き支援事業を活用し、体育の授業に生かす。
- そだての会役員や地域・学校協議会委員と連携し、学校保健委員会を開催する。
- 週3回、朝の時間に全校一斉にビジョントレーニングを行い、目の健康について意識を高める。

令和6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 鯖江市鳥羽小学校

自ら進んで取り組む生活習慣の確立と体力の向上

<本校の体力向上の取組みについて>

- 市の「体育大好き支援事業」を積極的に活用
専門家に運動指導をしていただき、児童の知識・技能の向上を図るとともに、教員の授業力を高める。
- 学校行事を活用した体力づくり
体育大会・マラソン大会・器械運動発表会等の行事を企画し、それに向けた練習を計画的に行うことにより、児童の体力向上を図る。
- 週2回の業間運動（鳥羽っ子タイム）を活用した体力づくり
活動内容（8秒間走・目の体操・シャトル投げ・なわとび・SAQトレーニング）を、音楽に合わせて行う工夫をし、短時間に能率よく運動量を確保できるように努める。
- 教員全員が、具体的な授業づくりのポイントを共通理解し、発達段階に応じた指導を行うために、「まるわかりハンドブック」や多様な動きをつくる運動などを参考にす。また、iPadなどを活用して児童の視覚にうったえる授業づくりを実践する。
- 養護教諭や栄養教諭と連携を図り、保健の授業や学級活動などで健康教育を行う。児童の運動能力向上、健康・安全、けがの予防のために「体のほぐし方」を準備運動に取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 学習カード、iPadの活用
喜びや達成感を高めるため、ふりかえりカードや学習カードを活用して、児童が実感できる機会を設ける。また、「はぴりゅうスポーツ広場」を積極的に活用し運動に親しむ習慣を身につける。
- 休み時間には、低学年に遊具遊びや外遊びを奨励する。また、ボール等遊具の貸し出しをして積極的に運動・スポーツに親しめるようにする。

<その他（教職員間、家庭や地域、外部団体等との連携等）>

- ラジオ体操練習会を開催し、夏季休業中のラジオ体操への参加意欲を高める。
- 児童の安全が確保できるよう救急法講習会を行う。また、専門家による教員向けの現職教育を取り入れ授業での安全性を高める機会を設ける。
- 休み時間に、児童が積極的に運動を楽しめるように、施設用具の充実と環境づくりに努める。

令和6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 鯖江市中河小学校

楽しんで体をきたえる中河っ子

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 昨年の体力テストの結果で、特に「50m走」が低かったため、準備運動の中に、ダッシュ系や敏捷性を高める運動を取り入れる。
- ・ 「する」だけの授業にしないために、ICT機器を上手に活用して「知る」「見る」「考える」ことを通して運動を楽しむ授業展開を心がける。
- ・ 体育大好き支援事業を通して、専門的な知識を取り入れ、今後の授業づくりに生かす。また、高学年は器械運動領域で積極的に支援を要請し、充実化をはかる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 各学年の体育の授業を通して運動の質と量を確保し、児童が満足できる授業展開を心がけ、意欲的に最後まで粘り強く取り組ませる。
- ・ 通常の業間活動の内容は設定せず、自由に活動できる時間として児童に体育館やグラウンドを開放することで、自発的に身体を動かそうとする児童を育む。
- ・ 持久走記録会や校内なわとび大会などの体育的行事の前に、持久走や八の字跳び、単縄での運動を集中的に業間活動（パワーアップタイム）に取り入れることで、意欲をもって運動しようとする児童を育む。
- ・ 縦割り遊びを実施する。（児童会や6年生を中心に、計画・実施）
- ・ はぴりゅうスポーツ広場を全校に周知し、業間や昼休みにも楽しんで運動に取り組む児童を育む。

<その他>

- ・ ソフトバレーボールをクラスに配布したり、児童が自由に使えるサッカーボールを用意したりすることで、気軽に運動遊びに取り組めるようにする。
- ・ 地域で開催される体育的な行事に進んで参加するよう、家庭と連携して呼びかける。（つつじマラソン、市民縄跳び大会など）
- ・ 保健の学習では、養護教諭と連携して児童の実態に合わせた指導ができるようにする。

令和6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 鯖江市片上小学校

「ねばり強くがんばりぬく もんじゅっ子の育成」

<本校の体力向上の取組みについて>

○業間運動①：文殊っ子タイムの取組み（毎週火・金曜日）

夏季（4月～11月）：曜日によって学年ごとに活動する場所を分け、グラウンドでの持久走と体育館での室内運動に取り組みさせる。室内運動ではSAQトレーニングやコーディネーション運動を中心に行い、体力テストから見える本校児童の課題である瞬発力、スピードを高めるための動きを継続的に取り入れていく。特に瞬発力（立ち幅跳び）では県・市平均を10cm以上割っていた学年もあるため、SAQトレーニングのミニハードルなどを生かし、どの学年も平均値を上げ、10cm以内の差で収まるようにできることを目指す。

冬季（12月～3月）：体育館や校舎内で持久跳び、技能跳びに挑戦させたり、縦割り班ごとに8の字回旋跳びに取り組みせたりする。

○業間運動と学校行事との関わり

業間運動の成果を発揮する場として、年2回の時間走記録会と校内マラソン大会を行う。時間走記録会では、「はぴりゅうスポーツ広場」の種目と関連付けた4分間走と5分間走を設定し、記録を蓄積できるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

○業間運動②：文殊っ子タイムの取組み（毎週木曜日）

夏季の業間運動のうち、木曜日を児童が目標を決めて運動したり、運動に親しんだりする時間を確保するため、「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組む時間として設定する。学級ごとの裁量で取り組みたい種目を決め、児童が意欲的に体を動かせることを目指す。

○遊びを取り入れた運動の充実

遊びながら運動できるよう、休み時間等に児童が様々な遊びができるような環境を整備する。（体育館、グラウンドで自由に使える用具の充実や使用時のルール整備）

6年生や委員会が主体となって全校遊びや縦割り班遊びを企画し、みんなで楽しみながら体を動かしたり、運動に親しんだりできる機会を増やす。

○ICT機器の活用環境整備

器械運動等、児童が自分で技の確認ができるように児童用タブレット端末からアクセスできる資料を準備し、児童が自ら技の練度を高められるような環境を整える。

<その他>

○期間を限定した活動

期間限定で業間や放課後に駅伝、器械運動の練習会を行う。また、社会体育の大会にも参加を促すことで、児童に意欲や目標をもたせる。大会等、校外での活動に参加する場合には保護者と連携し、送迎や付き添い等をお願いする。

○健康に関する教育

全学年、朝の会で本校独自に作った「朝の体操」を行う。ビジョントレーニングとグーパー体操を組み合わせた体操であり、短時間で年間を通して継続的に取り組んでいく。

令和6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 鯖江市立待小学校

進んで運動する子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- 本校の体力テストの結果をふまえ、準備体操の中に肩の周りの筋肉の強化を図る運動（腕立て伏せ、壁倒立など）や柔軟性を高めるストレッチを取り入れ、課題の克服を図る。
- 器械運動の学習期間は、休み時間も鉄棒を使用できるようにし、児童の主体性を伸ばせる環境づくりを行う。
- 体育ファイルを利用して6年間の学習記録を残し、自己の学びを振り返ることができるようにする。個人に合っためあてをもち、意欲的に取り組む姿勢を育てる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 学習発表の場として、校内体育大会や、マラソン大会、器械運動発表会を行い、目標をもって取り組もうとする意欲につなげる。
- 器械運動発表会に向けて、全校でオリエンテーションを行い、高学年による模範演技を発表したり、技のポイントを解説したりし、めあてをもって取り組めるようにする。
- 立待っ子タイム（業間運動）
火・木曜の大休みに行う。学年ごとに場所を割り当てて活動する。晴天時はグラウンドにて持久走（時間走）や短距離走、コーディネーショントレーニング、体育館での8の字回旋跳びなどを行う。雨天時は校舎内・体育館で短縄跳びを学年の実態に合った2種類の跳び方で2分間ずつ行う。可能であれば、はぴりゅうスポーツ広場を活用して記録を残し、継続して努力していきける環境を整える。

<その他>

- アイアイデー
毎月10日を「目を健康に保つ日」に設定し、アイアイデーとしてノーメディアの働きかけや、家庭でのメディアにおけるルールを確認する機会とする。その際にアイアイカードやスマートルール表を使用し、家庭でもチェックやコメントをもらいながら、目の健康や心の健康に対する意識の向上につなげる。
- 目の体操
毎週木曜の朝活動で目の体操を行い、目の健康に対する意識の向上につなげる。
- 保健の学習では、養護教諭や栄養教諭と連携を取りながら授業を計画し、学習を実生活へつなげられるようにする。

令和6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 鯖江市吉川小学校

健康な体づくりに励む児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

○6年間を見通した指導計画の作成

- 指導内容を定着させるために、運動の系統性を踏まえた指導を行う。
また、準備運動の中に学年に応じた補強運動を取り入れる。
創作ダンス「吉川っ子体操」を適宜準備運動に取り入れ、学校行事でも積極的に行う。

○スポーツとの多様な関わりを目指した体育の授業づくり

- ①単元や各時間に「めあて」「ねらい」を設定し、授業後に「振り返り」を行う。
- ②「見合う」「教えあう」「話し合う」活動を意図的に取り入れる。
- ③身につけさせたい技能に応じて、場の工夫を行う。
- ④ICTを効果的に使い、視覚化、共有化、焦点化を行う。

○体育的行事と年間指導計画の連動

- 体育的行事と年間指導計画を関連させ、各領域の運動を通して体力の向上を図る。
（校内体育大会、マラソン記録会、連合体育大会、校内器械運動発表会など）

<児童の運動習慣の育成について>

○運動遊びの促進

- 年間を通して、運動遊びがしやすい環境整備を心がける。
- ・毎週水曜日の業間を「運動遊びの時間」とし、全校児童、全教員が運動遊びに取り組むようにする。
 - ・各クラスに運動遊び用のボールや長縄を貸し出す。
 - ・ホールに鉄棒を常設する。冬期間は体育館にも鉄棒を常設する。

○業間体育の実施

- 県のシステム「はぴりゅうスポーツ広場」と合わせた時間走やなわとびを行う。
- ・マラソン記録会前には時間走、冬期間はなわとび（時間跳び）を行う。

<その他>

○健康教育の充実

- 保健の学習を通し、児童一人一人が健康・安全に関する理解を深め、自らの健康を適切に管理し、改善していく能力を育てる。また、養護教諭と連携し、季節や社会情勢に応じて熱中症や感染症を予防するための行動がとれるよう指導していく。

○つつじマラソンなどの地域の体育的行事への積極的な参加をすすめる。

○さばえスポーツクラブの出前授業を活用し、体育の授業づくりに生かす。

令和6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 鯖江市豊小学校

科学的根拠に基づく「楽しい体育」 ～全員が、やって楽しい、できて楽しい～

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストにおいて本校は、握力・長座体前屈（柔軟性）に課題があったため、今後①グーパー体操、鉄棒運動を春季～秋季の体育の授業に実施していくこと、②体育の授業や業間体育（豊っ子タイム）の際の柔軟運動・整理運動の中に科学的根拠に基づく楽しい動きを導入していくことを教員間で共有した。

業間運動には昨年度までも実施していた5分間走（長距離走）、大なわとび、短距離走（コーディネーショントレーニングを含む）を引き続き行っていく。雨天時はなわとびに取り組みなどして、年間を通して児童の体力向上に結び付くように取り組んでいく。

また今年度より、昨年度の体力テストの成果と課題を全校で共有する場を設けることで、福井県が体力においては全国トップレベルであることに誇りをもたせたり、児童一人ひとりが自身の体力を見つめ直したりする機会を提供していく。

<児童の運動習慣の育成について>

各領域で十分に体を動かすことを経験することで、運動することの楽しさや喜びを味わうことができるように、運動量の確保に努めていく。また、準備運動にストレッチとコーディネーショントレーニングを取り入れ、継続して柔軟性と敏捷性やバランス能力を養うように取り組みたい。年度当初だけでなく、体ほぐしの運動・体づくり運動を各単元・各授業に積極的に取り入れていく。

また、週末や長期休暇などの際には、「はぴりゅうスポーツ広場」に進んで取り組みせ、自宅での運動習慣の構築にも取り組んでいきたい。

さらに、市連合体育大会を意識し、中学年から各連体種目や大なわとびなどにチャレンジさせたり、教え合い励まし合う異学年交流をしたりして、意欲が高まるようなカリキュラム編成を昨年度取り組んで効果が得られたため、今年度も引き続き行っていく。

<その他>

体育大会やマラソン記録会に向けての練習では、全校で「はぴりゅうスポーツ広場」などICTを用いながら継続的に取り組むことで、成果の見える化を図り、児童の体力・運動意欲向上に努めていく。また、体育支援事業などを活用し、専門的な知識を有する講師の指導を受けることで、体育的な知識・技能の向上に取り組むたい。

また、保健に関しても、昨年度学校保健委員会などで議題に上がった視力や歯の健康について本校で課題があるため、授業以外のところでも全校でのアンケート調査を継続して行うなどして、児童の身近なことから問題意識や運動＝健康に関する興味・関心を持たせていきたい。

令和6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 北中山小学校

運動や体育が楽しいと思える環境づくりに向けて

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の授業で行う準備体操時に「グーパー体操」を行い、握力向上に努める。回数は学年×10回。
→昨年度の本校の握力の記録は2学年の男女が県と市の平均を下回っている。
特に5年女子、6年男女は約2kg下回っている。
- ・火曜日と木曜日の業間にパワフルタイムを設け、運動する時間を確保する。
晴れている時は、10分間、学年で長距離走と短距離走に分けて運動する。
雨の時は、体育館や廊下で10分間、縄跳びの前跳びをする。
→長距離走や縄跳びは20mシャトルラン、短距離走は50m走の記録向上を目指して行う。
→20mシャトルランにおいては、5年男子のみ平均を下回っており、ほかは平均を上回っている。
→50m走の6年男女は平均を下回っているが、他学年は平均を上回っている。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・パワフルカードを作成し、パワフルタイムで走った周回を記録して、1年間でどれだけ走ったかを可視化し、意欲的に取り組むことができるようにする。
- ・授業中にタブレットで自分の動きを撮影し、客観的に見ることで、技能の向上につながり、運動の楽しさを感じることができるようになる。
- ・学校全体で球技大会を企画し、大会やそれまでの練習を通してスポーツのよさや楽しさを実感できるようにする。
- ・休み時間に体育館を使うことができる日を昨年度から増やし、多くの時間、体を動かすことができるようにする。

<その他>

- ・長期休暇中にはびりゅうスポーツ広場を活用し、家庭で運動に取り組むことができるよう呼びかける。
- ・教職員間ではびりゅうスポーツ広場や学習内容を共有し、指導力向上に努める。

令和6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 鯖江市河和田小学校

めあてに向けて、自分の体力を高めよう！

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 体育の授業の中で十分な運動量を確保できるように学習内容を精選し、授業形態を工夫する。
- ・ 運動記録カードを作り、前年度の、マラソン記録会のタイム、短縄の技巧跳びの記録や短距離走の記録を記入し、今年の自分のめあてを明確にさせる。
- ・ 体育の授業での準備運動の中に弱点強化を目指した動きを取り入れる。
 - ① 連続馬跳びや膝を胸につけるジャンプなど跳び上がる動きを取り入れる。
 - ② 肩を大きく回したり動かしたりする動きを取り入れ、肩の可動域が広がるようにする。
 - ③ 各種ストレッチを取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 業間休みの時間に「プラスワнтаイム」を設定し、様々な実施種目に積極的に取り組み、児童にめあてをもたせるとともに、楽しく運動に親しむことを体験させる。
- ・ 「はびりゅうスポーツ広場」も活用しながら、「プラスワнтаイム」以外の時間でも運動することを習慣にするようにはたらきかける。

<その他>

- ・ 縄跳び記録会やマラソン記録会に向けて、家庭でも練習を積ませる。
- ・ マラソン記録会の安全確保の為、PTAのボランティアを要請する。
- ・ 縄跳び大会やマラソン大会に向けて、家庭でも練習を積ませる。