

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 あわら市 芦原小学校

- ・「業間運動や体力づくりに熱心に取り組んでいる児童が95%以上」を目指す。
- ・教員間で情報交換をし、個に応じたサポートができるようにする。
- ・グループでの話し合い活動を積極的に取り入れて、体育授業の充実を図る。
- ・体力テストの得点平均57ポイント以上を目指す。
- ・それぞれの運動項目において、主運動に向けた準備運動の工夫をする。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・児童一人一人がめあてをもち、楽しみながら豊富な運動量を確保できるようにする。
- ・体育カードやタブレット端末を活用し、児童が自分自身で技能の向上や記録の伸びを実感できるようにする。
- ・昨年度の体力テストの結果から、走力、筋力に課題があることが分かった。そのため、準備運動や、授業の導入で運動を工夫し改善できるように取り組み、前年度より上体起こしは各学年2ポイント、20mシャトルランは5ポイント向上を目標にし、日頃から関連する運動を取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・長期休業中に、はぴりゅうスポーツ広場を活用し、日常的に家庭で運動に取り組めるようにする。
- ・2月上旬をなわとび週間とし、昼休みに高学年が低学年に教えたり一緒に跳んだりする場を設ける。
- ・マラソン大会は、2年間同じ距離を走ることで、自分の記録の変化を実感できるようにする。また、前回の記録よりタイムが良くなった児童には「タイムアップ賞」を与え、児童の意欲を高める。
- ・児童が「できる」「わかる」を実感できるように、ICTを活用し、自分の動きを客観視できるようにしたり、友達同士で教え合う場面を多くつくったりして、お互いに協力し合いながら取り組めるようにする。
- ・「運動が楽しい」と感じるように、段階的に運動を行い個に応じた支援を行う。

<その他>

- ・全学年で水泳学習時の準備運動にラジオ体操を取り入れる。児童のラジオ体操への関心を高めることで、夏休みに地域の人と共にラジオ体操を行えるようにする。
- ・運動会やマラソン大会、なわとび大会を積極的に保護者に公開し、児童のがんばる姿を見てもらえる機会を増やす。
- ・カヌーポロやあわらトリムマラソンなど地域のスポーツ大会への参加児童数増加を図る。
- ・保健や健康の授業を養護教諭と協力して行う。ICT機器で動画や画像などを活用し、児童が保健や健康の重要性を理解し、実践につながられるようにする。

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 伊井小学校

「運動意欲&運動習慣」レベルアップ大作戦

<本校の体力向上の取組について>

- ◆体育的行事では、マラソン大会、着衣水泳、運動会、縄跳び大会など、季節にあわせて様々な行事を行っていく。
- ◆業間の時間を使って、週に2回、春から秋にかけてマラソンを行い、冬には縄跳びを行う。その際に、マラソンカードや縄跳びカードを活用して、児童が目標をもって取り組めるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ◆児童会行事として、前期と後期に1回ずつ、業間の時間に全校児童で行うドッジボール大会などの運動遊びの企画を行い、運動に親しんだり異学年との交流を楽しんだりする。
- ◆ICT（タブレット）を活用し、自身の活動をふり返り、課題意識を持ったり、解決方法を探求したりする。
- ◆各単元において、ワークシートを活用して記録の記入や振り返しを行うことで、自己の記録や課題について意識できるようにする。
- ◆はぴりゅうスポーツ広場を活用し、体育の時間だけでなく休み時間にもクラスの仲間と協力したり、県内の小学生と競い合ったりすることで、積極的に運動をしようとする意欲を育てる。
- ◆自然教室において、市の競技であるカヌーを体験したり、高学年でスケートの講習会に参加したりするなど体育的な学校行事を取り入れる。

<その他>

- ◆保健領域の学習に関し、養護教諭による健康指導や栄養教諭による食育に関する授業を取り入れながら、学んだことを生活に生かせるような指導を行っていく。
- ◆食育、健康教育の推進として、給食委員会が毎日の食材を黒板に掲示することや、放送委員会が給食時間に毎日の献立について放送をすることで、食への関心を高める。また、養護教諭、栄養職員とのTT指導にも取り組む。
- ◆感染症予防対策として、うがい・手洗いや3密を避けること、生活習慣を見直し、抵抗力を高めることなどを家庭と連携し、徹底する。

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 あわら市金津小学校

- ・ 運動する時間、環境、備品等を整え、運動する意欲を高める。
- ・ 握力、長座体前屈の記録を高める運動を多く取り入れる。

<本校の体力向上の取り組みについて>

- ・ 昨年度の体力テストの結果から、握力と長座体前屈に力を入れる。握力については、うんていや肋木の運動を多く取り入れる。長座体前屈については、準備運動やマット運動の単元で、柔軟性を高める運動を多く取り入れる。目標平均を設定する。（握力4年14kg、5年16kg、6年18kg）（長座体前屈4年34cm、5年36cm、6年38cm）
- ・ はぴりゅうスポーツ広場をできるだけ活用し、よい使い方を検討していく。
- ・ 授業内で、持久走タイムチャレンジを春と秋に実施する。児童が自分の能力を把握したうえで、計画的に練習し、レースプランを立てて、考えながら運動に取り組む姿勢を養う。
- ・ 業間活動として、春と秋に業間マラソンを実施し、走持久力の向上を図る。期間は4月～5月と10～11月とし、持久走タイムチャレンジを目標に一人一人がめあてをもって取り組めるようにする。冬期は、業間なわとびを実施する。
- ・ 体育的行事として、運動会、なわとび大会を実施する。各行事において、児童一人一人が達成感を味わえるよう計画していく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 体育委員会で外遊びを推奨し、天気の良い日はできるだけ外で遊ぶよう働きかける。
- ・ 昼休みのグラウンドでは、サッカーボール、ティーボールセットを貸し出す。体育館では、バスケットボール、ソフトバレーボールを貸し出す。いろいろな運動を体験できるようにする。
- ・ 昼休みの体育館使用を学年ごとに割り振り、体育館で遊ぶ時間を確保する。
- ・ 金曜日は、昼休みを40分設定し、児童が体を動かす時間を確保する。
- ・ クラブ活動において、スポーツ少年団で活動をしている児童にはできるだけ他の種目のクラブに入るよう助言し、児童の運動経験の幅を広げるようにする。

<その他>

- ・ 児童のラジオ体操への関心を高める。運動会での準備運動に、ラジオ体操を取り入れる。
- ・ 必要に応じて感染予防の指導を徹底する。教師が見ていなくても、児童自身で感染予防を意識できるようにする。

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 あわら市金津東小学校

- 業間活動のマラソン及び縄跳び、昼休みを活用した全校遊びの実施
- 自己の記録や課題を意識して、運動に取り組める授業づくり
- 「早寝、早起き、朝ごはん」を意識した、規則正しい生活習慣の定着

<本校の体力向上の取組みについて> <児童の運動習慣の育成について>

- ◆年間指導計画は、季節や天候・行事などとの関連を考慮して作成する。
- ◆1年生から6年生まで系統立てた指導計画に基づき、運動することの喜びや楽しさを味わえる授業を構成していく。授業の初めにめあてを示し、児童一人一人がそのめあてを達成できるように、場の設定を工夫したり学習カードを活用したりして、児童が主体的にかつ意欲的に切磋琢磨できる学習展開を工夫する。
- ◆昨年度、全体的に県平均を大きく下回ったのは「上体起こし」であった。また「握力」や「長座体前屈」も、県平均を下回った学年が多かった。昨年度に引き続き、体育のウォーミングアップのときに、柔軟性を高めるストレッチやグーパー体操を取り入れていく。また、児童が楽しみながら筋力や筋持久力、柔軟性を向上させられるようなメニューを種目や時期に合わせて効果的に取り入れていく。
- ◆週4回業間マラソンを「東っ子マラソン」と称して、期間を設けて行う。秋にはマラソン大会を行い、冬には縄跳びを行う。年間を通して児童が運動をする機会を設定することで、体力の維持向上を図る。マラソンカードや縄跳びカードを活用して、児童が目標を持って取り組めるようにする。
- ◆児童に様々な遊びや運動の行い方を周知したり楽しんで運動を行うことや目標をもって運動に取り組ませたりする手立てとして、はぴりゅうスポーツ広場の活用を考えている。休み時間や授業のウォーミングアップなど、機会を見つけて活用したい。

<その他>

- ◆健康教育の推進では、毎月の月末1週間を家庭での「チャレンジ週間」と設定し、早寝・早起き・朝ごはんや家庭学習、スクリーンタイム等のチェックを実施している。また、夏季休業中に地区毎のラジオ体操への参加、長期休業中に「早寝、早起き、朝ごはん」の点検を、家庭や地域と連携して行う。
- ◆「地域再発見ウォーク」の活動を通して、地域の歴史や自然を学習するとともに地域の方との交流を深めながら、体力づくりを行う。

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 あわら市細呂木小学校

運動や健康についての自己の課題を見つけ、
仲間と協働して解決できる児童の育成

<本校の体力向上の取り組みについて>

- ・体力の向上と健康の大切さを知り、前向きに実践できる児童を目指す。
- ・授業の初めに本時のめあてを伝えることで、児童が見通しをもって授業に参加できるようにする。また、授業の最後には振り返りの時間を設け、次時の活動につなげられるようにする。
- ・毎時間のウォーミングアップや補助運動として、遊具を使用したサーキットトレーニングや体ほぐし運動などを取り入れ、さまざまな運動技能の向上を図る。
- ・体力テストで課題に挙げた50m走の記録向上のために、正しいフォームで走ることや瞬発力を養うための運動を取り入れていく。
- ・球技活動においては、作戦ボードを使用して、すべての児童が活躍できるようなルールの工夫や場の設定を考えていく。
- ・水泳学習では、複数の教員で安全の確保を図る。また、泳げる児童と泳げない児童をコース分けするなどして、個別指導ができる体制をつくり、技能の向上を目指す。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・火・木曜日の「細呂木タイム」（8:25～8:40）を活用する。基本は15分間のマラソンとするが、球技大会やなわとび大会に向けた練習にあてるなど運用を工夫して年間を通して児童の体力向上に努める。
- ・運動の記録をはぴりゅうスポーツ広場に記していくことで児童の運動意欲向上に努める。
- ・運動会・球技大会・なわとび大会などの全校で取り組む体育行事にむけて、児童同士が助け合い、教え合い、競い合えるような仲間づくりを目指す。
- ・保健体育委員会が中心となり、全校で運動をする企画や健康について考える企画を立案し保健体育に関する活動を実施する。
- ・長期休業には、生活チェックシートを活用し、家庭と連携することで、規則正しい生活の大切さを知り、実践できる児童の育成を図る。

<その他>

- ・あわら市で盛んであるカヌー競技を児童に慣れ親しませる。そのため、自然教室などでカヌーの体験を取り入れる。また、夏季休業中に行われるカヌーポロ大会の参加を児童に呼びかけ、積極的に参加していく。
- ・体育的行事の前に、児童に目標を書かせ、家庭に持ち帰らせる。そして、保護者からの励ましの言葉を書いてもらう。児童が目標に向かって努力できるように家庭と連携する。
- ・保健の学習においては養護教諭や栄養教諭との連携を図り必要に応じてTTの授業を行う。
- ・給食指導を通して食育を推進し、栄養のバランスを考えた食生活の推進に努める。

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 あわら市北潟小学校

業間や休み時間での運動を通して、体力の向上を図ろう！

～握力・持久力・投能力の向上と体幹を鍛える～
～進んで運動したいと感じる児童を増やす取り組み～

<本校の体力向上の取組みについて>

- 児童がめあてを持ち、楽しく運動に取り組むことができるような授業を工夫する。
 - ・昨年度の体力テストの結果から、「握力」は、どの学年もほぼ全国平均に近い数値となった。この結果を維持していくために、今後もグーパー体操や鉄棒を使用したぶら下がり、タオルを使用した引っ張り合いゲームなど、楽しく握力を鍛える活動を取り入れる。
 - ・持久力の向上、体幹を鍛えるために、準備運動に「時間走」「体幹トレーニング」等の活動を取り入れる。
 - ・投能力の向上のために、新聞紙で作ったボールを活用しながら、「手首のスナップ」「肘の使い方」「投球フォーム」「体の捻転」などの運動感覚を児童に定着させる。
- 教職員が全身体制で技術的・精神的な指導や支援に取り組む。
 - ・マラソンやなわとびでは、個人の目標を具体的な数字やイメージで示し、一人一人がめあてをもつことができるようにする。
 - ・校内マラソン大会：5月中旬に実施する。校内マラソン大会一週間前からは、業間運動を毎日実施し、本番で業間運動の成果を実感できるようにする。
 - ・なわとび大会：2月上旬に実施する。励まし合いながら個人種目に取り組むことによって、学級のつながりを強くする。学年の種目は発達段階に合わせて、系統立てて設定する。

<児童の運動習慣の育成について>

- 業間の休み時間を利用した運動習慣の育成。
 - ・火、木曜日の業間に、5分間の「北潟っ子マラソン」を行う。また、冬季は、短縄の時間跳びや長縄に取り組みせるなど、多様な運動に取り組む機会をつくる。
- 授業の導入や休み時間に、「はぴりゅうスポーツ広場」を利用して、楽しく運動する機会を増やす。
 - ・仲間と競い合ったり、自分のペースで運動したりと、自分に合った方法で運動に親しみ、運動が楽しいと感じる児童を増やす。
- 火、木曜日以外の業間やすべての曜日の昼休みに器具室を開放し、進んで運動ができる環境を整備する。
 - ・キャッチボールやバドミントン、卓球などの運動にも取り組める環境や、安全に取り組むためのルールづくりを行い、進んで運動したいと感じる児童を増やす。

<その他：外部団体等との連携>

- カヌーやスキー教室を通して、地域との連携を図る。
 - ・北潟湖ではカヌーが盛んである。本校では、クラブ活動や自然教室などにカヌーを取り入れている。夏休みには、あわら市の小学校が参加するカヌーポロ交流会やカヌーポロ大会も開かれる予定である。カヌーを通して、地域の方や他校の児童と交流するとともに、体力の向上を図っていきたい。また、高学年が参加するスキー教室では地域の方を講師として招き、安全面や技術の指導を行うことで、スキーの楽しさを体験してほしいと考えている。

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 あわら市本荘小学校

◎自ら進んで運動する児童の育成を図る。

◎目的意識を持った体力向上と、最後まであきらめない気力の向上を図る。

<本校の体力向上の取組みについて>

- すべての児童が楽しく運動に取り組めるように、ただ技術だけを教え込むのではなく、自分たちでルールを相談して決めさせたり、ワークシートや学習カードを工夫したりするなど、児童が主体的に、かつ、めあてをもって活動に参加できるように工夫する。ゲームでは、作戦タイムや練習タイムなどを設けて、おもしろさを自分たちで深め、運動することの楽しさを感じ取らせていく。
- はぴりゅうスポーツ広場の積極的な活用を促し、体育以外の時間でも自主的に体を動かす習慣を確立できるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- 業間運動に週2回6分間マラソンを取り入れる。グラウンドを周回し、3年生以上は田園コースも走る。時間内に何周走れたかをマラソンカードに記入して、意欲を強くもち続けられるように、たくさん塗れた児童の名前を月ごとに放送で発表する。
- 一輪車に自由に取り組めるように、常時玄関に設置する。
- グラウンドではサッカーボールとスポンジボール・プラスチックバットを、体育館ではドッジボールやバスケットボールを自由に使えるようにして、子どもたちが自由にボール運動を楽しめるよう環境を整える。
- なわとびカードを配付する。努力目標、意欲が強くもち続けられるように、達成できた級・段によって、廊下に掲示してある名札がランクアップしていくような仕組みを作る。

<その他>

- 冬の業間運動では、縦割り班で大なわとびを行う。危険防止を避けるために、12グループある縦割り班のうち、6グループずつ分割して実施する。制限時間内に跳べた回数を掲示・放送をして、意欲を高める。
- 休み時間には、体育館でボール遊びができるようにする。ただし、危険防止を避けるために、学年ごとに曜日や場所の割り当てをする。
- プロサッカーチームの訪問を依頼し、プロのサッカー選手との交流や技術指導をってもらう機会をつくる。
- 保健や健康に関する学習では、養護教諭と連携して、効果的に学習をすすめる。