

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 美浜町立美浜西小学校

仲間とのかかわりを通して運動の楽しさを感じさせ、
体力向上に向けた意欲や実行力を高める

<本校の体力向上の取組みについて>

- (1) 仲間とのかかわりを通して運動の楽しさを感じさせる学習指導
 - ・学習活動の導入に、体ほぐしの運動などの仲間とかかわり合う活動や互いの動作を観察し、アドバイスをし合う活動を意図的に設定することで、互いが認め合える関係を築き、運動の楽しさを学べるようにする。
- (2) 児童が運動の楽しさや喜びを体得し、生涯にわたって意欲的に運動に取り組もうとする学習指導
 - ・主体的、対話的で深い学びを実現する学習指導、ICTの活用を積極的に進め、運動に関心をもち自ら体を動かそうとする児童を育成する。
 - ・授業で積極的にipadを使用することで、自己の動きを客観的に見る力を養うとともにより良い動きにするにはどうしたらよいのかを自分なりに考え、行動に移していける能力をつける。
- (3) 運動領域と保健領域を関連させた学習指導
 - ・パワーアップカード（生活調べ）を活用したり、保健領域と関連させたりして、自己の生活習慣をふり返る機会を設けるとともに、運動の必要性を理解させる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体育的行事…体育大会、マラソン大会
 - ・縦割り活動…縦割り班による縦割り遊び
 - ・休み時間…業間・昼休みの自由遊び、各学級の全員遊び、はぴスポの活用
 - ・期間限定…陸上運動発表会に向けた練習会
 - ・クラブ活動…スポーツクラブ（ゴール型クラブ・ネット型クラブ）の開設
- (1) 各行事・活動の内容を精選し、児童の負担が少なく、楽しくめあてをもって活動することができるように計画する。
 - (2) 児童会（委員会）の組織や学習カードを活用し、めあてをもって意欲的に活動できるように指導する。

<その他>

- ・パワーアップカード（生活調べ）を全校で定期的実施し、生活習慣と運動習慣の両面から健康に対する意識の向上を図る。

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 美浜中央小学校

元気パワーアップ作戦

※運動量を確保し、スポーツや運動に親しむための創意工夫
※生活習慣を見直し、心身の健康づくりに対する意識の向上

<前年度体力テストの結果より>

- 男子・すべての学年で握力、50m走、立ち幅とびの平均値が全国平均値を下回っている。
女子・男子同様に握力、50m走の平均値で全国平均値を下回る学年が多かった。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ◎授業開始時、補強運動（握力や瞬発、跳躍系）に継続して取り組み、体力の向上に努める。
- ◎業間体育を週2回行う。4月～11月は、晴天時にマラソン、雨天時に大縄とびを実施する。12月～3月は大縄とびを実施する。マラソンでは、低・高学年別にマラソンカードをもたせる。10周走るごとにシールを貼る模造紙を色毎に準備し、シールをためて楽しみながら鍛えられるようにする。
- ◎縦割りの全校遊びや全校一斉遊びを月1回以上実施する。（昼休み、業間）
- ◎年度始めになわとびカードを配付し、年間を通じて短なわとびに意欲的に取り組めるようにする。また、授業での準備運動などに短なわとびを取り入れていく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ◎授業で使う学習カードを工夫して作成したり、タブレット（はびりゅうスポーツ広場）を効果的に使用したりして、児童が自己の成長、楽しさや達成感を感じられるようにする。
- ◎体育大会の準備体操としてラジオ体操を位置づけ、大会前には、朝の体操としてラジオ体操を実施する。大会当日は、体育委員がお手本となる。

<その他>

- ◎家庭・地域との連携として、美浜町などが企画するスポーツ教室の案内を配付、紹介して、児童の積極的な参加を促す。
- ◎肥満傾向児童を対象に「さわやか教室」として週1回1時間程度、運動をする時間を確保する。また、栄養指導も行い、運動と栄養指導とにより自己の健康状態を知り、よりよく生活するための活動として実施する。
- ◎保健部会による生活習慣アンケートの結果から児童の課題を掴み、効果的な保健指導や栄養指導の充実に努める。
- ◎学期に1回「生活調べ週間」を行い、結果を分析して各学級で規則正しい生活習慣について啓発する。

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 美浜東小学校

体力づくりに主体的に取り組む児童の育成をめざして

<本校の体力向上の取組みについて>

○つけたい力を意識した体づくり運動

昨年の体力テストでは、全学年トータルで48項目中、40項目において全国平均を上回ったので、継続して同程度の数値を維持していくことのできる活動を行っていききたい。体育の授業では、アジリティを高める動きを授業の導入に取り入れ、敏捷性の向上を図る。また、ペアやグループ活動などを積極的に取り入れ、その中で児童どうしが学び合ったり、競い合ったりすることによって、意欲を高め、体力や運動能力の向上を図る。

○運動量の確保

業間活動では体育大会実施後の1・2学期は、毎週金曜日にマラソンを実施する。マラソン大会1ヶ月前には毎日、業間マラソンを実施する。マラソンカードを活用して、児童が意欲的に取り組めるようにする。3学期は、なわとび大会を実施する。また、なわとびは本校伝統の取組みなので、種目ごとに設定した時間を跳び続けられた児童には「名人賞」を授与するなど、通年で児童の意欲を喚起する取組を行う。

10分間の休み時間の5分間を使ってのなわとびの取組や、昼休みの学級遊びを全校的に実施していくことで運動時間の確保を目指していききたい。また、陸上大会や器械運動発表会の前には6限と放課後の時間を有効につかい、運動時間を確保していく。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育の学習において

低学年では変化のある活動を授業にテンポ良く入れたり、中学年以上では場の設定を工夫したりすることで、子どもたちが主体的に体を動かせるようにすることで運動量を確保する。また、1時間の中に2教材を組み合わせ、短い練習を長期にわたって行うことで、技能の確実な定着を図る。また、授業の終わりにはふり返りの時間を設け、めあてに対しての動きについて自己分析させ、次時につなげていきながら、進んで運動したいと感じる児童の育成を目指したい。

○学校行事

体育大会、マラソン大会、陸上記録会、なわとび大会等の体育的行事を「学習に取り組んできたことを発表する場」と位置づけ、体育や道徳、学級活動と関連づけながら指導し、自分自身の成長を仲間と共に感じ合い、さらに高い目標に向かって頑張りたいという意識を高めていきたい。

○目標をもたせる

個人目標を設定するなど工夫し意欲的に取り組めるようにする。体力テストの結果をもとに、自分の苦手なところを把握し、来年度の目標を立てるなど今後の体力向上への参考とする。その取組の中で、達成感を感じながら運動が好き、楽しいと思える児童の育成を図る。

<その他>

○定期的な生活チェックによる健康推進啓発

早寝早起きやメディア使用時間など、規則正しい生活への意識づけを目的とし、定期的に生活チェックに取り組み、家庭と学校との連携を図りながら、食生活や睡眠時間も含めた児童の健康推進に努める。

○ラジオ体操の取組

体育大会の準備体操にラジオ体操を導入する。ラジオ体操の基本的な動きが定着するように色別活動の場において縦割りでも高学年が指導したり、体育の導入時に学級単位で実施したりする。

○保健の学習、食の教育

規則正しい生活習慣やけがや病気の予防が、たくましい体づくりにつながることを理解させる。養護教諭や栄養教諭と連携しながら、年間を通じて効果的に保健指導や栄養指導を充実させる。

○その他

はぴりゅうスポーツ広場の有効活用や外部指導者による児童向けの実技指導などの伝達指導を行うなど、体を動かすことの楽しさを児童が味わうことができる取組を実施していく。