

# 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 高浜小学校

## 主体的に運動に取り組み、仲間と協力して 最後までやりぬく子を育てる

休み時間等の業間活動において協力的な運動機会を充実させ、体力を向上させるよさや楽しさを感じ取らせていく。また、子どもが意欲的に運動に取り組む中で、自分の掲げた目標達成に向けて努力するとともに、仲間と競い合い、励まし合い、技能を高め合っていけるようにする。

### <本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 単元によって学習カードを活用し、毎時間めあてをもって意欲的に学習できるようにするとともに、学習成果を確かめられるようにする。
- ・ 「反復横跳び」「50m走」「立ち幅跳び」の記録結果から脚力に課題があるため、児童の実態や発達段階に応じて馬跳びやダッシュ、ジャンプ、クリーチャートレーニング、サーキットトレーニングなど脚力を意識した全身を鍛える運動を取り入れる。
- ・ 「反復横跳び」において学校平均として、男子は43回以上、女子は41回以上を目指す。
- ・ 「チャレンジマラソン」「チャレンジ水泳」「チャレンジなわとび」などに取り組み、自己の目標を達成する中で体力の向上を図る。
- ・ 校内マラソン大会  
時間走やインターバル走、校外ランニングを実施し、体力の向上を図るとともに対抗の競り合いを取り入れることで意欲的にマラソンに取り組むことができるようにする。

### <児童の運動習慣の育成について>

- ・ 校内体育大会  
種目競技の内容を工夫することにより、敏捷性や持久力を高めるとともに、仲間と協力する楽しさが実感できるようにする。  
月1回の縦割り班遊びを設定し、異学年で体を動かす楽しさを体感させる。
- ・ 校内なわとび集会  
学年ごとに持久跳びの目標を設定し、集会で取り組みの成果を発表する。検定級認定を行うことで、「なわとびカード」を活用し個人の技能の向上を図ったり、色別（縦割り）対抗で大縄跳びの回数を競うことで競争意識を高めたりする。
- ・ 春～秋季の業間活動  
全校毎週3回の「チャレンジマラソン」（5分間）を実施し、走った距離を記録する。またチャレンジマラソンポイントデーを3回設定し、色別対抗でポイントを競い合う活動を行う。
- ・ 冬季の業間活動  
色別縦割り班による大縄跳び練習を行うことで異学年での交流を深め、協力をすることの楽しさを感じさせたり競争意識を高めたりする。
- ・ 委員会企画の全校遊びを通して、みんなで体を動かして活動する楽しさを味わわせる。

### <その他>

- ・ 体育関係の大会結果を通して、上位記録者などを全校集会で表彰する場を設け、より高い目標をもって運動に取り組むことができるようにする。
- ・ ボールやフリスビー、運動用具を豊富に取り揃え、いつでも貸し出せるようにするなどして、休み時間等も運動に親しむことができる環境を整える。
- ・ 養護教諭と連携をとりながら発達段階に応じた保健指導を行い、健康的な学校生活や家庭生活につなげる。

# 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 高浜町立和田小学校

- ・ 普段の生活の中で自然に体を鍛えることができるように、運動に親しみやすい環境づくりに努め、進んで運動に取り組める児童を育てる。
- ・ 地域の自然環境の一つである砂浜を活用した体力づくりを進める

## <本校の体力向上の取組みについて>

昨年度、体力テストの「反復横跳び」「ソフトボール投げ」の項目で全国平均を大きく下回った。

- ・ 業間活動では、5分間の業間マラソン（ランランタイム）を1・2学期に実施する。その際に、2～6年生は、はびスポに記録し、日々の目標達成に向けて役立てていく。また、業間マラソンの結果を10月の校内マラソン大会の色別対抗の点数に含まれるよう設定し、毎回意欲を持って取り組む仕組みを作っていく。
- ・ 本校では、走力に関わるアップ活動を多く取り入れている一方、投擲に関わるアップ活動があまりできていないので、キャッチボール等のアップも多く取り入れ、投擲種目をより身近なものにしていく。また、「ねことねずみ」等のゲーム活動を通じながら、俊敏性の向上を求めた取り組みも行っていく。
- ・ 2～3学期には、「なわとび」の学習に取り組む。1～6年生まで同じ「なわとびカード」を活用して、持久力や技術力の向上を図るとともに、学級や縦割りでの活動も取り入れている。

## <児童の運動習慣の育成について>

昨年度、体力テストの質問調査で90%の児童が運動は好きだと回答した。学校アンケートで80%以上の児童が進んで運動をしていると回答した。今年度も同水準以上の回答になるよう取り組んでいく。

- ・ 体育委員会を中心に、児童が主体となる業間の体育遊びを企画し、全校で運動に親しめる時間を作っていく。
- ・ 1、2月に、体育館にジャンピングボードを常設したり、タブレットでお手本動画を見れるようにしたりして、進んでなわとびに取り組めるよう工夫する。

## <その他>

- ・ 養護教諭と連携し、児童及び、保護者へ基本的な生活習慣の定着を促す呼びかけを行う。
- ・ 地域の自然環境（和田浜）を活用したビーチレクリエーションやビーチマラソンを行う。

# 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 高浜町立青郷小学校

### 運動が楽しいと感じる児童の育成 日常生活における運動習慣の育成

#### <本校の体力向上の取組みについて>

- 毎回の授業において、鬼ごっこのように、すべての児童が「できる・楽しい」活動を1つ以上取り入れる。
- 体育学習の中で記録会や大会、発表会等の場を設定したり「マラソン・なわとびカード」の取組を行ったりすることで目標を持たせる。
- 年間を通して、体育学習の準備運動として、学年に応じて持久力強化のランニングや補強運動（グーパー体操を含む）、柔軟性を高める運動などを、音楽に合わせてながら行う。
- 体育の授業と体育的行事の時期を合わせ、関連性を持たせる。
- 家庭でもできる運動やトレーニングを紹介する。

#### <児童の運動習慣の育成について>

- 校内では、体力テスト（6月）、体育大会（6月）、マラソン大会（10月）、なわとび集会（1月）を実施する。また、それらの大会に向けて業間体育に取り組み、強化を図る。
- 郡連合体育大会（4～6年：10月）に向けた、練習を通して、体力の向上を図る。
- 毎週火・金曜日に業間体育（2限後）を実施し、全校児童の総合的な体力向上を図る。
  - <4月～11月> 学年で「マラソン（5分間）」（持久力強化）に取り組む。
    - ・学年毎に目標を設定したマラソンカードを持たせ、一人一人が目標を持ってねばり強く取り組むよう指導する。
    - ・雨天時は、体育館で縦割り長なわ跳びに取り組む。（5月～11月）
  - <12月～2月> 学年で「なわとび」に取り組む。
    - ・授業や休み時間に意欲的に活動できるように、なわとびカードや認定証を活用する。
- 全校での縦割り班遊びを毎月1回、学級遊びを木曜日の業間に、自由遊びを昼休みに実施し、できるだけ体育館やグラウンドで体を動かす機会を確保する。

#### <その他>

- 朝ご飯の大切さなど食育の指導や生活リズムチェック等を学期に1回（年3回）実施、「早寝・早起き・朝ご飯」を子どもたちが実践できるように、家庭や子どもたちへの意識づけを図る。

# 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 高浜町立内浦小学校

## 基礎体力・柔軟性を向上させよう！

### <本校の体力向上の取組みについて>

- ・基礎体力の向上を目指して年間を通じて授業のはじめの準備運動に、動的ストレッチや体幹トレーニング、馬跳びやダッシュ、なわとび等を取り入れる。
- ・前年度の体力テストの結果より、柔軟性に課題が見られたので、授業の終わりにストレッチを行い、柔軟性の向上を図る。
- ・業間活動について夏季は、10月に行われるマラソン大会に向けて週3回5分間走を取り入れる。また、基礎体力向上のため縄跳びを週1回、動物の動きを取り入れたトレーニングを週1回取り入れる。冬季は、2月に行われる縄とび発表会にむけて、持久とび、技とび、ハイスピードとびを5日に分けて行う。また、八の字とびも週1回取り入れる。

### <児童の運動習慣の育成について>

- ・10月に、校内マラソン大会(高浜町主催「はまなすマラソン大会」に参加予定、中止の場合、学校近辺のコース)を実施する。昨年度のタイムや練習時のタイムを参考に、個人目標を設定することで、自己記録の更新の喜びを実感させる。
- ・業間活動で「マラソンカード」「なわとびカード」を記録させることで、進んで運動したいという児童の意欲を引き出す。
- ・体育大会では、応援合戦やダンスに取り組む。音楽に合わせて、様々な動きを行うことで体を動かすことの楽しさを味わわせる。

### <その他>

- ・学校では、保健室前に健康に関するコーナーを設けたり、健康観察や相談活動を充実させたりして、健康教育の推進を図る。
- ・家庭では、健康づくりの基本として「早寝・早起き・朝ご飯」を奨励し、お便りや家庭教育講演会などを通して、家庭への協力を依頼する。また、基本的な生活習慣の定着を図るため、メディアコントロールを意識した取組を実施して、基本的な生活習慣の定着を図る。長期休業中においては、「生活点検カード」を作成し、規則正しい生活リズムが維持できるように、保護者へ働きかけ、家庭と連携した取組を行っていく。