

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 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深めること

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業開始時にグラウンドや体育館を走り、心拍数を高める時間を確保する。
- ・授業時の準備体操等で体幹トレーニングを行い、基礎体力を高める。
- ・様々な運動経験を通して「腕で体を支える感覚」、「逆さになる感覚」、「回転感覚」などの基礎的な身体操作の感覚を養う。
- ・意欲的に練習に取り組めるように、縄跳びの「がんばりカード」を使う。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・児童会が中心となって、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。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」の活用を通して、主体的に運動に親しむ意欲を育てる。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、健康教育 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を通じた正しい生活習慣づくりについて意識づける。
- ・健康な体作りに向けて、月例の保健指導等の機会に、規則正しい生活やバランスのとれた食事、適切な睡眠時間をとることの大切さを教える。
- ・養護教諭による保健指導や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。

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 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。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 体育の授業のはじめには、準備体操や柔軟運動を行い、血流を促進して体を十分に温め、柔軟性の向上やけがの防止に努める。
- ・ 体育の授業では、体力テストで見られた課題の持久力を向上させるため、授業中は、説明の時間をなるべく少なくし、運動の時間を十分に確保して、体力の向上に努めていく。
- ・ 業間には、マラソン大会に向けて、大会前にはマラソン強化週間として、業間に5分走やコースの試走などを行い、持久力の向上に努める。
- ・ なわとびでは、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する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ タブレットを活用し、動画を撮影して体の動かし方を児童に確認させ、改善箇所を見つけ、技術のさらなる向上につなげ、運動ができる実感がもてるようにする。
- ・ 児童会執行部や体育委員会が中心となって、休み時間を活用して、全校遊び（鬼ごっこやドッジボール、大なわとび）を企画して運動が好きな児童を育成する。

<その他>

- ・ 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。
- ・ 保健の学習では、児童の身近な生活に即した内容を授業に取り入れ、生活習慣を身につけると共に、生活習慣の乱れが免疫力を低下させ、様々な病気につながることを指導する。
- ・ 保健便り等を通して、保護者と協働して、生活習慣の改善や様々な感染症の予防に努める。
- ・ 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。
- ・ 保健委員会が中心となって、児童が自分で体調管理ができるような取り組みを行う。
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等

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 若狭町立梅の里小学校

すすんで運動に親しみ、仲間とつながりながら、運動が“好き”な児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・どの授業も毎時間導入時に本時の課題を明確に与え、課題解決のための段階的指導に力を入れる。単元の計画（流れ）も児童に提示し、見通しを持って授業に臨めるようにする。また、特に身に付けてほしい技能については、重点的に指導する。
- ・柔軟性や俊敏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や展開の中で取り入れる。また、児童自身が「なぜ今この動きをするのか」ということを理解したうえで授業を行う。
- ・ICT機器（児童用タブレットやロイノートなど）を積極的に取り入れ、特に動きのイメージをつかむのが難しい単元においては、自分の動きが分かるように可視化する。また、お手本となる画像や動画をすぐに視聴できるように準備する。また、自分だけの動きではなく、集団（チーム）の動きなどを客観的に見るためにも用い、児童自らが課題を発見・改善できるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・校内マラソン大会、長距離フェスティバル（校内マラソン大会）や大縄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」で時間走や縄跳びをバランスよく行い子どもたちの体力と運動技能を伸ばしていく。
- ・いつでもどこでも「はぴりゅうスポーツ広場」の競技ができるように、タブレットの操作方法をはじめ、一人でも取り組めるように準備しておく。
- ・学年の発達段階に応じて学習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。

<その他>

- ・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し、全校で楽しく体を動かす活動を行う。
- ・活動の場づくりと用具の整備に力を入れ、児童がサッカーや野球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。また、雨上がりであってもすぐにグラウンドが使用できるグラウンド環境を整える。
- ・手洗い、マスクの着用、トイレの使い方など感染症予防の基本を確認する。
- ・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。
- ・目の体操も定期的に行い、健康保持に努める。

令和6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み、基礎体力を向上させる

<本校の体力向上の取組みについて>

○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。また安全面にも配慮し、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。

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。スペース確保のため、3学年ずつ交互に取り組むようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

○運動領域

熱中症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。

○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>

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。はびりゅうスポーツ広場については朝マラソンの記録として活用を予定している。

保健領域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。

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 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～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・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。
- ・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。
県・全国と比較し本校児童の課題は、長座体前屈・上体起こし・ソフトボール投げである。
長座体前屈・・・授業前の体操とともにストレッチを取り入れる。
上体起こし・・・体幹を鍛えることができる鉄棒や運ていに積極的に取り組む。
ソフトボール投げ・・・授業はもちろん、休み時間からボールに触れる機会を積極的に確保し、「投げる」という経験を多くさせる。（環境整備も重要）

<児童の運動習慣の育成について>

- ・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づけをする。
- ・体力向上委員会が中心となって、週に2回「朝の運動」の時間を企画・運営する。
 - ① 朝スポ・・・全校で変形ダッシュ、マラソン、短・大なわとびなどに取り組む。
 - ② はぴはぴタイム・・・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、校庭や体育館、廊下など活動場所や種目を自分で選択し運動する。
その際には、個々に応じたためあてをもって活動させたり、自己の活動のふり返りをさせたりする。
- ・クラブ活動では、スポーツクラブやリフレッシュクラブ（ヨガやダンス）において、様々な運動に楽しみながら取り組む。

<その他>

- ・年3回元気アップカード（生活チェック）を実施し、早寝早起きや朝ごはんなどの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図ったりする。また、学校評価のアンケートの項目にも同様の内容を設定し、家庭と学校が連携して児童の心身の成長に努める。
- ・夏休み前には、体力向上委員会を中心にラジオ体操のポイントを全校児童に解説し、夏休みの早朝には集落ごとに取り組ませる。
- ・保健の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目指す。

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 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

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体幹を強化するための取組み

昨年5・6年生男子の体力テストの結果を見ると、「上体起こし」が全国平均値に比べて大きく下回っていた。

（5年男子全国平均19・94回に対して本校平均16.56回・6年男子全国平均21.65回に対して本校平均16.50回）

そこで、体づくり運動「体力を高める運動」で、人や物の重さを用いた運動を多く取り入れる。それらを一定期間継続して行えるように授業の導入の準備運動で行うようにする。

- ・自分の動きを客観的につかむための視聴覚機器の利用

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。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・通年で週1回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。
- ・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。
- ・月1回程度「はぴりゅうスポーツ広場」の進捗状況を学級で交流し運動意欲を高める。

<その他>

- ・「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。
- ・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。
- ・運動と関わる行事を以下のように企画する。
 - 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 陸上記録会…5・6年が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 スポーツフェスティバル大会…なわとび・的あて等複数の運動種目を設定し、保護者参観日に大会を設定することで運動に対する意欲を高める。大会後は全員に認定証を出す。

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 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

<本校の体力向上の取り組みについて>

- 毎時間の継続的な取組（業間・体育の授業）
 - ・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（体育の授業）
 - ・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（業間・体育の授業）
 - ・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。

<児童の運動習慣の育成について>

- 運動遊びの奨励（「運動が楽しい」と感じる児童を増やす取り組み）
 - ・毎週金曜日の業間に、委員会や高学年主催の縦割り遊びや全校遊びを行い、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（「進んで運動したい」と感じる児童を増やす取り組み）
 - ・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、めあてを持って取り組むようにする。
- 業間活動の取組（運動習慣の構築に有効な取り組み）
 - ・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。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。また、はぴりゅうスポーツ広場を活用し、自分の決めた目標に向けて取り組む。

<その他>

- 地域行事への参加
 - ・地域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。
- 保健の授業（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。

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 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

<本校の体力向上の取り組みについて>

- ・体力テストにおいて、本校の握力は、どの学年の男女とも全国平均を上回っている。ソフトボール投げでは、6年男子が全国平均を約6m下回っている。長座体前屈では、4・5年の男子が全国平均を約1cm下回る結果となった。握力に関しては、体育の授業の準備運動の中にグーパー体操を30回行っている。今後も継続して行い、握力の向上を行う。また、準備体操の中にストレッチも取り入れている。様々なストレッチを取り入れ、柔軟性を高められるようにしていきたい。投力では、児童会の委員会企画として、ドッジボール大会などを実施し、投げる運動の機会を確保することによって向上を図りたい。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体力テストの質問項目（運動やスポーツの愛好度）において、「大変好き・まあまあ好き」と答えた割合が約55%、「普通」が約43%、「嫌い」が約2%であった。「普通」と回答した児童を「運動が好き」と感じられるようにするため、運動技能や体力の向上が自分自身で感じられるような、体育カードを作成して取り組んだり、はぴりゅうスポーツ広場を活用したりして、達成感を感じられるようにする。
- ・体力テストの質問項目（1日の運動時間）において、「30分未満」と答えた割合が約31%であった。週に1回、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ことによって、運動時間を確保できるようにする。また、季節に応じた特色ある活動（夏：水泳、秋：マラソン、冬：なわとびなど）を計画し、その活動ごとに記録会を設けることで、進んで運動に取り組めるようにする。

<その他>

- ・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。また、定期的に自分自身でメディアの利用時間を決めるメディアコントロールの日を設定する。
- ・外部講師を招いて、親子で心肺蘇生法の講習を受け、応急手当ができるようにする。
- ・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 若狭町立野木小学校

目標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～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの結果から、県・全国と比較し本校児童の課題は、上体起こしである。（5・6年生が全国平均以下）上体起こしは、全ての運動で必要となる体幹を鍛えることができる。課題克服のために、体幹を鍛えることができる鉄棒とうんていに積極的に取り組むようにする。また、休み時間を活用し、低学年から一輪車に乗る機会を設け、バランス感覚や体幹を鍛える。
- ・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。
- ・高学年と低学年のペア学級を「なかよし学級」として、高学年が企画した遊びを昼休みなどに行うことで、楽しく体を動かす。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・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。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、学校だけではなく家庭でも運動に取り組めるよう、使い方を児童に説明し、使う機会を増やしていく。特に休日や長期休業中に家庭でも運動の機会を作れるよう「はぴりゅうスポーツ広場」の使用を促す。
- ・体育の授業だけではなく、休み時間や特別活動の時間を使って、様々な運動について知る機会を作る。

<その他>

- ・体育大会や夏季休業中に、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、ラジオ体操の正しい動きができるよう指導する。
- ・「生活ふり返しカード」を用いて『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。
- ・保健の学習については、養護教諭と連携し、各学年で取り組む。学習したことを学級通信などで保護者に知らせ、家庭との連携も図る。