

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

坂井市立三国南小学校

走って、跳んで、投げて、体力アップ！

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・運動の楽しさや喜びを十分に味わわせるため、スモールステップ（児童の実態に応じた課題の設定）を意識した授業作りについて研究する。また、ポイントを明確にすることによって知識を思考・判断に繋げやすくしたり、友達と教え合いをしやすいしたりし、最終的に技能を養える授業を行う。その一連のサイクルによって主体的な活動に繋げ、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「主体的に学習に取り組む態度」をバランスよく育成していく。
- ・単元に合わせ、個人やチームの目標が分かりやすく、児童が技術の向上や達成感を味わえたり、友達のよい点を見つけ伝え合えたりするような学習カードを作成し使用する（業間活動も同様）。
- ・鉄棒を通年で設置し、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う（握力向上にも繋げる）。
- ・学校内に、体力アップコーナーを設け、運動に親しめる場所と時間を設定する。特に昨年度、体力テストの数値が男女共に低かった「反復横跳び」の記録が向上するような場も設定する。
- ・また、握力、投力向上のために、全学年で準備運動に「グーパー体操」「ボール投げ」の活動を適宜取り入れ、年間を通して取り組んでいく（大谷翔平さん寄贈グローブも活用）。
- ・上記の取り組みを通して、体力テストの平均を男女共に全国平均〔Tスコア50〕以上を目指す。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・児童一人ひとりが運動、スポーツの楽しさや喜びを味わい、運動の習慣化が図れるように体育的行事を工夫したり、できる限り運動が出来るよう休み時間の過ごし方を工夫（通年での短縄の習慣化）したりする。
- ・業間運動を計画的、継続的に実践する。時間走・短縄持久跳び・長縄8の字跳びを週2日体制で行う。その際、自己の記録の変化が分かりやすい記録カードを用いる。
- ・縦割り班活動で縄跳びを行い、教え合うことで、低学年や苦手な児童の技術向上を図り、みんなで運動することの楽しさを味わう。
- ・長期休業もはぴスポに取り組み、運動量が下がる時期にも運動習慣を維持できるようにする。

<その他>

- ・ホームページやお便りを活用し、健康や運動に関する内容を伝えていく（生活習慣に関する内容や長期休業中の過ごし方など）。
- ・養護教員や生徒指導教員と連携しながら、食生活、睡眠、スクリーンタイム、感染症予防などの健康教育を充実させる。

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 坂井市立三国北小学校

〇一人一人が目標をもって体を動かし、協力して活動することで意欲・体力を向上させよう。

＜本校の体力向上の取り組みについて＞

〇めあての明確化と振り返りを工夫し、目標達成を意識した授業づくりを行う。

昨年度の体力テストの結果では、50mの結果が、全ての学年において男女共に全国平均を下回っていた。特に4年男子では1秒近くの差がでていた。

その反面、主に上半身を使う種目（握力・上体起こし・ボール投げ）については男女ともに平均を上回る結果が多かった。

それらの結果を受け、今年度は陸上運動に特に力を入れていきたい。具体的な取り組みとしては

- ① 50m走の具体的な目標タイムを定める
- ② スタートの仕方の工夫や、フォームなど、走り方を意識させた指導を行う
- ③ 個人の体育カードを作成し、毎回記録をさせることで、モチベーションのアップを図る

〇マラソン大会、業間活動の実施

年に2回、春は「マラソントライアル」、秋に「マラソン大会」を実施している。春と秋に2回実施することで、年度当初の自分の記録と比較ができるようにする。そうすることで、目標値を定めやすくしたり、タイムの伸びを実感できたりできるようにしている。1秒でもタイムが上がった児童には「タイムアップ賞」を渡す予定。またマラソン大会に向けた業間活動として、「RunRunTime」という全校一斉に校庭を走る活動を設けている。（週に1回。約1ヶ月間実施）

＜児童の運動習慣の育成について＞

昨年度の4～6年生に実施したアンケートでは、「運動が好き」と答えた児童が、どの学年も大体70％前後であった。「運動が好き」と思えることで、運動習慣が身についてくると思われるので、この数値を75％程度にまで上げたいと考えている。

運動が「できる」「わかる」「目標達成感を得る」ことが「好き」につながると考えている。そのための具体的な取り組みとして

- ① スモールステップで段階を踏みながら、目標とするタイムや動きを向上させる
- ② タブレットを活用し、視覚的に技のポイントや学習の仕方を理解させる。
- ③ 個人カードを作り、目標や結果を記録させ、個に応じた目標達成の充実を図り、意欲を喚起する

また、仲間との協働活動やゲームを取り入れた授業を行うことで、みんなで体を動かすことは楽しいと思えるような工夫もしていきたい。

はぴりゅうスポーツ広場を積極的に活用し、体育の時間以外にも体を動かそうとする意欲の向上につなげたい。

＜その他（家庭や地域との連携策等）＞

P.T.Aの育成部と連携をとり、野球・バレーボール・卓球・ドッジビーの大会に向け準備や運営などの協力を行う。

高学年の薬物乱用防止教室への参加や、養護教諭によるより良い生活習慣を身につけるための授業などを予定している。

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 坂井市立雄島小学校

雄島っ子 パワーアップ大作戦
～一人ひとりがめあてをもっていろいろな運動に親しもう～

＜本校の体力向上の取組みについて＞

運動会、体力テスト、マラソン大会やなわとび発表会、体育的行事を体育で取り扱っている各領域のゴール地点と位置づけ、自分の目標をもって取り組ませる。それに向けた練習の機会を体育の時間に十分に確保し、目標に向かって粘り強くがんばる態度を養い、その中で、体力の向上を図る。

また、年間を通して週2回業間に長距離走を行う。周回数に応じて記録をカードに色を塗っていき、意欲をもって体力向上に取り組むことができるようにする。

また、年に数回「たてわり遊び」の日を設定し、教室やグラウンド、体育館などでの遊びやスポーツを高学年児童主体で行う。

＜児童の運動習慣の育成について＞

○「はぴりゅうスポーツ広場」の活用

2～6年生は、4月中に登録し、体育の準備運動の時間や、タブレットを家庭に持って帰る際に家庭で使用させる。

1年生は、夏休みまでに全員の登録を完了させ、活用していく。

○なわとび交流会の実施

2月には、なわとび交流会を実施する。それに向けて、体育の授業や、休み時間を使ってなわとびを練習する習慣をつけさせる。

○「ランランタイム」の実施

年間を通して週2回、業間の時間にマラソンを行う。周回数に応じて記録カードに色を塗っていき、意欲をもって体力向上に取り組むことができるようにする。

＜その他＞

○「おしまっ子おはようチェック」について

早寝、早起き、朝ご飯、心の状態などを学期ごとにチェックするために行う。

○「サーフィン体験」

海に近い立地を生かし、5．6年生が海でサーフィン体験を行う。

○「目の体操」

視力の向上を図るために、毎朝全校一斉に目の体操を行う。「目の3か条」を、教室に掲示したり、定期的に保健委員会が全校放送で呼びかけをしたりすることで、視力が低下しないように意識を高める。

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 坂井市立加戸小学校

元気に遊び、進んで運動する加戸っ子の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・体育の時間には授業のはじめに決まった距離のランニングに取り組み、持久力の向上を目指す。
- ・体を動かす時間を多く確保することを意識し、授業の展開を工夫する。
- ・進んで運動したくなるめあての設定を行い、次時に期待を持てる振り返りができるようにする。
- ・11月にマラソン大会を設定し、それに向けての練習を業間運動に計画する。
- ・体育館とグラウンドの割り振りを2学年ごとにし、広いスペースを思い切り動けるようにする。ボール類の貸し出しを計画的に行い、設置型遊具に触れる機会を増やし、全身運動の機会を設ける。
- ・冬にはなわとびに取り組めるよう、委員会活動などで業間に取り組む計画をする

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・体育的なクラブ（卓球、バウンドテニス、バドミントンなど）をできるだけ多く設定し、運動に親しめるようにしている。冬季にはニュースポーツも取り入れ、楽しみながら体力向上を目指す。
- ・体育委員会は、業間や昼休みには各自が遊びながら体を動かせるように呼びかけをしたり、運動遊びなどのイベントを企画したりする。
- ・加戸っ子委員会や6年生は縦割りでの遊びを計画し、楽しんで運動できる時間を多く設定する。
- ・はぴりゅうスポーツ広場の取組みについて周知し、活動を呼びかける。

＜その他＞

- ・各学年の保健の授業では、それぞれ自分の生活習慣を見直す時間を設け、運動時間の確保と健康的な生活について指導する。
- ・育成会分団の活動を推奨し、進んで運動に参加するよう声かけをする。
- ・育成会事業（ディスクドッジ、チャレラン、卓球）への参加を促し、運動の機会を増やすように声かけをする。

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 坂井市立三国西小学校

走って、跳んで、投げて、西っ子元気いっぱい！
～縦割り班，クラス等のグループの中でお互いに教え合い・助け合い・励まし合い，心をひとつにして運動に取り組むことにより，運動好きの児童を育てる～

＜本校の体力向上の取組について＞

- 意欲が高まるような場の設定や学年共通の体育カードを作成し、マラソンやなわとびを通した体力向上を可視化することで意欲的に学習が進められるようにする。
- 年間指導計画に系統性をもたせ、それに基づき体育の授業を進める。
- 保健の学習の充実をはかり，学習した内容を意識して運動に取り組むようにする。
- 運動会の準備運動としてラジオ体操を積極的に取り入れる。
- タブレットを定期的に持ち帰り、はぴりゅうスポーツ広場を活用して、自分の決めた運動課題に積極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＞

- マラソン大会（ランニングフェスティバル）
秋1回，学校周辺道路にて実施する。持久力を育て，最後まで走りぬこうとする態度を養うことを目指す。また自己目標を設定したり，マラソンカードやはぴりゅうスポーツ広場等を活用したりすることで意欲的に取り組めるようにする。
- 運動会との関連
縦割り班対抗での種目を取り入れる。取り組みを通して教え合い・助け合いを目指す。
- なわとび集会（長縄跳び）
1年生から6年生までが一緒に8の字回旋跳びを行うことによって他学年の児童と心を一つにして運動に取り組むことを推進する。冬実施する。
- なわとび大会（短縄跳び）
各学年の発達段階に応じて技跳びを設定し，なわとびカードを活用して回数の記録アップをめざす。調整力と瞬発力，持続力を養い，健康の増進と体力の向上を図る。また，冬期になわとび大会を実施し日ごろの努力の成果を発表し，認め合う機会とする。
- 縦割り班活動
月に1回程度，昼休みの時間を使って，縦割り班で鬼遊びをしたり，ボール運動をしたりする。

＜その他＞

- 本校では，昼休みには体育館，グラウンド，わんぱく広場を，放課後には学童クラブの児童に体育館や広場を開放し，体を動かすことを奨励している。
- 子ども会活動として，多くの児童が野球，バレーボールに取り組んでいる。他のスポーツ団体に参加している児童も時期になると野球・バレーボールに取り組む。また野球・バレーボール・サッカー・陸上・卓球などのスポーツ少年団・クラブに所属して活動している児童も多いので，それぞれの得意分野を教科体育の中で発揮できるよう指導している。

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 坂井市立平章小学校

継続して運動に取り組める場の設定をすることで、技能および体力の向上を図る

＜本校の体力向上の取組みについて＞

体力測定の結果全国平均を超えていたので、本年度も昨年度の内容を継続して行う。児童の意欲の向上をめざし、各学年で内容や方法を工夫しながら取り組む。特に、マラソンやなわとびの活動では、業間体育とのつながりをもたせるようにする。各種体育カードを活用し、自主的に練習に取り組めるようにする。体育主任による苦手意識の多い単元の現職教育を行い、授業力向上を図る。

また、はぴりゅうスポーツ広場を活用し、ワークシートや記録カードを廃止。はぴりゅうスポーツ広場で自分の記録を蓄積し、過去の自分と比較して運動に取り組むように全校をあげて行う。

＜児童の運動習慣の育成について＞

5月に運動会、10月にマラソン大会、2月になわとび大会を実施する。各自が目標をもって参加するように運動委員会が主体となることで、自分事として捉えられる児童がさらに増えるはずである。

業間体育は、学期毎に内容を変更しながら週2回継続して行う。持久走、なわとび運動を中心に体育の授業と関連させながら、めあてを設定して行う。

＜その他＞

- ・地域で行われるドッジビー大会や体育的行事の児童への発信を積極的に行う。
- ・夏休みに行われる地区のラジオ体操に向け、事前に各学年・各クラスでラジオ体操の練習と指導を行う。
- ・毎学期に、基本的な生活習慣や心の健康状態を自己チェックする期間を設け、健康的な生活についての意識の向上を図る。また、保護者にその様子を知らせることで、家庭へも健康教育を啓発していく。今年度は、新たにネット利用の内容を取り入れる。

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 坂井市立長畝小学校

ICT を活用した記録をもとに意欲を高める体育の実践

<本校の体力向上の取組みについて>

○準備運動にグー・パー体操、上体起こしを取り入れる。

準備運動では、毎時間グー・パー体操と上体起こしを取り入れる。グー・パー体操は、力を入れて握る、しっかり開くことを伝え、効果のあるグー・パー体操をさせる。上体起こしでは、短い時間で何回できるか、どれだけの時間持続することができるかなどの工夫をすることで、楽しく取り組めるようにする。

○年間指導計画では同時期に同じ単元を配列することで、異学年交流を図りやすく、また教員間の情報交換も活発になるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

○年間を通して、業間運動(チャレンジタイム)に取り組ませる。

<4月～10月> グラウンドのトラックや遊具での活動

◆全学年：1000m程度の持久走

<11月～3月> 体育館での縄跳び活動

◆全学年：縦割り班での長縄跳び

・はびスポや本校の体育カードを活用して、持久走（高学年）の記録を毎回とり、長期的に見て記録が向上していくことで児童に達成感や充実感を味わわせ、次への意欲を高める。

・秋にマラソン大会を実施し、記録の向上を目指して体育の授業や業間体育に意欲的に取り組ませる。

・冬期は、縄跳び運動に取り組む。縦割り班での8の字跳びを行い、体力向上に努める。縄跳び板を設置することで、意欲的に縄跳びに取り組める場を設ける。ここでもはびスポで目標を設定し、その目標に向けて主体的に取り組めるようにする。

・縄跳びの技能を発揮する場として、各学年で縄跳び大会を実施する。また縦割り縄跳びでは、児童の意欲が高まるように回数を掲示するなど、児童の運動に親しむきっかけをつくる。

○体育委員会が企画・運営を行い、スポーツ大会を実施する。

<その他>

○現職教育にて、授業で活用できる運動を広め、体育科専門以外の先生でも工夫した授業ができるようにする。

○生活習慣チェックを学期に1回行い、生活習慣の改善に取り組み、心身の健康の保持増進を図る。（早寝、早起き、朝ごはん、あいさつ、運動、心の状態など）

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 坂井市立高椋小学校

運動に親しみ、体力向上に挑戦する児童の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・「50m走」の結果が低いことから、はぴりゅうスポーツ広場やかけっこ教室を積極的に活用し、主体的に体力向上に挑戦する児童の育成を図る。数値目標として福井県の平均を目指す。
- ・短距離走を各学期に1回ずつ設け、その都度記録を残し、数値の変化に成長を感じられるよう工夫する。
- ・「20mシャトルラン」や長距離走の結果をよりよくするために、業間の練習や練習後に体育カードに記録するなど、児童の意欲を高められるようにする。「がんばりタイム」を設け、マラソン大会との関連性を持たせ、持久力の定着度を図る。
- ・1年間なわとびを活用し、楽しく体力向上を目指す。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・「運動が好き」「運動が楽しい」と感じる児童を増やす取り組みとして、体育の時間や休み時間に全学年で共通の体育カードを使用したり、体育館の掲示板に鉄棒の技を掲示したりするなどして、意欲を持たせる。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を休み時間に限らず授業中にも活用し、運動の成果が視覚的に分かるよう工夫する。

＜その他＞

- ・家庭でのはぴりゅうスポーツ広場活用の周知を行う。（長期休みなど）
- ・生活習慣チェックカードを活用し、学校と家庭が連携して、児童の健康の保持増進を図る。
- ・体育に関する行事などのふり返しに対して、保護者からもコメントをいただき、児童が自己肯定感を高められるような関わり合いの機会を設ける。
- ・PTA等の協力を求め、児童の安全確保に努める。

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 坂井市立鳴鹿小学校

心も体も健康で、すすんで体を動かす児童の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ①昨年度の体力テストでは、男女ともに握力、立ち幅跳び、上体起こしの種目に課題がみられた。今年度はその3種目において4，5，6年生すべての学年で全国平均の値を上回ることを目標とし、以下の事に取り組む。
- ・握力の向上のため、体育の授業で鉄棒や遊具を使った準備運動を取り入れる。
 - ・握力の向上のため、体育等でグーパー運動を取り入れる。
 - ・立ち幅跳び、上体起こしの値を向上させるために、体づくり運動や体力を高める運動で跳躍や体を起こす運動を積極的に取り入れる。
- ②体力向上のために、業間運動を行う。業間運動は原則火曜日、木曜日に15分程度行う。4月から11月は時間走に、11月から3月は縄跳び運動に取り組む。また、はびりゅうスポーツ広場の種目の活用も校内で検討する。業間運動で行った記録はカードに記入し、取り組みを可視化する。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ①毎時間の体育の授業を大切に、児童が達成感や充実感を感じられる授業作りを行う。
- ②児童会が主催でスポーツイベントを行い、運動に親しむ経験を行う。
- ・パワーアップデーの開催
 - ・体育委員会によるスポーツイベントの開催
- ③異学年で交流しながら一輪車運動に取り組む。「補助有りで乗れる」、「一人で乗れる」、「止まれる」、「バックができる」など一輪車には明確なめあてを設け、達成感を持たせる。また、運動会で4，5，6年生による演技をゴールとし、進んで練習に取り組めるように声かけなどを行う。

＜その他＞

- ①体育の授業を行う際は、教員間でよりよい指導法を伝え合い、授業作りに取り組む。
- ②地区体育祭を開催し、家庭や地域との連携を図る。
- ・地域の体育協会と共同の開催
 - ・親子種目の設定
- ③給食では、毎月給食目標を設ける。また給食時に校内放送で食に関わる情報を流す。
- ④生活習慣を見直す「リセット週間」を年6回設け、睡眠、食事、スクリーンタイムを意識させる。
- ⑤メディアカレンダーを作成し、毎日のメディア使用時間を記録する。またノーメディアデーを週に一回設ける。
- ⑥給食の後に歯みがきタイムを設ける。

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 坂井市立磯部小学校

子どもが意欲的に運動に取り組む態度を養うことで、運動に親しむ資質や能力を高める。
のびのびと運動ができる環境づくりと体育の授業の改善に重点をおいて

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 授業では児童一人ひとりが「めあて」をもって活動できるよう工夫する。授業では学習カードを活用する。学習したことを記録し、ふり返りと次時のめあてを書くことで児童自身が成長を実感し、自ら意欲的に運動に親しむ態度を育むことができるようにする。
- 5月～7月まで体育館に鉄棒を設置し、授業や休み時間に使用できるようにする。意欲と技能の向上を図るために鉄棒カードを配付する予定。はぴりゅうスポーツ広場のシステムを使用する予定。
- 様々な場を作り、各々の課題にあった場を選んだり、運動が苦手な子も楽しさを味わえたりできるように工夫する。
- 主体的学習の促進のため、ICTを積極的に活用していく。

＜児童の運動習慣の育成について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- 運動会 ・縦割り活動を充実させて実施する。児童が意欲的に取り組む工夫をする。
- 自然体験教室 ・1月に6年生がちくちくぼんぼんで実施を検討中。
- 休み時間の活用 ・大休みと昼休みは体育館やグラウンドで積極的に体を動かす遊びを奨励する。体育館は複数学年で使用する。外遊びカードを配付する予定。
・体力テストの結果によると、柔軟性が低い児童が多いため、にこにこタイムに全校児童の柔軟性を高める運動を取り入れていく。
- はぴりゅうスポーツ広場
・運動強化月間などを利用して個人の成績を記録していく。
・なわとびカードの代わりになるものとして活用していく。
・長期休業の自由課題として各学年で実施を検討中。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携等）＞

- 生活習慣チェック ・学期ごとに1回実施し、日々の生活リズムを振り返り、望ましい生活習慣の定着を目指す。
- ラジオ体操 ・夏季休業中に地域の方と一緒に元気よくラジオ体操ができるようにする予定。
- 体育の校内研修 ・体育の授業についての研修を実施し、教職員の授業力向上を図る。
- 保健の学習では、ICTを活用し、実習やロールプレイングなども積極的に取り入れていく。

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 坂井市立明章小学校

健康な体を育成しよう

＜本校の体力向上の取組みについて＞

1. ふれあいタイム（業間運動）の活動を行う。
毎週 木曜日
マラソン（雨天時、冬季 縄跳び）
2. ふれあいタイムや昼休みの外遊びを奨励する。
3. 昨年度の体力テストで男女共に結果があまり良くなかった握力を中心に改善していく。
体育の準備運動ではグーパー体操を行い、握力強化を図る。

＜児童の運動習慣の育成について＞

1. 学級活動で、体力づくり・健康づくりの大切さについて話し合ったり指導したりする。
（身体測定や歯科検診時に健康づくりについて指導するなど）
2. 児童が健康に生活するために必要な体作りを行うために、毎時間の体育の授業で汗をかく程度の運動量を確保する。
3. 成長時期に応じた適切な保健指導を行い、豊かなスポーツライフを実現しようとする意欲を向上させることを目指す。
4. 準備運動や基礎体力向上としてコーディネーショントレーニングを取り入れる。

＜その他＞

1. 「歯っぴーここからチェック」を活用し、早寝・朝ごはん・歯磨き・スマートルールの習慣化を図る。
2. 地域共同開催の運動会を行い、地域の方と運動で交流を行う。
3. 縄跳び大会を行う。種目の一つとして縦割り班大縄を行い、異学年交流を図る。
4. 長期休業中の家庭での体力づくりを指導する。
5. 家庭に向けて保健便りで、健康教育の大切さを知らせ、啓発活動を推進する。

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 坂井市立春江小学校

楽しみながら運動に取り組み、体を動かすことがより好きになる体育

＜本校の体力向上の取組みについて＞

○体力テストの結果に基づいた取組み

体力テストの結果は、概ね良好であった。しかし、握力はどの学年でも県の平均に比べて1ポイント低かった。また、50m走では、4年生、5年生が県の平均に比べて若干下回っていた。どちらも項目も昨年度から引き続き下回っている部分なので、今年度は、準備運動にコーディネーショントレーニングやサーキットトレーニング、体づくり運動等を積極的に行い、児童の体力の向上に努める。

○業間運動の実施

各学年週2回のマラソン（雨天時は、なわとび）を実施する。マラソン、なわとびの練習の成果として、秋のマラソン大会、冬のなわとび大会を実施する。

＜児童の運動習慣の育成について＞

○「できる」「わかる」を実感できる取組み

児童の実態に合わせた目標を設定し、段階的に技能の上達を図れるように、学習カードを活用する。その際、視覚的に理解しやすいように、イラストとポイントを分かりやすくまとめる。また、ICT機器を使って、自分の動きを振り返ったり友達の動きと比べたり、模範演技を見たりするなど積極的に活用し、児童が「できる」「わかる」を実感させていく。

○体育委員会によるスポーツイベントの企画・運営

昼休みの自由遊び以外にも、体育委員会を中心にスポーツイベントを開催していく。学年に合ったスポーツを児童が企画し、実施することで運動への意欲を高めていく。

○「はぴりゅうスポーツ広場」の活用

体育委員会を中心に、「はぴりゅうスポーツ広場」で取り上げられている運動項目の紹介や運動の場を設定する。また、「はぴりゅうスポーツ広場」を活用できる環境づくりを行っていく。

＜その他＞

○家庭との連携

様々なお便りを通して、家庭での健康教育の意識を高めていく。また春小っ子ファイルを活用して、ネット、ゲームの時間、就寝時間等について、家族と話し合う機会を設ける。さらに、教育研究所と連携し、デジタルシティズンシップ教育を行っている。学校公開や学級懇談会で、メディアについて考える機会を作っている。

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 坂井市立春江西小学校

運動や遊びを工夫して、体を動かすことを楽しむ児童を育てる。

＜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を踏まえ、投運動につながるようなベースボール型の運動やハンドボール投げなどを重点的に行っていく。また、反復横跳びの結果から、敏捷性を鍛える運動に取り組んでいく。（どの学年も全国平均を超えられるようにする。）
- ・マラソン大会前となわとび大会前の期間に限定して、業間体育として「パワフルタイム」を設け、全校で運動に取り組む。
- ・冬期間は、なわとび運動に取り組む。縦割り班で長縄跳びを行い、体力向上に努める。
- ・縄跳びの技能を発揮する場として、各学年でなわとび大会を実施する。また縦割り縄跳びでは、児童の意欲が高まるように回数を掲示するなど、児童の運動に親しむきっかけをつくる。
- ・晴れた日にはグラウンドでの外遊びをするように全校に呼びかけ、体育委員会によるスポーツ企画を充実させる。また、縦割り班を活用した外遊びを検討する。
- ・準備運動にグーパー体操やバーピー運動、スクワットジャンプ、柔軟運動、投げる運動を取り入れる。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・毎時間の目標、ルール、技術の習得の仕方、成果などが分かりやすくなるよう、掲示物や提示の仕方を工夫していく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場や学習カードを利用し、児童自身の記録や考えを記していくことで、記録や考えの変容を確認したり、評価の一助にしたりする。
- ・ICT 機器を活用して、自分自身のフォームや模範演技を確認できるようにする。また、より高い目標に到達できるよう、友達と指摘し合える時間を設ける。
- ・養護教諭とのTTによる保健の学習を積極的に行うことで、効果的な授業展開をする。

＜その他＞

- ・ベースボール型の運動の際には、外部団体によるコーチの斡旋があれば依頼したい。

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 坂井市立大石小学校

運動を楽しみながら体力アップを目指そう

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストにおいて握力がどの学年も全国平均値を下回った。また、女子の上体起こしの数値が低かった。そのため、体育の時間の導入でグーパー体操、腹筋や腕立てなどの筋力トレーニングを行いながら多様な運動を取り入れ、筋力、コーディネーション能力アップを図る。
- ・陸上運動や器械運動の個人競技の検証やスキルアップだけではなく、チーム競技ではタブレットを活用して、友達と対話・協力しながら、動きのポイントや戦術、チームプレー等を確認し、技能を高める。
- ・体づくり運動や器械運動では、ゆれのある動きや逆さ感覚を養う動きなど、非日常的な体の動きを体験することを重視して積極的に取り組む。
- ・運動会、マラソン記録会等の行事の企画、運営に児童の意見を取り入れ、児童の主体的活動となるよう工夫する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・運動会、マラソン記録会の行事を活かして、児童が運動への意欲や目的意識、目標をもてるようにし、楽しみながら運動する機会を増やす。
- ・マラソン記録会やなわとび大会前には、集中的に業間運動に取り組む。マラソンカードやなわとびカードを活用し、意欲的に運動に取り組めるようにする。
- ・クラブ活動において、運動系のクラブを設け、コーディネーションスキルを高める運動を取り入れながら、様々なスポーツの楽しみを味わえるようにする。
- ・体育委員会が中心となって、昼休みを利用して、縦割りで遊び、「鬼ごっこ」や「しっぽとり」など楽しみながら運動する機会を設け、運動を好む、楽しむ児童を育てる。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」の活用法について保護者にも周知し、学校だけではなく家庭でも親子で運動に親しむことができるようにする。

<その他>

- ・体育で使用したワークシートや体力テストの結果を持ち帰り、児童の運動への取組状況や児童の体力状況を家庭でも話題にしてもらうよう働きかけ、放課後や休日の外遊びを推奨する。
- ・早寝、早起き、朝ご飯が習慣化されるよう、睡眠に関する学習会や親子で学ぶ機会を設け、その重要性について正しい理解を図る。
- ・外部指導者を積極的に活用し、ディスクゴルフやディスクドッジ、卓球、障がいスポーツなど地域で親しまれている運動に広くふれる機会を設ける。
- ・保健の学習では、調べ学習やワークショップ・エンカウンターなどを取り入れて、生涯に渡って自分の体や健康に関心をもって取り組むことができる資質、力を育てる。

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 坂井市立春江東小学校

体を動かすことが好きな児童を増やし、持久力・敏捷性・上肢筋力 UP!!

<本校の体力向上の取組みについて>

（体育の授業について）

○授業前・準備運動の工夫

20mシャトルラン・反復横跳び・握力で体力テストの平均が全国平均と同等か3ポイントほど下回ったので、授業開始前に必ず体育館やグラウンドを決められた周数を走る。また、準備運動後にテニスボール握りとサーキットトレーニング等を実施し、児童の上肢筋力・敏捷性の向上に努める。年間を通じて「走る」「強く握る」「短いダッシュ」を行うことで、全国平均より3～5ポイント上回るようにしたい。

○学習カードとICT機器の活用

児童の実態に合わせた目標を設定し、段階的に技能の上達を図れるように、学習カードを活用する。その際、絵を加えて視覚的に理解しやすくし、振り返りも充実できるようにする。また、ICT機器を使って、児童の動きを児童同士や教師が確認したり、模範演技を見せたりするなど、積極的に活用していく。さらに「気づきメモ」を活用し、児童の良い動きや作戦などうまくいった点を記入し、瞬時にみんなの考えを可視化し、より深く考えられるようにする。

（特別活動について）

○業間運動の実施

春・秋のマラソン大会前には、「なかよしタイム」に全校でマラソン練習を実施する。また、冬のなわ跳びでは、8の字大なわ跳びや短なわ跳びの練習を縦割り班で実施する。

<児童の運動習慣の育成について>

○指導内容と評価の明確化・系統化

体を動かすことが得意な児童、苦手な児童を含めた全員が学習に意欲的に参加できるように児童の発達段階を踏まえ、スモールステップの目標を設定し、段階的に技能の上達を図るようにする。そのために、体育部の先生方を中心に簡易単元計画表を作成する。縦の繋がりがあがる指導、見通しをもった授業展開ができるようする。また、教員同士が指導法など意見交換を活発に行い、よりよい指導ができるようにする。

○休み時間の充実

学級にボール3種類、ドッジビー2つ、大なわ1つを配る。また、竹馬を設置したり、体育館の割り振りをしたりして、児童が自由に体を動かすことができる機会を多く設定する。

○はぴりゅうスポーツ広場の活用について

体力テストの結果や各コースに載っている種目などの記録を入力し、自分の記録をいつでも見られるようにする。また、体育の時間に加え休み時間でも友達と楽しくできる種目があることを紹介し、体を動かす児童を増やしていきたい。

<その他>

○家庭との連携

給食便り、保健便り等を通して、家庭での健康教育の意識を高めていく。また、学習習慣アップ作戦期間に、スマートルールが守られているのかを確認し、児童のメディアの使用状況等の理解・改善に努める。さらに、ひがしっ子生活習慣チェック（早寝早起き・朝ご飯・運動・スマートルール春江・我が家のルール）を年5回実施し、生活の乱れの改善に努める。

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 坂井市東十郷小学校

「成長が実感できる体育の授業」 めあてとふり返りによる成長の意識化
「心と体を元気いっぱいにする」 自分の体力に自信を持つ

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・各単元の初めに短いオリエンテーションの時間を設ける。準備運動にランニングやグーパー運動、なわとびを取り入れ、持久力や握力の向上を図る。
- ・授業が終わった後「自分や自分のグループがどのようになっていたか」をしっかりと考えさせ、次の学習の目標の設定をする。仲間との絆の深まりや、力いっぱい運動することの心地よさや、自分の運動能力が向上したときの喜びを、授業の終わりの振り返りで発表させ、体育の楽しさを言語としてみんなに伝えさせる。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・運動会前にはラジオ体操第1を体育委員中心に全校児童で行う。
- ・体育委員会を中心に学期に1回程度、全校児童が参加できるイベントを企画・実施する。
- ・休日等にはぴりゅうスポーツ広場に取り組み、家庭での運動習慣を促す。
- ・学校評価にて「進んで運動する児童」が90％以上になるように取り組む。

＜その他＞

- ・地区のドッジビー大会に向けて、地区の役員と協力して放課後の練習会を行う予定。
- ・全校児童が「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活習慣が確立できるように全家庭に啓蒙する。
- ・家庭との連携を密にし、学校栄養職員主導の食に関する授業を行い、食と健康な体作りの深いかかわりについて啓発し、体力の向上には食生活が大きく関係することを勉強する。
- ・学校評価にて「早ね・早おき・朝ごはんを毎日実行できる児童」が90％以上になるように取り組む。
- ・目や歯の健康を推進するために、週1回のビジョントレーニングや学校医と連携した歯の指導を行う。
- ・体育委員会を中心にラジオ体操コンクールへの参加に向けて、お手本動画を作成する。

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 坂井市立大関小学校

目標をもって運動に取り組み、運動に対する意欲及び体力の向上を図る。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

それぞれの学年でカードなどを利用して目標をもたせ、意欲的に運動に取り組むことができるように工夫する。また、タブレットで自分の動きを撮影したり、自分で改善点を考えたり、友達と教え合ったりする活動を取り入れる。

★低学年→様々な運動遊びを通して、体の動かし方を身につけさせる。

逆さま感覚やぶら下がり感覚を身につけさせる。

★中学年→より巧緻性の高い動作を身につけさせる。

相手を尊重する態度や規則を守る態度を身につけさせる。

★高学年→様々な活動を通して持久力をつける。

めあてをもって主体的に学習に取り組む態度や、最善を尽くして運動する態度を身につけさせる。

＜児童の運動習慣の育成について＞

学校行事の機会を活用し、児童の運動への興味関心を高める。また、それらの行事を1つの目標として、継続して主体的に運動に取り組む態度を育成する。マラソン大会に向けては、週3回程度、全校で時間走を行う。また、なわとび大会に向けては、異学年で活動を行い、縦割りペアで技の教え合いや大縄で交流を深める。日々の業間運動として、晴れた日には、外遊びを重視して行わせる。

○「アクティブワン」の内容について

10月・・・マラソン月間（業間週3回5分間程度） マラソン大会に向けて

1月中旬～2月中旬・・・なわとび月間（業間週2回） なわとび大会に向けて

＜その他＞

中学年の保健の学習として、健康な生活について学習し、自分たちの身体の成長について理解させる。高学年では、けがの防止や病気の予防（感染症対策を含む）についても理解させる。

学校便り、保健便り、学年便りなどで児童の体力の実情や運動の様子を伝え、家庭でも運動に取り組むように呼びかけをしていく。

はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童が体を動かすことを習慣化し、運動に対して積極的に取り組む態度を養う。

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 坂井市立兵庫小学校

縦割り班で元気な兵庫っ子

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・ 体育で行う準備運動の中に「グーパー体操」を取り入れ、握力の向上に努める。
（体力テスト「握力」において男子：4年16kg・5年20kg・6年23kg/女子：4年16kg・5年：20kg・6年：23kgを目指す）
- ・ 各学年の授業に加え、業間活動では、全身の体力向上を目指し、週2回のマラソンや縦割り運動などを行う。（らんらんタイム）冬期には縄跳び(短縄)を行い、持久力の向上に努める。（らんらんタイムの回数を前年度と比較して二倍に増やした）
（体力テスト「20mシャトルラン」において男子：4年60回・5年65回・6年70回/女子：4年40回・5年50回・6年55回を目指す）

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・ マラソン大会やなわとび大会では、異学年でペアを組み、励まし合いながら体力向上を目指して活動できるようにする。また、児童が目標をもって意欲的に活動ができるようにするため、マラソンがんばりカードや、なわとびカードなどの記録用紙を活用する。
- ・ はびりゅうスポーツ広場を活用して、児童がそれぞれ目標をもって運動に取り組んだり毎日少しずつ運動したりする習慣を育成する。

＜その他＞

- ・ 学校に併設されている児童クラブに体育館を開放し、運動できる環境を提供する。
- ・ 創立150周年事業と連携し、ラジオ体操会やウォークラリー大会等への積極的な参加を呼びかける。

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 坂井市立木部小学校

「気付き、学び、健康増進や体力向上に進んで取り組む児童の育成」

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・自ら進んで運動に親しむ態度と能力を養い、基本的な運動能力の育成に重点を置く。児童が主体的に体を動かし、体の動かし方のポイントを見つけるような学習の流れを工夫したり、ICTを活用したりして、児童が意欲的に学習に取り組めたりできるようにする。また、子どもの能力差に応じた自発的、自主的な学習活動を保障する学習環境の工夫を進めていく。さらに、例年6月に行っている体力テストの結果を子どもたちにフィードバックし、不足している力を補うような運動や遊びを紹介し、休み時間や家庭で自ら進んで取り組むように奨励する。
- ・保健の授業では、体の発育・発達や心身の健康などに関する知識について身に付けることはもちろん、これらを関連付けて指導していくことで生涯にわたって自己の健康を保持増進するために進んで取り組む態度につながる資質・能力を身に付ける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>

- ・昨年度の体力テストの結果では、20mシャトルランで全国平均や県平均と同水準か、やや下回っていた。児童のマラソン練習への意欲向上のために、使用するマラソンカードは達成度が分かる工夫をしたり、グラウンドの周回数を学年ごとに校内掲示を行ったりすることで児童の意欲付けを図る。
- ・マラソン記録会を6月と11月の2回実施し、6月の記録をもとに11月の記録を向上させるよう意欲付けを図る。記録会に向けて、業間マラソンを火・金曜日に行い、5分間走を行うことで体力アップを目指す。また、記録会前にはロードマラソンを行い、自己目標設定とコース確認をする。
- ・冬季の業間活動では、スピード短縄や技能跳びを全校で実施する。なわとび集会を開いて、練習した技を児童が互いに披露したり、縦割り班ごとの8の字跳びや大縄跳びなどを行ったりしながら、集団での活動も促し、学校全体として運動する意識を高めていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童の運動への意欲向上を図る。

<その他>

- ・ラジオ体操の取組として、夏季休業前に全校でラジオ体操の練習を行う。
- ・運動会では、PTAと連携して準備や後片付けを行う。