

# 令和4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

## 体を動かし心も元気に！

### <体育の授業について>

- ・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、ポイントの明確化により知識を思考・判断に繋げやすくし、最終的に技能を養える授業を行う。
- ・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学習カードを工夫して使用する。
- ・柔軟性、握力、投力向上のために、全学年で準備運動に「ストレッチ」、「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。
- ・出来る限り、固定鉄棒を設置し、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う。
- ・養護教諭と協力し、体重測定の時間に健康・生命尊重などの指導を行う。
- ・外部講師（警察の方）を活用し薬物に関する専門的な知識を教えていただく。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・今年度から休み時間に自由遊びを行うので、なるべく体を動かして遊べるよう体育委員会の児童を中心に呼びかけていく。
- ・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。（アクティブワンの活動）
- ・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。

### <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・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）
- ・地域の子ども会活動で、野球、バレーボール、卓球の活動が盛んであるため、積極的な参加を呼び掛けていく。

令和4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

○一人一人が、目標をもって体を動かすことや汗をかくことの楽しさを知る。

＜体育の授業について＞

- 1時間1時間の児童の運動量，授業満足度を保証した授業の展開を工夫する。
- 児童の発達段階や適性などを考慮し，個に応じた体力の増進を図るよう指導する。個人カードを作り目標や結果を記録させ，個に応じた目標を達成させる意欲付けを行う。
- 基本の運動やゲームの中で個人の能力を競い合わせる工夫をし，全体的レベルの向上を図るよう指導する。
- 準備運動に遊具を使った遊びを取り入れたり，体力向上のための補強運動を取り入れたりすることを継続的に行う。また，水泳学習前の準備運動にラジオ体操を行う。
- 児童の投能力向上のために，ドッジボール等のボール運動を積極的に行うようにする。
- 冬期間の鉄棒設置時には，技の写真やイラストを体育館壁面に掲示し，児童たちが自主的に鉄棒運動に取り組むことができるようにする。また，廊下に鉄棒を常設し，年間を通して鉄棒に親しむことができるようにする。
- 今年度も，業間に運動を行う時間を設定しないため，授業の中に体力づくりの時間を全学年で設定する。5分間走や8秒間走を実施し，走力を高めたり，目標を設定してそれを達成したりする活動を行う。そのために年間を通してグラウンドや体育館に場を設定しておく。
- 保健の学習では，タブレットを活用し，調べ学習をしたりレポートを作成したりする活動を取り入れていく。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）を含む」＞

- 体育的学校行事
  - 5月・・・マラソントライアル
  - 6月・・・運動会
  - 10月・・・マラソン大会
  - 2月・・・縄跳び大会
- 一人一人がめあてを持って意欲的に取り組むことができるように，指導を工夫していきたい。特に，秋のマラソン大会では，年度当初の自分の記録と比較ができるように，5月に記録をとっておく。
- 体育委員会で作成した「北っ子たいそう」の定着を図るため，各学年の体育授業や体育的行事で実施する。集会や昼休みに練習会を企画する。
- 「アクティブ・ワン」として，朝の会では「グー・パーたいそう」を実施する。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

PTA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。

# 令和4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～

### <体育の授業について>

#### ○目標を持って取り組むために

運動会、体力テスト、マラソン大会やなわとび大会などの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。

#### ○保健教育の充実

保健の授業において生活習慣を見直す時間を設定し、健康的な生活についての指導を行う。また、定期的に行う身体計測時にも、養護教諭による虫歯予防や近視予防、かぜの予防など、健康な体づくりに関する保健指導を効果的に行う。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

#### ○業間活動（アクティブワン）

年間を通して週2回業間マラソンを行う。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。

#### ○運動会

通常の競技種目に加え、音楽に合わせたリズムダンスや地域の伝統的な踊り、表現運動を行う。

### <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組等）>

#### ○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。

#### ○目の体操の実施

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全校放送で保健委員会が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。

#### ○生活習慣

登校時や給食後、業間や昼休み後など、手洗いと消毒を徹底するよう呼びかける。清掃後は全校放送で「手洗いの歌」を流し、手洗いの励行に努める。

生活習慣をふり返り、心身の健康の保持増進を図る。（睡眠ログを記入し、早寝、早起き、朝ごはん、心の状態などを学期ごとにチェック。）

令和4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、粘り強く運動する加戸っ子の育成

＜体育の授業について＞

- ・昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため十分に運動を行えなかった児童が多くいた。体力テストにおいても日々の行事においても、子どもたちの体力の低下は明らかで、運動量の確保は急務である。実技の時間を多く確保することを意識して授業を行い、体力の増進を図る。
- ・体力テストの結果から、昨年度までの課題であった「握力」については向上が見られたものの、コロナの影響による持久力の低下が大きく見られた。今年度は体育の時間のはじめにランニングに取り組み、長い時間を走ることへの抵抗感を払拭させたい。
- ・各学年の状況に応じて各種目の学習カードを作成し、効果的に利用する。
- ・マラソン大会を秋季に行い、具体的なタイムの伸びを目標に設定することで、走力を向上させようとする意欲を高める。
- ・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。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

「業間運動、昼休み」

- ・週2回の「体力アップタイム（業間運動）」は、今年度は熱中症の危険のある7～9月を除き、通年で取り組む。晴れた日はマラソン、雨天や冬季は縄跳びを行い、体力の増強を図る。マラソンではマラソンカードに記入させ成果を視覚化し、意欲の向上につなげる。
- ・大休みの活動場所を割り振ったことで、外や体育館で体を動かして遊ぶ児童は増えたように感じる。しかし、冬季など外遊びの意欲が落ちる時期もあった。今年度は引き続き活動場所を割り振り、クラス単位で全員遊びを計画したり教員も参加したりする等、児童の遊ぶ意欲を高める工夫をする。
- ・雨天時や冬季には、校内で縄跳びを行う。2月に行われる縄跳び大会の種目（ザ・チャレンジの種目）と時間跳びに取り組む。

「放課後」

- ・希望者を募り、地域で盛んな野球やバレーなどの球技を中心とした運動のさらなる推進を図る。（家庭や地域との連携策）

「クラブ活動」

- ・体育的なクラブ（卓球、ディスクドッジ、サッカーなど）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。冬季にはラグビーなどの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したい。

「委員会活動」

- ・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、三密を避けた、体育的なイベントを企画したりする。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

- ・ 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。
- ・ ドッチビーの出前授業を申し込み、育成会事業への参加意欲を高める。
- ・ コロナ禍での取組みとして、運動会の競技の精選や内容の見直し、異学年合同で活動しないような場所の割り振り、活動中のマスク着用や活動後の手指の消毒などを行う。

# 令和4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～

### <体育の授業について>

- ・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じ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。
- ・ニュースポーツを取り入れて，いろいろなスポーツに触れ，意欲が高まるようにする。
- ・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。
- ・ザ・チャレンジの時間走・なわとび運動も体育の授業に取り入れる。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・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，体育カード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ひと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（家庭や地域，外部団体等との連携，コロナ禍での工夫や取組み等）>

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4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 坂井市立平章小学校

主体性を養う活動の仕方を工夫し、意欲および体力の向上を図ろう。

## <体育の授業について>

- ・豊富な運動量を確保できるように授業の展開の仕方を工夫する。また、個人のめあてを明確にもたせることで、運動への意欲の向上を図る。
- ・運動の楽しさや喜びを十分に味わわせるため、「分かる・できる」を意識した授業づくり(グループでの話し合い活動や、ふり返り活動の仕方)についても研究し、意欲向上につなげる。また、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学習カードを工夫して使用する。
- ・過去の体力テスト結果の傾向から、投運動や持久力、握力の強化を図っていく。投運動については、トップアスリート派遣事業で講師の方に来ていただき、フォーム指導を行う。  
握力については、固定施設(鉄棒、うんてい、ジャングルジムなど)を活用し、授業の準備運動に取り入れる。
- ・保健学習では、学習したことから自分の課題を見つけ、解決していく活動を通して、日常生活に生かせるようにする。また、担当者間で共通理解を図り、系統的な指導ができるようにする。感染症の予防および自己の健康管理については、日々の生活全般を通して指導していく。
- ・水泳学習については、外部指導(アクアスポーツ)の方と連携して、水遊びや泳法の指導を行うことで、子どもたちの技術向上、意欲の向上を図る。

## <特別活動について ※「アクティブワン(業間運動)」を含む>

- ・業間運動を年間通して、計画的、継続的に実践する。2限目と3限目の間の休み時間を「しろの子タイム」と称し、学年毎に体力づくりを進める時間とする。1学期は「チャレンジタイム」、2学期は「チャレンジマラソン」、3学期は「チャレンジなわとび」を行う。それぞれの種目でチャレンジカードを作成し、全児童に持たせることで、めあてをもって意欲的に取り組めるようにする。
- ・感染症対策をとりながら、5月に運動会を実施する。
- ・校内マラソン大会を秋に実施する。共通のマラソンカードを使用し、朝や業間の活動を体育の授業と関連させながら、記録の向上を目指した取り組みを行う。
- ・冬季の運動量の確保として、なわとび運動に取り組み、2月になわとび大会を実施する。各学年に応じて種目を設定し、なわとびカードを期間中継続して使用し、練習を重ね新しい技ができた達成感を味わうことで意欲の向上を図る。

## <その他(家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等)>

- ・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4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を活用した考える体育の実施

### <体育の授業について>

○ICTを活用した考える体育の学習を展開する。

目的に応じた身体操作や確かな技能を身につけるために、ICTを活用していく。一人1台タブレットを使用し、動画撮影をすることで、自分の動きとお手本や友だちの動きを比較し、合理的な練習方法を考えることで、確かな技能を身につけさせたい。また、ワークシートを電子化させることで、ポートフォリオとして考えの軌跡が残るようにする。保健の学習でも、ワークシートを電子化することにより、話し合い活動や考察の時間を多く取れるようにしていきたい。

○準備運動に上体起こしを取り入れる。

準備運動では、毎時間グ・パー体操と上体起こしを取り入れる。グ・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・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や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。

○現職教育で、授業で使えそうな運動を広め、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

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○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

◆1・2年：持久走（500m程度）、サーキット（遊具）

◆3・4年：持久走（800m）、サーキット（遊具）

◆5・6年：持久走（1000m）、サーキット（遊具）

<11月～3月> 体育館でのなわとび活動

◆全学年：縦割り班での長縄跳び

- ・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。
- ・冬期間は、なわとび運動に取り組む。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。

○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（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

○4・5・6年で統一の体育学習ファイルを作成する。体力テストの結果やマラソン大会などの結果を記入したり、学習カードを貼らせたりするなど、体育の学習内容や体力向上の様子が保護者に伝わるように工夫する。

○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4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

### 重点内容 運動の楽しさに実感し、主体的に運動に親しむ児童の育成

#### <体育の授業について>

##### 【児童の実態に応じた指導】

- ・児童の個々の運動能力に応じて課題や場の設定を行うことで、運動ができることの喜びを味わわせ、運動に親しむ児童の育成を図る。安心して運動を行える環境を整えることで、主体的に運動に親しむ姿勢を育む。

##### 【児童がめあてをもって取り組むための環境作り】

- ・全学年で共通の体育カードを使用したり、体育館の掲示板に跳び箱やマット運動の技を掲示したりするなどして、児童に学習の見通しをもたせ、学習意欲を高める。

##### 【ICT機器の活用】

- ・児童用タブレットを積極的に活用し、画像や動画を見本として提示したり、撮影した自分の動きを客観的に見たりして課題に気付かせる。児童が友達と互いの動きを比較したり、認め合ったりすることで、自らの成長に気づかせるように工夫していく。

##### 【ラジオ体操の実施】

- ・授業の準備体操や運動会の準備運動としてラジオ体操を取り入れ、全校で取り組む。児童がラジオ体操に親しむことができるよう工夫する。

##### 【生活に生かせる保健学習】

- ・保健領域の学習で学んだことを、実生活に生かせるような指導の仕方や時期を工夫し、児童が運動と健康が密接に関わっていることを理解できるようにする。

#### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

##### 【児童が運動に親しむための環境作り】

- ・児童の要望に応じてグラウンドに運動に親しむ環境づくりを行っていく。
- ・マラソン大会の練習機会を増やすため、業間にグラウンドでマラソンができるようにすることで、意欲的に取り組めるような環境づくりをする。

##### 【なわとび大会】

- ・冬期になわとび大会を計画し、なわとび・鉄棒強化週間を設け、児童が意欲的になわとび運動に取り組むことができるよう環境づくりを行う。また、体育館の割当を高学年と低学年が同時に使えるようにし、高学年が下級生の手本になったりアドバイスをしたりするなど、児童同士の学び合いの場になるようにして学習意欲を高める。

##### 【委員会活動との連携】

- ・体育委員会が運動について、保健委員会や給食委員会が栄養・保健指導についての情報発信や呼びかけなどの活動を行い、健康教育を推進する。児童用タブレットなど情報機器とのつきあい方についての指導も行っていく。

#### <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・学年便りや給食便り、保健便りなどを通して、家庭での健康教育の意識を高める。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れるようにする。コロナの感染状況に合わせて、体育館やグラウンドの使用割り当てを変更し、児童が運動に親しめる機会を確保する。運動会では競技の内容や実施の仕方を工夫し、児童が運動を楽しめる内容で計画をする。

令和4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**

＜体育の授業について＞

- (1) 学習内容に応じたコーディネーション運動を授業の導入に取り入れる。
- (2) 鉄棒、うんてい・ジャングルジム遊びなどを準備運動に取り入れる。
- (3) ワークシートを作成し、水泳・鉄棒運動など単元などによっては、統一したカードを使用する。教師が児童の現状や成長を把握し、児童が自分のめあてや自分の伸びを確認し、意欲を高められるようにする。
- (4) 一人一人の能力にあった活動ができるような学習活動や場の工夫を行い、児童の運動量が十分確保できるようにする。
- (5) 保健の学習で学んだことを実践できるように、養護教諭と協力し、学習支援を行う。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- (1) 体育委員会が中心となり、昼休みに、スピードなわとびコンテストや連続逆上がりコンテストなどを行う。
- (2) 地区体育祭や校内体育大会などで、一輪車乗りの発表の機会を設定することで、平衡感覚を養う。
- (3) 週2回、スタート位置やコースを分けるなどして全校でグラウンドをランニングする。カードに学年に応じた自己目標を設定させ、意欲の向上をはかる。また、冬期は、週2回、体育館や広場、廊下を使って、なわとびに取り組む。技跳びや持久跳び、ハイスピード跳びに取り組む。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

- (1) 地区体育大会での親子種目・スキー教室など保護者にも協力を依頼し、子供たちが運動に親しめる環境を設定する。
- (2) マラソン大会などで、ふり返りカードを家庭に持って帰り、保護者に感想を書いてもらい、児童の意欲の向上へつなげる。
- (3) 火曜日の昼休みを35分間とし、外遊びやグループ遊びに取り組みやすい環境を整える。
- (4) 夏休みにある地区でのラジオ体操大会に向けて、間隔を空けて取り組める運動として、体育の授業などで積極的にラジオ体操に取り組む。

令和4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

意欲的に運動に取り組む態度を養うことで、体力の向上を図る。  
新型コロナウイルスへ対応した体育的活動

<体育の授業について>

- 新型コロナウイルス対策を意識した内容の工夫を図る。（人数やルールの工夫）
- 授業では児童一人ひとりに「めあて」をもたせるよう工夫する。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布する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 運動会 ・ 3密をさけながら実施する。
- 自然体験教室 ・ 1月に6年生がちくちくぼんぼんで実施検討中。
- 休み時間の活用 ・ 大休みと昼休みは新型コロナウイルスに対応した遊び方の工夫を指導する。体育館は単学年で使用する。外遊びカードを配付し、積極的に体を動かす遊びを奨励する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- 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）

令和4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

体育的学校行事ごとに目標をもち、力を出し切ろう

<体育の授業について>

- 1 「ザ・チャレンジ」の種目を、体育の時間に実施していく。
- 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、毎時間の授業で汗をかく程度の運動量を確保する。
- 3 体力テストの結果を分析・共有し、その後の授業改善に役立てる。
- 4 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の育成を目指す。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 1 ふれあいタイム（業間運動）の活動を行う。  
毎週 金曜日  
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 マラソンカードやなわとびカードを利用して自己の記録を向上させる励みとする。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- 1 マラソン大会を実施する。 10月に実施
- 2 なわとび大会を実施する。 2月に実施
- 3 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）
- 4 家庭に向けて学校、学年、保健便りで、健康教育や体力づくりの大切さ、活動や授業の様子を知らせ、啓発活動を推進する。
- 5 長期休業前、地域のラジオ体操に備え、ラジオ体操指導を行う。
- 6 長期休業中の家庭での体力づくりを指導する。
- 7 ポールなど遊び道具や運動用具を整備する。（消毒等感染症対策も含む）
- 8 「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。 5月・7月・9月・11月・1月・3月に実施。

令和4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

**体を動かすことがより好きになる体育**

＜体育の授業について＞

本校では体育の授業を中心に、児童一人一人が運動の楽しさに気づき、運動を好きになる児童の育成を目指している。昨年度の校内アンケートでは本校児童の約90%が運動が好きと答えており、継続した取り組みの成果が見られる。一方で運動が好きではない児童も一定数おり、さらなる工夫の必要性を感じている。

体育の授業では、引き続き感染症対策をとりつつ、準備運動などで一定の運動量が確保できるように工夫をしている。単元の中には個人やグループで思考する時間を設けており、ICTを利用して自分の動きを振り返ったり友達の動きと比べたりすることで、児童はより考えながら運動に取り組めると考えている。また、令和3年度の体力テストでは、男女ともに筋力に課題があった。そのため準備運動ではグーパー体操や壁倒立などの運動を取り入れている。

各学年で行う保健の授業では、自分の実生活をふり返りながら学習を進めていく。児童の健康を維持するために、早寝早起き朝ご飯を奨励し、その大切さを伝えていくとともに定期的に生活の見直しをして記録していく。児童が心身の成長や健康の大切さに気付けるような指導を行っていく。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

1学期より業間活動で各学年週二回のなわとびを実施している。一人一人に合った目標をもたせることで、意欲をもって取り組めるように指導する。昼休みには自由遊びだけでなく、年間を通して体育委員会がスポーツイベントを開催したりコロナ禍でも安全に実施できる運動を紹介したりして、学校全体で運動への意欲を高められるように取り組んでいく。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取り組み等）＞

なわとびやジョギング、柔軟運動など家庭でも簡単に取り組める運動や遊びを家庭に知らせ、家庭でも運動に親しめるように啓発していく。

令和4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 春江西小学校

コロナ禍でも、楽しく体を動かすことのできる児童を増やす。

＜体育の授業について＞

- ・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やハンドボールなどを重点的に行っていく。
- ・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。
- ・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。
- ・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ITによる保健学習を積極的に行うことで、効果的な授業展開をする。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）を含む」

（コロナウイルスの感染状況を見ながら）

- ・業間体育として「パワフルタイム」を設け、火・木曜日の業間は運動の時間とする。晴天時はグラウンドで、長距離走やサーキットトレーニングを行う。また、運動会前にはダンス、夏季休業前にはラジオ体操、秋のマラソン大会前はマラソン練習を行うなど、行事等への意欲を高めながら体力の向上を図る。
- ・冬季間は、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。
- ・児童が意欲的に取り組めるよう、カードを有効に活用し、ランキングや伸び率が分かるようにする。
- ・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。
- ・市陸上記録会に向けて、放課後に6年生児童対象で陸上練習を行う。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

- ・新型コロナウイルス終息までは3密を避けた活動に取り組む。
- ・体育館やグラウンド、遊具を学年ごとに割り振り、他学年との交流がないように心がける。

# 令和4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

### 運動時間を増やし、体力アップを目指そう

#### <体育の授業について>

- ・体育の時間の始めに、ストレッチやグーパー体操、腹筋や腕立てなどの筋力トレーニングを行い、けがの防止や筋力アップを図る。
- ・ホワイトボードやワークシート、タブレット等を活用して言語活動を行う。（ゲームやボール運動における作戦の話し合い、器械運動における技のコツの教え合いなど）
- ・体づくり運動や器械・器具を使っでの運動遊び、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、非日常的な体験をさせることを重視する。
- ・保健学習では、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、自分の体や健康に関心をもって取り組むことができるようにする。
- ・マラソン大会やスキー教室等、体育的行事の前には、きちんと目標をもたせて、練習に取り組ませる。

#### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・運動会、マラソン大会、スキー教室などの行事を生かして、運動への意欲を高め、運動に親しむ機会を増やす。
- ・参加学年を曜日ごとに分け、人数を制限しながら、マラソンやなわとびなどの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、ハンドベースボール・卓球・バドミントンなどの運動系のクラブを設け、普段体験できない運動に挑戦し、様々なスポーツの楽しみを味わわせる。

#### <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組等）>

- ・体育で使用したワークシートや体力テストの結果を家庭に持ち帰り、児童の運動への取組状況や児童の体力状況を把握してもらい、放課後や休日の外遊びを推奨する。
- ・早寝、早起き、朝ご飯をきちんとできるように家庭にも呼びかける。
- ・外部指導者を積極的に活用し、地域で親しまれている運動にふれる機会を設ける。
- ・体育的行事などの準備運動としてラジオ体操に取り組む。

# 令和4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、体力づくり・運動能力の向上を図る

### <体育の授業について>

#### ○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、簡易単元計画表を作成し、指導の見通しをもった授業展開ができるように、教員同士の意見交換を活発に行う。

#### ○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、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。そして、視覚的に課題を明らかにすることで、児童の技能の上達を図る。

#### ○準備運動の工夫

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等を積極的に行い、児童の体力向上に努める。

#### ○保健や健康に関する取組

保健学習では、学習したことから自分の生活課題を見つけ、解決していく活動を通して、日常生活に生かす。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

#### ○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の字大なわ跳びの練習を全校で実施する。

#### ○縦割り活動の充実

縦割り班で体を動かして遊ぶ活動（カラフルタイム）を学期に1回実施する。また、縦割り班ごとの8の字大縄跳びを計画的に行う。さらに、運動会では縦割りペア種目を取り入れるなど、縦のつながりを意識した運動種目を実施して、縦割り活動の充実を図る。

#### ○休み時間の充実

学級にボール3種類、ドッチビー2つ、大なわ1つを配る。また、一輪車や竹馬を設置したり、感染症対策をしながら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。

### <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

#### ○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。



令和4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

＜体育の授業について＞

- ・各単元の初めに短いオリエンテーションの時間を設け、単元が終わった後「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、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。保健の授業においても、同様に本時の目標を設定し、終わりの振り返りを意識して授業づくりを行う。
- ・ゲーム型の運動では、ドッジビーやフラッグフットボールといった全員が楽しめるような競技や全員が参加できるようなルール作りをし、運動が好きな児童を増やす。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- ・毎週の火・木・金曜日の業間活動で「いきいきタイム」を設け、マラソンや長縄跳びに挑戦していく。
- ※密を避けるために、マラソン・長縄跳び・読書を学年でローテーションしながら取り組む。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

- ・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。
- ・目や歯の健康を推進するために、毎朝の目の体操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。その動画を夏休み前に全校集会で披露し、夏休み中のラジオ体操への参加意欲を高めていく。

(別紙様式1)

## 令和4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。

### <体育の授業について>

それぞれの学年でカードなどを利用して目標をもち、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、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。

健康な生活について理解させる。（感染症対策を含む）

自分たちの身体の成長について理解させる。

★高学年→様々な運動領域における活動を通して持久力をつけさせる。

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。

けがの防止や病気の予防（感染症対策を含む）について理解させる。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

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（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

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。

コロナ禍での取組みとして、児童が接触するような種目は計画の入れ替えを行ったり、ルールを工夫して取り組んだりするなど、感染症対策を行った上で、できるだけ児童の運動量が多くなるよう配慮している。

令和4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

<体育の授業について>

- ・各学年の教科体育において、児童の意欲を喚起できるように、ICTを活用したり、仲間と協働する活動を取り入れたりするなどの工夫をする。その際、授業中に児童が体を動かすことができる時間を、しっかり確保することに留意する。また、高学年では、キンボールやふらばーるバレー等のニュースポーツを多く取り入れ、運動に苦手意識がある児童も楽しく授業に参加できるようにする。
- ・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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・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1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。
- ・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。
- ・坂井町ドッジビー大会・県のスーパードッジボール大会に向け、業間活動・昼休み・クラブ活動等を利用し練習を行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・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。
- ・人数や活動場所を分散するなどして新型コロナウイルスの感染拡大を予防しながら、体育的活動をできるだけ実施し、児童の学びを保障できるようにする。

# 令和4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

### <体育の授業について>

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。児童が自分たちで体を動かし、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、児童が意欲をもって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、これらに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・能力を身に付けさせる。

### <特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

マラソン記録会を6月と10月の2回実施し、6月の記録をもとに10月の記録を向上させるよう意欲付けを図る。その働きかけとして、業間体育で校庭や路上でのマラソントライアルと5分間走を火・金曜日に行う。使用するカードを工夫したり、カード達成者は、校内掲示を行ったりしながら児童の意欲付けを図る。また、冬季の業間活動では、「ザ・チャレンジ」の働きかけとして、スピード短縄や技能跳びを全校で行う。なわとび集会を開いて、高度な技を児童に披露したり、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、協力して運動する意識を高めていく。

### <その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ラジオ体操の取組みとして、ラジオ体操コンクールに参加する予定である。また、夏季休業前に全校でラジオ体操の練習を行う。夏季休業中は8月20日前後まで雨天以外の日にラジオ体操を各地区で行っており、管理職は全地区に、各教員は担当地区のラジオ体操に1回以上参加し、子どもたちや地域の方と一しょに体操をする。
- 運動会では、PTAと連携して準備や後片付けを行う。
- 体育時には、ソーシャルディスタンスをとって活動させる。授業後には、手洗いや消毒の励行を呼びかける。