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 福井市木田小学校

毎日運動をする習慣をつけよう！

<本校の体力向上の取組みについて>

令和5年度の体力テストの結果から、本校の児童は20mシャトルランとソフトボール投げの記録が県平均と比べて低いことが分かった。今年度は、県平均を上回ることを目標とし、体力向上に向けて以下のことに取り組んでいく。

①体育の授業について

- ・体力テストを実施する前の5月に、ボールを投げる運動(ベースボール型ゲーム等)を行い、ゲームを楽しむ中で投能力が身に付くようにする。
- ・体育館で授業をするクラスと、校庭で授業をするクラスを計画的に配置し、十分な運動量が確保できるようにする。

②業間について

- ・今年度マラソン大会は行わないが、秋頃に業間のマラソン(5分間走など)を学年ごとに行い、持久力の向上に努める。
- ・「大谷グローブ」を使用してのキャッチボールを推奨し、ボールを投げる機会を増やしていく。

<児童の運動習慣の育成について>

①「はぴりゅうスポーツ広場」の活用

- ・朝活動や、休み時間に活用し、毎日運動に取り組む習慣をつける。朝活動の時間では、10分間でできる、「グーパー体操」や、「案山子ポーズ」などの運動を全員で行ったり、休み時間には器具を使った運動を行ったりし、毎日運動ができる環境づくりを行っていく。
- ・家庭での活用も呼びかける。学校での取組みなども紹介し、保護者にも協力していただけるようにする。

②なわとびについて

- ・冬季に体づくり運動でなわとびを行い、その最後になわとび記録会を学年ごとに行う。体育館に「なわとびゾーン」を設け、冬季に限らずなわとびに親しめるようにする。

<その他>

①特別活動について

- ・年7回縦割り班で遊ぶ「ふれあい遊び」、年1回ペア学年で遊ぶ「ペア遊び」を行う。異学年と交流し、助け合いながら運動をする機会となるようにする。
- ・今年度は5月に体育大会を行う。学年での体育の授業が増えたり、全校児童が関わる機会が増えたりするため、児童同士の関わり合いの場を大切にしていく。また、地区の体育大会と合同で開催するため、地域との関わりも大切にしていく。

②教職員間での授業内容の共有

- ・体育主任が実技講習会等で教わったことを教職員間で共有する。
- ・体育専門の教員による実技講習や、学年で実施した種目の指導案を共有する。

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 福井市豊小学校

進んで運動に親しみ、体力向上を目指そう！

<本校の体力向上の取組みについて>

- ☆児童がめあてをもって楽しく運動に取り組むことができるような授業を工夫する。
また、授業で学んだことや達成できたことなどを振り返り、次へつなげる。
- ・どの単元においても、一人一人がめあてをもって学習に取り組み、振り返りができるような学習カードを活用する。
- ・準備運動には、「時間走」「グーパー体操」「バービー」や単元に応じた補強運動を積極的に取り入れる。
- ・ボール運動では、ボールの握り方、基本的な投げ方や正しいフォームを確認する。
大谷選手のグローブを活用し、大休み等に児童がボールに触れる機会を増やす。
- ・ICT機器を活用し、自分の動きを確認したり、お手本の動画を視聴したりしながら主体的に活動に取り組めるようにする。また、体育の授業の様子や優れた演技などを全校放送で紹介し、他学年の児童の意欲と技能の向上につなげる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ☆教職員が全校体制で技術的・精神的な指導や支援に取り組む。
 - ・くすのき活動 : 「縦割り遊び」の時間を設け、6年生が中心となってメンバー全員が楽しめる遊びを工夫する。
 - ・なわとび大会 : 2月に実施。個人種目を励まし合いながら取り組むことによって、学級のつながりを強くする。学年の種目は発達段階に合わせて、系統立てて設定する。
 - ・委員会活動 : 5・6年生が中心となり、なわとび、器械運動などの演技など体力向上に繋がる運動の紹介や環境づくりをする。
- ☆業間活動でグラウンドと校外のコースを走り、体力の向上を図る。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し児童の意欲を高める。
- ☆児童がいろいろな運動に挑戦したくなるような環境の充実を図る。
- ・体幹、柔軟、ストレッチなど一人でできる運動例を掲示して、休み時間に取り組めるようにする。

<その他>

- ☆家庭や地域との連携を目指す。
- ・プール学習の準備体操にラジオ体操を取り入れ、夏休み中のラジオ体操への意欲を喚起する。
- ・健康チェック週間を実施し、保健体育委員会が大休みに児童を対象とした視力検査や身長測定を行うことで、健康に対する意識の向上を図る。
- ・保健の授業においては、養護教諭や栄養教諭とも連携し、本校の実態に合わせた指導を行う。

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 福井市足羽小学校

めあてをもち、主体的に運動する児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- 業間運動の実施
 - ・4、5月…… 外遊びの推奨（晴天時の大休みは外遊びをする）
 - ・10月…… マラソンタイムの実施（週2回程度）
 - ・1、2月…… なわ跳びタイムの実施（週2回程度）
- 各学年の周回数を設定し、体育の授業前に全員ランニングに取り組む。
- 握力と上体起こしが全国平均を下回っている学年が多いため、朝の会や体育の準備運動の時に「グーパー体操」や「上体起こし」に取り組む。
- 水泳やなわ跳び、器械運動等では、児童が自分の成長を実感できるよう、学年に応じた学習カードを活用する。
- 鉄棒が設置してある時期（10月～12月）は、休み時間の使用を可能とし、技の挑戦をしやすい環境を設定する。

<児童の運動習慣の育成について>

- 体力テストやマラソン大会に向けて、前年の個人記録や平均記録を示し、目標を立てて活動に取り組む。
- 体力的行事の事前に、ワークシートを活用してめあてを立てて活動に取り組ませ、意欲や達成感をもたせる。
- 高学年による校内器械運動発表会を行う。低学年や器械運動に苦手意識をもっている児童も挑戦意欲がもてるように、様々な難易度の演技を発表する。

<その他>

- マラソン大会や体力テストの結果の掲示や記録賞配付により、運動や体力に対する関心を高める。
- 保健の学習を通して、自らの健康に対して関心を高める。
- 児童の健康の増進を図るため、栄養教諭や養護教諭と連携して指導にあたる。
- 保健便り・給食便り等を各家庭に配付し、生活習慣や朝ご飯の大切さを伝え、児童の健康の保持増進を図る。
- はぴりゅうスポーツ広場について、各家庭にお知らせし、学校でも記録の入力を行う。

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 福井市東安居小学校

東安居っ子 元気大作戦！！ ～みんなで心も体もパワーアップ～

<本校の体力向上の取り組みについて>

【今年度の重点項目:投力、持久力】

→ ボール投げ、シャトルランのスコアにおいて、前年度比でプラスを目指す。

○体育の授業における工夫

- ・体育の授業の始めか終わりに3分程度の体力作りメニューを行う。
- ・主運動に関する補助運動を積極的に取り入れていく。

体力作りメニュー

- ・短距離ダッシュ
- ・腹筋
- ・柔軟運動
- ・キャッチボール
- ・3～5分間走
- ・遊具を利用した運動 など

○児童会活動の充実

- ・外遊びの奨励（体育委員会による呼びかけ、遊び方のルールの指導）
- ・竹馬や一輪車など、色んな用具の貸し出し

○各種学校行事に合わせた指導などを業間に実施

- ・ラジオ体操（7～9月 夏休み、体育大会）
- ・持久走（10～11月 マラソン大会）
- ・なわとび練習（1～2月 なわとび大会）

<児童の運動習慣の育成について>

○児童の意欲・主体性を向上させる指導・実践する。

- ・「めあての提示」と「ふりかえりの確保」を意識した授業作りを行う。
- ・児童同士の教え合いや授業のふり返りにタブレットを活用する。
- ・体育の授業や学校行事（体育大会・マラソン大会・なわとび大会など）において、児童が明確な目標を持ち、意欲的・主体的に取り組めるような手立てを取る。

○仲間への声かけ、励ましを推進する。

○休み時間にも進んで運動をするために、はびりゅうスポーツ広場の活用を推奨する。

○運動の場作り

- ・鉄棒の設置をできる限り長くし、運動に親しめるようにする。
- ・なわとびができる場を割り振り、外で遊べない場合も運動できる場を確保する。

○休み時間に安全に遊べるよう、体育館、運動場の使用を、各学年に割り振る。

<その他>

○マラソン大会にて保護者ボランティアを募集する。

○総合的な学習の時間（4年生福祉）と関連させ、様々な障害者スポーツを体験する。

○情報モラル教育を行う際、外部講師を招きモラル面だけでなく、健康面からの指導も充実させる。

○食育、健康教育を推進（全学年における栄養指導、はみがき指導など）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 福井市湊小学校

今年度の重点目標 「毎日1回運動」と「規則正しい生活」で 元気いっぱいの体を作ろう！湊っ子パワーアップ作戦！！

<本校の体力向上の取組について>

- 規律ある教科体育の授業の実践
 - ・集合や整列、服装、あいさつ等、規律ある集団行動を全教職員が共通理解して授業を行い、児童の運動不足にも配慮しながら実動時間と運動量の確保を図る。
- ランニングおよび時間走の実施で持久力を強化
 - ・授業初めのランニングを全校で行う。周回数は学年によって変わるが、継続してランニングに取り組むことで、児童の基礎体力向上を図る。
 - ・時間走（低学年3分間、中学年4分間、高学年5分間）に取り組み、持久力の向上をめざす。走った距離の記録を残し、児童の意欲付けを図る。
- 投力・瞬発力を強化
 - ・昨年度の体力テストの結果を踏まえ、上記持久力の強化に加えて、投の運動、体づくり運動等を活用しながら、様々な場面で投力・瞬発力向上に努める。

<児童の運動習慣の育成について>

- 体育的行事およびその練習の充実
 - ・縄跳び大会に全校で取り組む（全校一斉ではなく2学年毎に）。縄跳びカードを活用して児童の意欲付けを図るとともに、児童が選択できる種目も取り入れ、縄跳びに苦手意識をもった児童にも取り組みやすいものとする。
- 大縄8の字跳びの継続実施（年間を通じて全学年で。縦割り活動や校内体育大会等で特に活用）
 - ・縦割り活動だけでなく、全校で大縄8の字跳びに年間を通じて取り組む。記録表を活用して自分たちの成長が分かるように意欲付けを図るとともに、校内体育大会や縄跳び大会の種目に取り入れ、体力向上だけでなく、高学年が下級生にアドバイスする等異学年との学び合いも図る。
- 体育委員会によるスポーツイベント
 - ・児童が「毎日1回運動」に取り組みやすいよう、おにごっこなど楽しく取り組める遊びをベースにしたスポーツイベントを企画する。
 - ・楽しい外遊びを委員会児童が紹介して外遊びを推奨する。

<その他>

- 家庭との連携
 - ・学年・保健・給食便りや保護者懇談会等を通して、各家庭に「早寝・早起き・メディアコントロール」を中心とした生活リズムや食事の大切さについてお知らせし、学校と家庭が連携して児童の健康の保持増進を図る。
- 保健や健康教育の充実
 - ・養護教諭と連携を図りながら、児童の実態やタイムリーな話題・データ等を適宜活用した授業実践に取り組み、児童の体力・健康保持増進への意欲向上と行動実践を促す。
- 健康教育の推進
 - ・保健、給食委員会を中心に全校に健康教育を推進する。日頃から「残さいゼロ」に取り組むとともに、清掃後の目のトレーニングタイム、児童の「毎日1回運動」を推奨する活動（今年度も特に外遊びを奨励）、学校保健委員会、学級活動を利用した栄養・保健指導等を適宜実施し、児童の体力向上や健康の保持増進への意識付けと行動化を日常的に促す。
 - ・今年度も、規則正しい生活の定着を図る「パワーアップウィーク」を実施し、生活の中の「睡眠」と「メディアコントロール」に着目した取組を保健委員会が推進する。

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 春山小学校

めあてをもち、積極的に運動に取り組む児童を育てる

- ・活動のめあてや単元を通して身につける力を児童と共有し、友だちと動きを見合ったり言葉を伝えたりしてつながり合って学ぶ児童を育てる。
- ・継続して運動に取り組む場を設定して運動の習慣化を図り、体力の向上を目指す。

<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、上体起こしと50m走の記録は、ほとんどの学年で上回っている。これは、朝の時間に行っている上半身や下半身の筋力を高める運動を週に2回程度年間を通して行っている成果だと考える。そのため、この取組みは継続して行う。
- ・ボール投げの結果が平均と比べて低いため、タブレットやアプリを活用し、映像やイラストで視覚的にボールの投げ方や投げるときのポイントを分かるようにしたり、自己の動きを客観的に見たりして技能、知識を得られるよう支援する。
- ・体育ノートを児童に持たせ、めあての確認と学習のふり返りを習慣化して自分の目標を考えさせるとともに、児童の意欲や活動量を上げるよう指導計画を修正しながら指導を行う。
- ・音楽に合わせてコーディネーショントレーニングを取り入れた準備運動で巧緻性を養う。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体育館はボールや竹馬、グラウンドでは一輪車やフリスビーなど用具を自由に使える環境を整え、気軽に遊びに行けるようにする。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を学校や家庭で運用し、児童がより高い目標を設定して運動を楽しめるようにする。

<その他>

- ・メディアの使いすぎの予防のため、メディアを使用した時間や就寝時間、起床時間などを記録して自己の生活を振り返らせ、児童の基本的な生活習慣の定着を図る。
- ・身体の発達や薬物乱用防止などの授業では外部の専門機関から講師を招き、意欲的に学習できるように計画する。

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 福井市順化小学校

楽しさと達成感を感じる授業づくり と 進んで運動に親しむ児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

☆体育の授業について

○児童一人ひとりが主体的に学習に取り組めるように、授業の最初にめあてを提示したり、授業の最後に自分の活動のふり返りを行ったりする時間をとる。

【ホワイトボード等の活用】

○苦手意識をもたせない、体を動かすことの楽しさを実感できる授業づくりを心がける。

【児童自らが考え、めあてをもち、自分に合った活動に取り組む授業づくり】

○「やればできる」ことを実感し、主体的に活動に取り組めるように単元に適した補強運動や活動を取り入れる。

【パチン体操・とんくる体操・グーパー体操等】

○教師間の情報交換等による指導力の向上を図る。

○単元に応じて2学年合同体育(TT)の実施。

・主として指導する教員を、もう一人の教員が副としてサポートし、体育的内容の指導を充実させるとともに、児童へのきめ細かい対応を行う。

・異学年交流を行うことで、低・中・高学年において、発達段階に応じたリーダー性の育成を図る。

☆業間について

○各学年、週に一度の大休みに、ランランタイムを行う。ランランタイムでは、児童が校庭を走るか体育館でなわとび運動に取り組む。自分で走る距離やペースを考えたり、なわとびの練習に取り組んだりする。年間を通して行うことで、本校児童の課題である持久力の向上を図る。また異学年が一緒に活動を行うことで、児童同士の教え合いや運動への意欲喚起を促す。

【はぴりゅうスポーツ広場の活用】

<児童の運動習慣の育成について>

☆学校行事について

○今年度は、マラソン大会を駅伝大会に変更した。駅伝大会では、縦割り班の全員で力を合わせて決められた距離を走るという目標を達成することで、たすきをつなぐ運動の楽しさや仲間と協力する喜びを味わわせる。また児童が走る距離は、負担にならないよう短く設定し、順位決めを行わないことで、走る楽しさや児童が気持ちよく走る(運動する)ことを大切にする。

<その他>

○児童が遊びたくなる、運動したくなる場を設定する。

【なわとび練習用ジャンプ台の設置、期間中の逆上がり補助具の常設等】

○業間や昼休みは積極的に体育館や校庭で体を動かすことを促す。

○マラソン大会や器械運動校内発表会等の日程を保護者に知らせ保護者の参観を促したり、Teamsを活用しリモートで発表の様子を見せたりすることで、児童の意欲を高める。

○年間指導計画に基づいて保健の授業を確実にを行い、学習内容の定着を図る。

○保健の授業を行う際は、児童の発育発達の段階を考慮した上で行う。

【養護教諭と連携を取りながら保健指導の充実に努める】

○夏場の体育では、熱中症の予防に努める。

【冷風機の使用・水分補給の徹底・喚起の励行】

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 福井市宝永小学校

豊かなスポーツライフの実現に向けて、「する」「みる」「知る」「支える」の多様な関わり方を楽しむ体育

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストの課題と今後の取組み

課題：男女とも筋力、筋持久力に課題があり、5年生、6年生で全国平均を下回った。

今年度の目標：握力→平均2kg向上 上体起こし→平均3回向上

取組み：①毎時間の体育の準備運動でグーパー運動を取り入れる。

②年間を通して力強い動きを高める運動を多く取り入れる。

③運動領域にあった準備運動や、補強運動を取り入れる。

④長期休業を活用した体カアップトレーニング

（特別活動）

- ・晴れている日は大休み、昼休みの外遊びを推奨する。
- ・保健・運動委員会の活動で、ボールかごの設置を行い、大休みや昼休みにボールを使って遊ぶ環境を整える。
- ・学年ごとに体育館やトレーニング室の使用できる曜日を割り当て、広いスペースで進んで運動に親しめる環境を整える。
- ・マラソンデーに向けて、開催2週間前から大休みにマラソン練習時間を設け、体力の向上を目指す。
- ・各学級にドッチボールだけでなく、ジャベボールなどを配布し、基礎体力や基礎的な動きの向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

（体育での取組み）

- ・年間カリキュラムをもとに、運動の系統性を考慮した授業内容を心がける。
- ・NHKforSchoolで正しい動きを確認したり、iPadで自分の動きの課題を見つける時間を確保したりして、「わかる」「できる」経験を多く積むことができるようにする。
- ・全ての運動領域で教具や場の設定を工夫し、ゲーム性を取り入れた運動を行うことで、運動が好きだと答える児童を増やす。
- ・教員全員が「まるわかりハンドブック」や「スポーツ庁の体育指導手引き」などを参考にしながら、児童の発達の段階を踏まえた指導や授業づくりのポイントを理解できるようにする。
- ・児童が主体となって行う準備運動を充実する。
- ・運動領域の本質の楽しさを味わうことのできる単元計画を作成、展開する。

<その他>

- ・体育支援事業などを積極的に活用し、児童の体力の向上や体を動かすことの楽しさを味わうことができるようにする。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を業間や体育等で活用しながら、児童がアプリを楽しみながら、継続的に運動に取り組めるようにする。また、取組みの様子などを学校のホームページやおたよりなどで周知し、家族で運動に親しめるきっかけを作る。
- ・養護教諭と連携し、児童が日常生活に活かすことができる保健の学習を展開する。

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 福井市松本小学校

運動に親しむことを通して子どもを育てる

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・シャトルラン、ボール投げの力を更に伸ばす。特に持久力を高める運動を持続的に行い、3年生以上のどの学年もシャトルランの記録が全国平均を超えることを目指す。
 - ・主運動に結びつくような準備運動、リズムカルな準備運動に取り組むとともに、運動能力向上をねらった補強運動に取り組む。
- ①（かかとを上げ下げしながら）グーパー体操を取り入れ、握力の向上に努める。
 - ②パチン体操を取り入れ、無理なくスムーズに投げられるよう、投げ方を指導する。
 - ③スキップ、高くとぶスキップ、遠くへとぶスキップ、その場で両足ジャンプなどを取り入れ、ジャンプ時の片足または両足での踏み込みを強化する。
- ・運動の楽しさを授業の中で味わわせることができるよう、ポイントを示し、付けたい力をはっきりさせて授業に取り組めるようにする。
 - ・動きのイメージをつかませたり分析したりするために動画やデジタル教材を積極的に活用する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・個人のめあてにあった学習カードを工夫して作成する。児童が「できた」を実感できる機会を増やす。
 - ・晴れた日の外遊びや体育館使用の割り当てを考え、安全に遊べる機会をできるだけ作る。
 - ・体育館や校庭の使用法、授業について、全校で学習のルールを確認し、徹底する。
 - ・休み時間に利用できるように、各学級に長縄やボール、ドッジビーなどを配布する。
 - ・休み時間に鉄棒運動に取り組めるよう、常時、低鉄棒を設置する。
 - ・体育的行事を積極的に企画・実施する。
- ①秋季体育大会（9月）
 - ②マラソン大会（10月下旬頃、全学年で実施）
 - ③なわとび大会（2月）（アクティブワン活動に関する内容）
- ・長期の休みの間も継続して運動に取り組めるよう学習カードを用意する。

<その他>

- ・マラソン大会の上位者の記録を掲示し、意欲の向上をはかる。
- ・養護教諭や保健委員会の児童を中心に、学校保健委員会を開催し、健康や体力の保持増進をテーマに取り上げる。
- ・単元途中の評価や再評価や指導と評価の一体化などの重要性、運動を好きになるためのポイントについて、共通理解を図ったり、各学年の学習内容や評価規準を明確に示したりして、指導の計画性をもてるようにする。運動に親しむことを通して子どもを育てる。
- ・保健指導の充実に努める。保健の学習の内容を中心にして効果的に実践できるよう、単元の内容ごとに計画的に指導する。5年生「けがの手当」では実技指導を必ず取り入れる。

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 日之出小学校

仲間とつながり、運動をする楽しさや喜びを味わおう

<本校の体力向上の取組について>

- 体育の授業開始時に学年に合わせた周回数を走るようにして持久力を高める。
- それぞれの運動領域にあった準備運動を行い、基礎感覚や基礎体力を養っていくとともに、主運動を行ううえでどのような動きや力が大切かを考えさせていく。
- 前年度の体力テスト結果を踏まえ、本校の苦手項目の記録向上を目指すために以下の取組を積極的に行う。取組は、けが防止や運動へのスムーズな入りのサポート、基礎体力作りの目的も含ませながら、体育の授業のはじめに行う。
 - 50m走の記録向上のために…おにごっこ（時間制にする、範囲を狭めに設定するなど工夫をする。）、ラダー運動、ドッジボール など。（R5よりも男女総合平均値－0.3秒を目標とする。）
 - 上体起こしの記録向上のために…手押し車、平均台、一輪車 など（R6では男子平均値19回、女子平均値18回を目標とする。）
 - 長座体前屈の記録向上のために…あぐらの姿勢から360°のだるま転がり、正しい姿勢で伸脚をする、ストレッチ など（R5よりも男女総合平均値＋2cmを目標とする。）
- 視覚的にわかりやすい掲示物を心がけたり、個人の技能に応じて選択できる教具や場の工夫をしたりすることで、児童の課題に対する意欲を高めていく。
- 「体育の授業が楽しいと答える児童が全体の90%以上」を目指し、楽しく運動量があり、多様な運動に取り組める授業作りを展開していく。

<児童の運動習慣の育成について>

- 体育的行事を授業成果の発表の場として設定し、積み重ねる面白さや、目標をもって取り組むことの大切さを感じられるようにする。
 - 例) 日之出っ子体育大会、日之出地区民体育大会（5月）マラソン大会（11月頃） なわとび大会（2月頃）
- ふれあい自由遊びを実施する。縦割りグループを核に体育館や校庭での身体を使った遊びを実施する。
- 運動の継続性を促したり、興味を持ったりするきっかけとして、はぴりゅうスポーツ広場を活用する。

<その他>

- 保健の学習では、授業後の振り返りは行っていたが、授業と児童の日常生活との結びつきが弱かった。よって、成和中学校区で取り組んでいるもりにこウィーク（健康増進推進週間）と学習したこととをリンクさせながら、既習の内容を自分ごととして意識して生活できるような取組を行っていく。
- 養護教諭や保健委員会の児童を中心に、学校保健委員会を開催し、健康や体力の保持増進をテーマに取り上げる。
- 鉄棒の設置期間をできる限り長くし、より多くの児童が鉄棒遊びをしたり、授業時間にはできなかった技に取り組んだりできるようにする。
- はぴりゅうスポーツ広場アプリを様々な場面で試し、学校で有効に活用できる方法を探る。次年度の体育活動に活かす。

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 福井市旭小

運動大好き！あさひっ子！！

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストの「シャトルラン」の結果では、テスト対象である4～6年生の平均が男女ともに全国の平均を超えた。他の項目でも全国の平均と比べると高い数値がみられる。これまで進めてきた体力向上の取組みを継続して行い、これからも高い体力の維持やさらなる増進を図っていく。また、運動への関心や意欲が高まるような取組みを行ってきたが、今年度も運動の楽しさを感じられるような工夫や、子どもの向上心を養う取組みを行い、運動習慣の定着に繋げていきたい。そこで、以下の2つに重点をおき、取組みを行う。

①体育の授業の工夫

「課題設定の工夫」は本校の研究テーマの柱の一つである。体育の授業においても個に合った課題や、主体性を引き出す課題設定を行い、児童の向上心を養う。また、目標を細分化し目標を達成しやすくしたり、何度も挑戦できる場を設定したりすることで、児童の意欲の向上を図る。

②学校行事と全校での学習カードを使った取組み

本校では、秋にマラソン大会、冬に縄跳び大会を計画している。その大会に向け、児童一人一人に目標をもたせ、練習に取り組ませる。そして、児童一人一人の努力や体力、技能の達成度が分かるような学習カードを作成し、そこに記入していくことで向上心を養う。また、休み時間等にも練習に取り組むことができるようにし、力を伸ばす機会を設ける。

<その他>

中学校区で2008年度より行われている「もりにこウィーク」では、家庭と連携しながら、よりよい睡眠と朝食を目指す取組みを行う。

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 福井市和田小学校

「和田っ子元気もりもり体力アップ活動」 今年度の重点項目…「瞬発力、持久力の向上」

<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 本校の児童の課題…「瞬発力」「持久力」

- ・遊び感覚で楽しく瞬発力を鍛えることができる運動を紹介し、体育の授業で実践する。
- ・体力テスト前、マラソン大会前に児童が自分から進んで持久走に取り組める期間を設ける。児童は、グラウンドを走り、走れた週数を毎回記録する。2～6年生がそれぞれ週に2回行う。
- ・授業開始時に学年に合わせた周回数を走るようにして持久力を高めたり、コーディネーショントレーニングを取り入れたりすることで、持続して身体を動かす時間をつくる。

その他の体力向上のための取組み

- ・表現運動を学習するときに「新・連体ダンス」や「新和田音頭」を取り入れ、表現・リズムダンス・日本の民謡に取り組む。
- ・腹筋背筋の筋力アップ、軸のぶれない体をつくるために体幹を鍛える運動、更に柔軟運動を準備運動に取り入れることで、基礎体力の向上を図る。
- ・授業では、運動量を確保できるように年間指導計画の内容を精選する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・晴れている日は外遊びを推奨する。
- ・グーパー体操を毎日実施する。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童が自分から進んで運動に取り組むことができる環境を整える。
- ・クラブ活動では、バドミントン、卓球、陸上クラブなど多種多様なスポーツを設置し、運動への意欲を高める。

<その他>

- ・各学年で体育ファイルを作成し、年間に使用するワークシートの保管や充実を図る。
- ・授業では、運動量を確保できるように年間指導計画の内容を精選する。
- ・成和中学校区の「もりにこウィーク」を通して、規則正しい生活を促す。
- ・家庭でも取り組める運動を積極的に紹介し、1日1時間以上スポーツや運動に親しんでいけるよう啓発していく。

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 福井市円山小学校

仲間とつながり、すすんで運動に取り組み、運動の楽しさや喜びに親しむ円山っ子の育成
友達との関わりを通じ、児童一人一人が運動やスポーツの喜びを味わうことができるようにする。また、体育科の授業や学校生活全体を通じて、児童が体力を高め、確実に運動技能を高められるようにする。そして、「スポーツ・運動が楽しい、好き」と感じる児童が90%以上になることを目指す。

<本校の体力向上の取組について>

- 本校の課題である握力とボール投げの強化を図り、玉入れ用の玉やテニスボールなどを使って積極的に投げる活動やグーパー体操を、全学年が定期的に行う。
- 業間でのグラウンドの使用割り当てを工夫し、できるだけ多くの学年が、楽しく安全に使用できるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- 場所の割り当てを工夫し、できるだけ多くの学年が大休みや昼休みにグラウンドや体育館を使用できるようにする。
- 全校児童がスポーツに対して興味関心を高められるように、スポーツ委員会が主体となってクイズやイベントを積極的に企画する。
- 体育科の授業において、運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童への指導等の在り方について工夫する。また、めあてを確認する時間や振り返りの時間を確保することで、運動の楽しさや喜び、達成感を味わうことができるようにする。
- 体育主任を中心に、教材や指導法の共有を行い、「できる」「分かる」授業が各学年で実現されるように努力する。
- はぴりゅうスポーツ広場を積極的に活用し、個々に応じて楽しみながら、継続的に運動に取り組めるように働きかける。

<その他>

- 体力テストを有効に活用し、児童の個票だけでなく、学校全体の体力の現状や学年としての傾向などをお便りで紹介する。

(体力テストは全学年実施)

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 福井市啓蒙小学校

運動をして、心も体もリフレッシュしよう！

<本校の体力向上の取組みについて>

○正しい姿勢や正しい動きを共有

昨年度の体力テストの結果から、本校の児童は50m走で全国平均を下回っていた。そこで今年度は、速く走るための運動時の姿勢や正しい動きの動画を「まなびポケット」に投稿し、児童がいつでも見られるようにする。授業のウォーミングアップの際に動画で確認した動きに取り組み、正しい姿勢や動きで運動することを意識するよう指導する。今年度の体力テストでは50m走の記録が改善傾向になることを目標にする。

○マラソンタイムの実施

校内で過ごす児童が増えてきているため、みんなで一緒に外で運動する場として、5月と11月の火曜と水曜に学年毎に分かれて5分間走を実施する。

○鉄棒の設置

冬期は屋外の活動が制限されるため、屋内でも積極的に体を動かすことができるように体育館に鉄棒を設置する。

○ボールや長縄の配付

各学級にドッジボールやソフトバレーボール、長縄、サッカーボールを配付する。児童が日頃から「投げる」「跳ぶ」「蹴る」の運動に親しめるようにする。

<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を使った運動記録

はぴりゅうスポーツ広場を利用してマラソンタイムの記録を行う。運動した記録を継続的に残していくことや運動することでポイントが溜まる機能を上手く使って、児童の「運動したい」という意欲や「運動が楽しい」という気持ちを増進させていきたい。

○外遊びの呼びかけ

健康スポーツ委員会の取り組みとして、全校児童に外遊びの呼びかけを積極的に行う。

<その他>

○栄養教諭との連携

学校栄養職員と連携を図り、全学年に栄養指導を行い、食育に取り組む。

○地域人材との連携

クラブ活動でスティックリングに取り組む方を外部講師として招き、児童に指導していただく。

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 福井市西藤島小学校

やってみよう！健康と安全に気をつけてチャレンジ！

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・児童の健康や安全に十分配慮しながら、規律ある集団行動を意識して授業を行い、児童の実動時間と運動量の確保を図る。
- ・各学年、準備運動に「グーパー体操」を取り入れている。また「五色綱引き」を各学年、授業で活用し、握力向上に努める。
- ・各学年、体づくり運動に加えてコーディネーション運動を行い、体をコントロールしたり滑らかな動きを行ったりするといった運動感覚を楽しみながら高める。

(今年度特に取り組みたいこと)

- ・本校は県の平均値と比べて、20mシャトルランと50m走の数値が低い傾向にある。それを受け今年度は準備運動でのランニングや、ゲーム性を取り入れた体力向上の取り組みを実践していきたい。20mシャトルランと50m走の昨年度の本校平均値を6項目中4項目（4年男女・5年男女・6年男女の6項目）以上、上回りたい。

<児童の運動習慣の育成について>

○業間運動について

- ・体育行事に合わせて、業間運動を実施し、児童の体力向上と行事に向けての意欲付けを行う。10月から縄跳び大会終了まで「全校縄跳び」に取り組んでいく。学習カードを活用し、児童の意欲を高める。

○外遊びの推奨について

- ・サッカーボールを貸し出して、誰でも使用できるようにする。休み時間に全ての児童がグラウンドを使用できるようにする。サッカーゴールを常設し、使用時間を学年ごとに割り当て、児童の健康や安全に配慮しながら、自ら進んで運動できるような環境づくりに努める。

<その他>

- ・高学年の保健の学習「けがの防止」「病気の予防」では、学習のまとめとして、命を守るために大切なことをしっかり理解させたい。

○休み時間の児童の見守りについて

- ・教職員で体育館・グラウンド・校舎内の巡回を割り当て、児童の様子を見守る。また、環境の安全面についても随時意見交換を行う。

○着衣水泳の実施について

- ・衣服を着たまま泳ぎ、水着での泳ぎと違う難しさについて身をもって体験することで、不慮の事故に出合ったときに落ち着いて対応できるようにする。毎年、全国的に水の事故で多くの子どもたちが犠牲になっていることを受け、2・4・6年生で水泳学習の最後に実施する。

○はぴりゅうスポーツ広場の活用について

- ・一人一台のタブレット端末ではぴりゅうスポーツ広場を活用し、楽しく技能や体力の向上につなげたい。

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 社北小学校

つながりながら、楽しさと達成感を感じる授業づくり・進んで運動する児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・準備運動に投力と握力、俊敏性を高める運動・単元に合う運動を取り入れ、継続的なけがの防止や体づくりを進める。

※投力、握力に対して昨年度までは県平均を下回っていたが、準備運動で継続して、パチン体操、とんくる体操、グーパー体操を行ったことにより成果が見られた。今年度も継続していく。だが、50m走では、県平均を下回っている学年もある。そのため今年度は俊敏性を高める取組みを行っていく。

【パチン体操・とんくる体操・グーパー体操・ねことねずみ】

- ・4～6年生のプール学習を福井県営水泳場で実施し、潜る・浮く・泳ぐ運動を充実させる。
- ・体力テストの県平均記録をワークシートに記載しておき、児童に目標をもたせて、運動意欲を高める。
- ・大休みに外遊びを奨励(大休みは原則外遊び)する。
- ・学級のボールを充実させ、楽しみながら運動することを通して投運動の強化を図る。
- ・年間マラソン(五分間走)を取り入れ、体力、走力を高める。【マラソン期間】

<児童の運動習慣の育成について>

- ・毎時間めあてを提示し積極的に振り返り活動を行うことで、児童が目的をもって活動し、達成感を感じる授業を行う。

【ホワイトボードの活用】

- ・各単元や体育行事で目標の設定と振り返りを行い、体育ファイルに保存していくことで、成長を実感できる工夫をする。

【ポートフォリオの作成】

- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、授業や大休みでの活動の取り組みを楽しみながら記録することで、運動することの楽しさ、継続して取り組むことの大切さを感じさせる。

<その他>

- ・家庭でもはぴりゅうスポーツ広場に親子で取り組むよう推奨する。
- ・学校行事(なわとび大会や器械運動の校内発表会など)を、保護者にお便りで連絡することで児童の運動意欲を高め、家庭との連携を図る。
- ・外部団体(日本ストリートダンススタジオ協会)に出張授業をしてもらい、学習への意欲を高める。
- ・学校保健委員会等の学校行事を活用し、効果的に保健の学習を進める。

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 福井市社南小学校

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・器具室の整理整頓を行うことで、全ての器具・用具を把握し、各学年のそれぞれの運動に合った器具・用具を提供し、本校児童の効果的な体力向上を支援する。
- ・マラソン記録会の時期に、授業や業間でのマラソン練習を実施する。業間での練習は、校庭を2学年で使用し、コースを分けることで、混雑することなく練習に取り組むことができるようにする。
- ・各学級において、毎朝の活動等でグーパー体操を実施している。体力テストの結果から、5・6年の握力が前年度より最大2.71kg高く、4～6年においては全国平均を最大1.36kg上回っていた。今後もグーパー体操をはじめとした様々な補強運動に取り組ませる。
- ・50m走は4年生、立ち幅跳びは5年生のみが全国平均を上回っており、全体的に瞬発力を伴う運動に課題が見られた。今後全身を使った瞬発力を養う運動を体育の授業等で取り入れていく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体力委員会を中心として、「元気体操21」やその他の体力向上の運動を、集会等で全校に紹介して取り組ませる。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を効果的に使い、遊びや簡単な運動から、運動をすることの楽しさを実感できるようにする。また、過去の自分の記録や周りの友達との比較、毎日の運動記録の習慣化により、児童の「進んで運動したい」という意欲を高める。
- ・マラソンカードや縄跳びカードを作成・配布をし、児童の運動意欲を高める。また、体育館の鉄棒の設置や、校庭の遊具の修理・点検をして、進んで運動に取り組ませる。
- ・業間の体育館や校庭の使用を学年毎に割り振り、安全に伸び伸びと運動に親しむことができるようにする。

<その他>

- ・各学年より体育担当者を選出し、校内体育部を組織する。指導上の悩み等、情報交換ができる体制を整える。そして、体育部を中心として全校体制で系統性のある授業づくりや体育施設・設備の充実を図るとともに、体育行事の円滑な運営をしていく。
- ・保健の学習では、養護教諭と連携を図り、指導内容の検討を行う。体育の学習指導と発育測定時の保健指導との繋がりを意識した指導を行う。
- ・保健主事、養護教諭と連携し、週に一度、「子どもロコモ体操」を実施し、健康な体づくりを推進する。
- ・学校便り、保健便り等を活用し、「早寝・早起き・朝ご飯」や適度な運動の推進を行い、健康な体づくりの啓発を行う。

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 福井市安居小学校

怪我に気をつけて、楽しく運動しよう！

<本校の体力向上の取組みについて>

体力・運動能力調査の結果から、50m走と立ち幅跳びが他の種目に比べて結果が低いことが分かった。そこで、次のような取組みを行い、走力・跳躍力の向上を目指す。

・系統性を意識した指導

準備体操に加えて、取り扱う学習内容に応じた動きに取り組む。また、めあてを意識した授業づくりを行う。

・運動機会の向上

大休み、昼休みに体育館やグラウンドを学年ごとに使用の割り当てをし、体を動かす機会を増やす。

・体力向上の可視化

「はぴりゅうスポーツ広場」を体育の授業や休み時間に活用し、自分の体力の向上を日々記録することで、記録の伸びを可視化できるように取り組む。

<児童の運動習慣の育成について>

・計画的な体育的行事の実施

体育大会、マラソン大会、なわとび大会を定期的の実施することで、児童が目標をもって体を動かせるようにする。

・業間運動の実施(8の字大なわ)

クラス対抗の8の字大なわ大会を実施する。その練習として、業間に練習に取り組むようにする。

<その他>

・「はぴりゅうスポーツ広場」を家庭でも実施できるよう、周知およびタブレットの持ち帰りを実施する。

・体育委員会や保健委員会と連携して、怪我の防止や運動機会の向上を呼び掛ける。

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 中藤小学校

短時間の運動内容を改善し、運動を楽しむ児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

50m走および瞬発力の向上

- ・現在行っている準備運動のランニングを鬼ごっこに変換し、楽しみながら瞬発力向上に取り組む。
- ・また、年間を通じて走動作の動きづくりも準備運動に取り入れていくことにより、走動作の改善を図る。

投動作の向上

投動作を幼少期から行う機会が減少していることが、体力テストの結果に繋がっていると考えられる。少しでも投動作の機会を増やすことができるように、委員会活動において、業間休み時に楽しく投動作を行える取組みを行う。

- ・ストラックアウトやフライングディスクのアクセラシーゴールをターゲットとした場を設け投動作を行える時間を設定する。
- ・大谷翔平選手のグローブの使用方法を検討し、投動作の経験値を積めるような委員会活動を行う。

<児童の運動習慣の育成について>

業間において運動委員会を中心にはぴりゅうスポーツ広場の使い方や利用促進を図る。

- ・個人で行える種目に関しては、休み時間を中心に行う。
- ・平均台などの準備物が必要な種目に関しては、業間に運動委員会の企画として行う。
- ・委員会活動は、はぴりゅうスポーツ広場の推進の一助とし最終的には児童が家庭においても取り組めるようにしていくことを目的とする。

<その他>

体育時における運動時間の確保のために

- ・次の体育クラスとの調整を行い、使用物の共有化を図ることによってより運動時間を確保しやすくする。

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 福井市大安寺小学校

～学び合いを通し、主体性をもって取り組む体育の実践～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度の体力テストの結果から、「握力」「長座体前屈」の数値が男女とも全国平均、県平均を下回った。そこで「握力」は5年男子で16.13kg、女子で16.01kg、「長座体前屈」は5年男子で33.98cm、女子で38.45cmを上回ることを目指していく。
- ・準備運動に、柔軟・補強運動やラジオ体操を取り入れ、体力の向上を図る。また、時間走や時間跳びを継続して行い、持久力の向上を図る。
- ・火・金曜日の大休みに業間体育（マラソン）を行い、持久力の向上を図る。
- ・業間体育の成果を発揮する場として、マラソン大会・なわとび集会を実施し、自分に合っためあてをもって、意欲的に取り組めるようにする。
- ・業間体育の時間だけに関わらず、たてわり活動や各学級での学活等の時間の中でも、主体的に体を動かす楽しさを意識づけて、1日1時間は体を動かすよう取り組んでいく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・低中高学年合同体育を実施し、異学年で学び合う授業づくりを行い、学習への意欲付けや技術の向上を図る。
- ・導入時に学習のめあてを提示し、学習意欲を高める。また、終末にふり返りを行い、めあての達成度や授業の中で考えたことや分かったことなどを発表し、次時の授業に生かしていく。
- ・ペアやグループでの活動を増やし、めあての達成に向けて、仲間と対話をしながら協力して活動をする。例えば、リレーの際はチーム内でバトンパスの受け渡し方や走順等の戦略を話し合い、実践していく。また、タブレットでお互いの動きを動画で撮り、アドバイスをし合ったり教師より器械運動のお手本動画を配付したりするなど、子どもたちが主体性をもって活動できるよう支援していく。

<その他>

- ・はぴスポをうまく活用して運動習慣の形成を図る。
- ・昼休みに外遊びイベント等を実施するなどして、外遊びを推奨していく。
- ・体力テストの個人カードを作成し、これまでの記録や県平均と比較して、自分の体力を把握させる。また、生活の中でできる体力アップの取り組みを考え、家庭でも運動を継続して行うよう支援する。

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 福井市河合小学校

目標をもって、意欲的に運動に取り組む児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

○体力テストの結果を踏まえて

- ・ 上体起こし、ボール投げの記録より筋持久力と巧緻性に課題が見られるので、各学年で、体幹トレーニング（腕立て伏せ、プランク）やキャッチボールを授業の中に取り入れるようにする。（昨年度よりも上体起こし平均2～3回、ボール投げ平均1～2m増加を目指す。）

○体育の授業について

- ・ 毎時間、授業の始めにめあてを示し、児童が目的をもって運動に取り組めるようにする。
- ・ 体育の時間や体育行事の時に、ラジオ体操を準備運動として取り入れる。
- ・ ICTを効果的に活用し協働的な学びに取り組む。

○特別活動について

- ・ 持久力を向上させるため業間運動（5分間走）を週1回行う。
- ・ 10月末にマラソン大会を実施する。マラソン大会前には、強化期間を設け、業間運動は週2回程度行う。また、昨年度の大会結果を示し、今年度の目標タイムや目標順位を立てさせ、意欲の向上を図る。
- ・ 11月中旬より鉄棒を設置し、教員が見ている時間には、積極的に使うように呼びかける。鉄棒設置と同時に体育館の遊び方を変更し、2月のなわとび大会に向けて、なわとび練習の場所を確保する。
- ・ 冬季の業間運動として、縦割り班ごとにチームを組み、大縄跳びを行う。記録を体育館に掲示しておき、意欲の向上を図る。大縄跳び大会を実施し、大縄への意欲向上と技能向上を図る。
- ・ 校内なわとび大会を学年毎に実施する。各学年に応じた内容を設定して行い、自分の目標回数や目標点数を立てさせ、意欲の向上を図る。
- ・ マラソンカードやなわとびカードを配付し、目標を立てて取り組むよう指導する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 休み時間に自分の力量に合わせて手軽にできる運動をはぴりゅうスポーツ広場から探して行うよう指導する。授業では、お手本となる技の動画を見つけて参考にする。

<その他>

- ・ 全教員で共通理解を図り、晴れた日の休み時間には、積極的に外に出て運動するように指導する。
- ・ マラソン大会、なわとび大会、校内体育大会等に向けて、種目や技の練習に取り組むよう呼びかける。
- ・ 養護教諭と連携をとりながら、食育や体づくりに必要な栄養学などの保健指導の充実を図る。
- ・ 熱中症対策として、こまめに水分補給の時間をとる。

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 福井市麻生津小学校

- ・児童の健康志向や運動習慣の向上のための、学校及び家庭での運動遊びの充実
- ・体育担当教員の連携による、系統的継続的なカリキュラムの実践

<本校の体力向上の取組みについて>

○敏捷性・持久力の強化

- ・昨年度の体力・運動能力調査の結果から、授業のはじめに補助運動として敏捷性を高める運動を取り入れる。また縄跳び運動において、短縄でのハイスピードの種目を全学年で取り入れ、敏捷性の向上を目指す。
- ・昨年度に引き続き、持久力の向上にも力を入れる。特にマラソン大会の時期には、学校全体で取り組んでいく機運を高めるため、カリキュラムを再編（開催時期を秋に変更）する。また大会前には約1か月間、業間運動（マラソンタイム）をして、目標に向けて粘り強く取り組もうとする児童を育て、やり遂げる達成感を味わわせる。

○系統的・継続的なカリキュラム

- ・各学年の体育担当教員が連携し、各学年の児童の実態に合った学習指導、低・中・高での単元における系統性を意識した指導法等の共通理解を図る。そのため、体育部会を組織し、体育の授業及び休み時間等の運動遊び、体育的行事の充実に向けた話し合いの場とする。
- ・各単元において、運動の行い方につながる補助運動を組み込むことで自分自身の体や動きへの意識づけを図り、運動能力の向上に繋げる。

<児童の運動習慣の育成について>

○休み時間の運動施設の学年割り当ての作成による運動習慣の育成

- ・空き教室や大ホール、屋外スペースを有効に活用し、様々な運動遊びをすることで運動習慣の育成を図る。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、児童が様々な運動や遊びに積極的に取り組むようにする。

○全校集会（なかよし集会）を活用した健康習慣の向上

- ・委員会活動と連携し、元気体操21等を活用して、全校児童で健康習慣について捉え直す機会を設定する。また、外遊びの推進のための場づくりや縄跳びを推奨する企画を計画し周知することで、運動遊びを充実させる。

<その他>

○お便りのメール配信

- ・保健便り、給食便りを各家庭にメールにて配信し、正しい生活習慣や休養および栄養をとることの大切さ、感染症に関わる免疫力の向上についてお知らせする。

○保健の学習および保健指導の工夫

- ・年間指導計画において、より効果が期待できる時期に保健の授業を位置づけたり、養護教諭や外部機関と連携した保健指導を取り入れたりする。

保健の学習 水泳学習前：けがの予防、長期休業明け：健康な生活、心の健康

保健指導 学校保健委員会 薬物乱用防止教室 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 福井市国見小学校

主体的に運動に取り組み、体力向上をめざそう
～ 授業改善や体育的活動の工夫を通して ～

<本校の体力向上の取組みについて>

○体力づくりを図る準備運動の工夫

- ・時間走やなわとびの時間跳び、短距離ダッシュ、馬跳び、柔軟運動、壁倒立、雲梯ぶら下がり、キャッチボールなどを組み合わせて、授業の最初に継続的に行う。特に、ボール投げについては、女子の記録が伸び悩む傾向があるので、昨年度の記録を1m程度上回れるようにキャッチボールに重点的に取り組む。

○主体性を育む授業展開の工夫

- ・授業ではめあてを提示し、各自や各グループに応じた課題をもたせ、活動に取り組むようにする。活動後には振り返りをし、新たな課題をもたせ、次の活動につなげる。
- ・ペアやグループでの話し合いの場を設定し、対話による気づきによって動きや活動の仕方を修正する。
- ・運動が苦手や運動に意欲的でない児童に対して、教師や友達との関わり方、活動の仕方、ルール、場づくり、用具などの配慮をする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・園小や小中、近隣小学校との合同体育を実施し、他者との関わりを通して、運動する楽しさを味わうことができるようにする。
- ・個人や集団の動きを撮影し、よい動きや改善するとよい動きなどを客観的にとらえさせる。また、動画を視聴し、よりよい動きのポイントをつかませる。
- ・体育館にボールを準備し、みんなで体を動かして遊べるようにする。時期によって11月～1月は鉄棒、マット、跳び箱を常設し、1月～2月はジャンピングボードを設置し、休み時間に練習に取り組めるようにする。
- ・体育的行事に合わせて約1か月間、業間時に全校体育を実施する。学習カードの活用や縦割り班での活動を取り入れ、意欲的に取り組むことができるようにする。
スポーツフェスティバル(9月) マラソン大会(11月) 器械運動発表会(12月) なわとび大会(2月)

<その他>

- ・保健の授業では、児童の実態などを踏まえて学習を進め、実生活の改善につながるようにする。内容によっては養護教諭とTTを実施して、専門的な知識の習得を図り、実生活で生かせるようにする。
- ・授業や行事でラジオ体操を取り入れ、正しい動きでできるようにする。
- ・学校だよりや学年だより、保健だよりなどで児童の体力や健康状況などを知らせ、体力向上やよりよい生活習慣の確立に向けて、家庭での協力を呼びかける。
- ・水泳学習の事前に、安全に関する指導を行う。また、講師による着衣泳を行う。

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 岡保小学校

楽しく体を動かし、パワーアップをしていこう

＜本校の体力向上の取組について＞

年度初めから、昨年度の体力テストで課題となった「握力」の強化に取り組むべく、強化体操としてグーパー運動を取り入れている。今後、5月～6月上旬にかけて行う体力測定の結果を踏まえて、強化体操の見直しを行う。

また、校内で開催を計画している「マラソン大会」「器械運動発表会」「なわとび大会」と授業を関連付け、児童のモチベーションアップを図っていく。

＜児童の運動習慣の育成について＞

4～11月の間、週3回（月、火、木曜日）、3分間のグラウンド走を行う（雨天時は短縄）。発走1分前に案内の放送を行い、その後、3分間の音楽が流れている間、走り続ける。「マラソンカード」を作成し、走った週の累算数が分かるようにして、子どもたちの意欲付けを図る。

12～2月の間は、週3回、3分間のなわとびおよび大なわとびを行う。「なわとび進級カード」や「大なわとび記録表」などを作成して、意欲付けを図る。また、2月に計画している校内なわとび大会につなげる。

児童が進んで体を動かす環境を作っていくために、「はぴりゅうスポーツ広場」を活用していく。

＜その他＞

体育委員会を中心にして昼休みに行う遊びを企画・提案し、体を動かして楽しく外遊びをする取組を行う。

健康教育においては、毎朝のビジョントレーニングを行ったり、情報教育と関連付けたりしていくことで、目の保養や睡眠時間の確保、生活リズムの安定につなげていく。

5月26日（日）に計画している「岡保小学校校内体育大会・岡保地区区民体育祭」は合同開催で行う。地域と交流しながら競技を行うとともに、放送をはじめとする係の仕事でも、地区の皆さんと協力して行う。

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 福井市東藤島小学校

知的に運動の楽しさを味わわせながら、よりよい力を身に付けよう。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・主運動につながる基礎体力、基礎感覚、基本技能が身に付く準備運動を取り入れる。
(立ち幅跳びの動き、的当て、バーピー運動、手押し車、動物歩き、けんけんば等)
- ・体力テストの結果に基づき、投げたり握ったりする運動（玉入れ用の玉投げやうんていなど）や、変形ダッシュや跳躍運動などの敏捷性を高める運動を授業の導入で適宜取り入れる。
- ・めあてに向けて取り組んだことやできるようになったことの伝え合いや、他を見て学ぶ教え合い、学び合いを積極的に行い、主体的・対話的な学習の充実を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・各学年、週に2回程度の業間運動の持久走で、周回を記録し、全校児童100周以上を目指す。昼休みの自主的取り組みも加算できるようにして、運動に積極的に親しむようにする。また、縄跳びの業間運動も取り入れ、様々な跳び方を習得したり、長く運動を続ける力を身に付けたりする。
- ・昼休み、晴天時は全校児童外遊びを奨励する。

	業間運動	昼休み
活動内容	持久走（晴天時、11月まで） 縄跳び（雨天時、12月から）	運動遊び
時間	15分	15分

<その他>

- ・体育館に縄跳びのジャンプ台を設置したり、鉄棒を設置したりして児童が大休みや昼休みに、進んで運動遊びに取り組めるような環境整備を推進する。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を積極的に活用し、進んで運動に取り組めるようにする。
- ・体育委員会活動の一環として、学期1、2回昼休みに様々な運動やゲームに親しむ活動の企画・運営を行う。
- ・夏休みには、親子そろってラジオ体操に参加するよう啓発する。
- ・地区の行事等に積極的に参加するよう呼びかける。
- ・養護教諭との連携のもとで保健の学習に取り組み、自己の健康管理ができるよう育てる。

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 福井市殿下小学校

よく動き、食べて、眠って、体力向上!

～楽しむ、そして考える～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 握力で左右とも目標15kgを目指すために、グーパー体操、雲梯ぶら下がり、指腕立て伏せを毎時間継続してウォーミングアップに取り入れる。
- ・ できた喜びを大切にするために、スモールステップを意識して個に応じた指導を行い、児童が試行錯誤できる場や用具を準備する。
- ・ 運動のコツやポイントを見つける視点をもたせるために、ICT機器を活用して動きを確認する。
- ・ 他校との合同授業の機会を生かし、集団で運動する楽しさを味わったり、切磋琢磨してレベルアップに努めたりする。
- ・ 運動を楽しませることで、放課後や休日に行う友達や家族との遊びのアイデアをふくらませることにつなげる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 晴れた日の外遊びを推奨し、日光浴の機会を増やす。
- ・ 「殿下パワーアップタイム(業間体育)」を実施し、児童が内容を検討したり、目標を設定したりする場を設ける。どんどん走ろう会では、体力を高める運動に粘り強く取り組みさせるために、50周ごとにミニ賞状で賞賛する。
- ・ 「はぴりゅうスポーツ広場」に運動記録を入力させ、自ら運動に取り組む意欲を引き出す。

	月	火	水	木	金
晴れ	ランニング(5周以上)	どんどん走ろう会	おにごっこ	どんどん走ろう会	ランニング(5周以上)
曇り	鉄棒・なわとび	鉄棒・なわとび	鉄棒・なわとび	鉄棒・なわとび	鉄棒・なわとび
雨	【ランニング等】	【ランニング等】	【ランニング等】	【ランニング等】	【ランニング等】
	月	火	水	木	金
晴れ	外遊び(おにごっこ等)	日光浴	本読	本読	本読
曇り	体育館(おにごっこ・ドッジボール等)	or教室(読書等)			
雨					

<その他(家庭や地域との連携策等)>

- ・ 児童会による「平和会ルール」の取り組みでは、睡眠時間やメディアの利用時間などを記録させ、家庭と連携しながら生活習慣を改善するための支援を行う。
- ・ 視力低下の改善のために、帰りの会等で目の体操に取り組む。
- ・ 公民館との共催で、お年寄りとスポーツやレクレーションを通して交流する時間を設ける。
- ・ 保健の学習に加えて、日頃から感染症予防のための手洗いや換気、咳エチケット等を励行し、生活習慣を整えるための「早寝、早起き、朝ご飯」を推奨する。
- ・ 栄養指導を通して、栄養のバランスがとれた食事をとることの重要性について取り上げ、家庭への啓発につなげる。

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 福 井 市 鶉 小 学 校

鶉の自然に親しみながら、
楽しく元気に進んで運動に取り組み、たくましい心と体をつくろう。

<本校の体力向上の取組みについて>

○春と秋の業間運動（週2回の5分間走）

グラウンドのトラックを周回するマラソン運動。マラソン大会を行い、体力アップの成果を目指したい。

○冬の業間運動（週2回の5分間跳び）

校内に各自所定の位置を設けて行う、短縄跳び運動。縄跳び大会を行い、体力アップの成果を目指したい。

<児童の運動習慣の育成について>

○体ほぐしの運動の推進

授業の導入時に、体ほぐしの運動を準備運動と関連させて行う。児童が自分と仲間との違いに気づいたり、体の調子を整えて仲間との交流を図ったりすることで、本時の運動への意欲を高めたい。

○ICT機器の活用

児童が動画を撮ってグループで確認したり、保健のデジタル教科書を活用したりした授業を行う。ICT機器を活用した授業を行うことで、児童の意欲付けや、児童同士の学びを高め合うことを目指したい。

<その他>

○委員会活動

健康委員会では感染症の予防や生活習慣の改善を目的とした活動の計画をしている。規則正しい生活を行うことで、心身ともに安定した状態を保つ、免疫力が上がるなど、生活と健康の関係を児童に伝えていく。

○ラジオ体操

夏休みにはできるだけ子どもと一緒に保護者もラジオ体操をすることを家庭に呼びかけ、親子で運動をすることの大切さを促していく。

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 福井市本郷小学校

児童の持久力向上と体幹の安定を目指して

<本校の体力向上の取組みについて>

- 昨年度の体力テストの結果をみると持久力が学校全体で二極化していることが分かった。また、普段の学校生活や授業の様子から、児童の体幹の弱さ（姿勢の悪さ）なども課題に挙げられる。それらを改善していきたい。
- ・授業の開始時に学年や発達段階などに応じて、グラウンドや体育館を走ることで体力の向上を図る。走る・跳ぶなどの遊びやトレーニングを行う。
- ・毎週金曜日の大休みに全校で体力作りのために校庭や体育館を走る（4～6分程度）。その際には、全校で募集した音楽を流し、活動に対して意欲的になるようにする。その後、全体で体幹トレーニングを行う。
- ・体育の授業のなかで、「試す・考える・工夫する・実行する」というサイクルを構築する。
授業の中で、作戦タイムやアドバイスタイムなどを設け、児童達が関わり合いながら技術の向上や運動の楽しさを感じることができるようにする。
- ・器械運動の授業等で、腹筋や柔軟性の向上に向けて、児童が楽しさを味わえるように準備運動やストレッチなどを工夫していく。
- ・少人数であることを生かし、授業の中で個々の運動量を十分に確保する。
- ・器械運動の授業の導入で基本となる動画を視聴させるなどで、運動に対する興味・関心を高める。
- ・学習カードを活用し、児童の学習意欲や技術の向上を図る。（なわとび、器械運動など）

<児童の運動習慣の育成について>

- ・大休みや昼休みに体育館で遊んだり、外遊びをしたりすることを呼びかける。
- ・体育的行事に向けて推奨する遊びを提示する。（今後変更の可能性あり）
 - （5月） 校内マラソン大会 →鬼ごっこ・ランニングなど
 - （9月） 校内体育大会 →学年種目の練習・バトンバスの練習
 - （1月） 器械運動校内発表会 →鉄棒の練習・マットの練習
 - （2月） なわとび大会 →なわとびの技練習
- ・児童一人一人に目標をもたせ、学習カードなどを活用しながら体力や技術の向上に努める。
- ・「はびりゅうスポーツ広場」を使うことを推奨し、自分で自主的に取り組めるようにする。

<その他>

- 評価の工夫
 - ・業間体育では記録カードを作成し、記録を記入した後、次の目標を設定させることで、自身の伸びを実感させ、次の活動への意識を高めさせる。
- 養護教諭・学校栄養職員との連携
 - ・保健や食に関する授業を計画的に実施し、家庭や地域に発信する。
- 学校便り、学年便り、保健便り等を通して健康・体力づくりの啓発を行っていく。

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 福井市棗小学校

心も体も元気にたくましく！

<本校の体力向上の取組みについて>

○体育の授業

- ・授業の最初に約500m（体育館大回り5周、グラウンドトラック2周）のランニングを行う。
- ・年間を通して、壁倒立、馬跳び、鉄棒、うんてい、グーパー体操、体幹トレーニング、柔軟体操などを積極的に取り入れ、体力の基礎を養う。
- ・各単元の運動の特性に合わせた準備運動を取り入れ、基礎的な技能の向上につなげる。
（例）・走や跳の運動（遊び）、陸上運動は授業のはじめにサーキットトレーニングやコーディネーショントレーニングを行う。
・ゲームやボール運動の授業のはじめにボールを使ったサーキットトレーニングなどのボール操作に必要な運動を行う。
- ・ICT 機器を活用し、自己の課題を見つけ、仲間と協働し、上達するためにはどうしたらよいか考えさせる。
- ・児童が技術・技能の向上や思考の深まりを理解し、次の活動につなげていくために、単元を通してふり返り活動を行う。

○業間運動

- ・夏季の業間（週1回）、マラソントイムを行い、持久力を高める。
- ・冬期の業間（週1回）、なわとびタイムを行い、持久力やリズム感を高める。

<児童の運動習慣の育成について>

○休み時間

- ・天気の良い日には外遊びを推奨する。
- ・各クラスにボールを配布し、投動作の習得につなげる。
- ・各クラスに大縄を配布し、リズム感や仲間と協力する楽しさを実感させる。

○行事など

- ・秋にマラソン大会を設定し、業間体育への取組みの意欲付けとする。
- ・冬期のなわとびでは、回数や技についての検定カードを使う。また、記録に応じて、賞状を渡すことで、意欲向上に活かす。
- ・学年主催の縄跳び大会を設け、児童の運動に対する意欲を高めるとともに、大会に向けた練習を行うことで体力を高める。
- ・集会委員会の発表を通じて、健康な体づくりの意識を高める。
- ・業間マラソンや業間なわとびで頑張っていた児童を表彰する機会をとる。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を利用した活動を周知し、できるところから取り組んでいく。

<その他>

- ・各学年の体育の授業を主で行う教員同士で連携をとり、段階的・計画的な指導を行う。
- ・食の指導や歯の健康の維持など、保健の学習との関連を図り、健康な体づくりを目指す。
- ・保健領域の授業において、各単元に合わせた自分自身の生活を振り返る機会を設け、健康に過ごそうとする態度を養う。
- ・児童クラブとの連携を密にし、放課後に体を使って遊ぶ機会を増やす。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」の活動が家庭でも取り組めるよう保護者にも啓蒙し、運動への関心を高める。

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 福井市鷹巣小学校

友達とのつながりを大切に、健やかな心と体をつくり運動
を楽しむ児童を育てる。

<本校の体力向上の取組について>

- ・昨年度の体力テストの結果を見ると、男女とも多くの種目において県の平均を上回っていた。児童が少なくたまたま運動が得意な子が多かったこともあるが、逆上がりの学年別達成率も高く、全体的に体力に優れている児童が多いことが分かる。今年も小規模校の特色や海に近い環境を活かした取組を継続して実施し、体力向上を図る。
- ・全校での砂浜マラソン・なわとび大会・逆上がりチャレンジなど、体育的な行事と関連させてカリキュラムを組み、年間を通して体力の向上につながる授業を実践する。
- ・ゴール型ゲームとしてハンドボールを取り入れ、女子にやや弱い傾向にある投能力や握力の強化に取り組む。
- ・器械運動発表会や逆上がりチャレンジ会、縦割り班対抗大縄跳び大会など、異学年で交流する機会を設け、高学年の児童が下級生に教える活動を行う。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・冬季になわとびカードを配布し、休み時間に友達と数え合いながら記録を伸ばす取組を行い、持久力や巧緻性の向上を目指す。
- ・マラソン大会前の業間に、週2回はまかせ業間マラソン(7分間)に取り組む。それ以外の大休みと昼休み(各15・20分)には、体育館や本校の広い中庭で、自由運動遊びに取り組むことを奨励する。

<その他>

- ・体力テストの結果は、児童と保護者の両方に示し、自分の得意な運動、不得手な運動について考えさせる機会を設ける。
- ・小中併設校のため、中学校との兼ね合いから固定式鉄棒は常時設置しにくい。そのため期間限定で鉄棒を設置して集中して練習する。また、移動式低鉄棒やマットを低学年教室横の空き教室に設置して、休み時間にも気軽に親しめるようにする。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を利用して、家庭や休み時間に運動に親しむ児童を増やす。夏休みや冬休みに入る前には、学級だより等を使い周知して取組を推奨する。
- ・保健の授業とは別に、栄養教諭による栄養指導や、養護教諭による衛生・健康教室などを行い健康に対する意識を高める。

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 福井市長橋小学校

進んで運動に取り組み、体力アップを図る

<本校の体力向上の取組みについて>

- 複式で授業を実施するため、同学年・異学年とペアを柔軟に組ませ、互いに教え合い、高め合う場を設定する。
- 準備運動の中にグーパー運動を取り入れ、握力の向上を図る。また、鬼ごっこや短なわとびなど、敏捷性を高める活動を取り入れる。
- 学習カードなどを使用し、個人の能力に合った目標記録を設定させながら活動に取り組み、運動量を確保する。
- タブレットを活用して、自分の動きを撮影したものを振り返ったり、模範的な動きを確認したりして技術の向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- 晴天日には、積極的に校庭に出て運動したり遊んだりするように呼びかけ、運動の習慣化を図る。
- 海岸段丘マラソン大会に向けて、前年度の記録更新を図るなどの目標設定を行い、活動への意欲を持たせながら持久力の向上を図る。
- 業間活動では、持久走や短なわとびの持久跳びを行う。記録カードを利用して意欲の向上と体力や健康の増進、技能の向上に努める。
- 毎週金曜日を縦割り班活動日と設定し、主に屋外での運動・運動遊びを行う。
- 夏休み前や体育大会前には、体育の時間や業間活動時に重点的にラジオ体操を取り入れる。
- 器械運動やなわとびを学習する期間は、業間活動を使って全校児童で練習に取り組み互いに技を教え合い、技術の向上を図る。

<その他>

- 朝の全校放送で、ビジョントレーニングを実施する。
- はぴりゅうスポーツ広場を活用し、運動習慣の育成を図る。
- 夏休みや冬休みなどの長期休み中に、スポ少等の活動に積極的に参加すると共に、参加していない児童には、特に親子で運動をする時間を設定してもらえよう、保護者懇談会や学級通信を通じて呼びかける。
- 養護教諭や栄養教諭の専門性を生かしながら、保健の学習や食育を進めていく。

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 福井市森田小学校

仲間とともに運動やスポーツに親しむ森田っ子の育成
～仲間と関わりながら体力や運動技能を高められる授業や環境づくり～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度の体力テストの結果より、筋力、持久力、投力の数値が全体的に低かった。1学級や1学年あたりの人数が多いため、コートや広さやルールを工夫したり、用具をたくさん用いたりして、児童が運動に取り組める機会や回数がしっかり確保される授業を計画する。
- ・集合、整列、服装、あいさつ等、規律ある集団行動を意識して授業を行い、指導にあたる。
- ・授業の目標、単元の目標などを児童が確認する時間を設け、児童が見通しをもって学習に取り組むことができるようにする。
- ・ボール運動や表現運動では、児童同士で助け合ったり、話し合ったりする活動を単元の中に計画的に取り入れていく。
- ・養護教諭や栄養教諭と連携を図りながら、保健指導を充実させる。児童の体格や生活習慣などの特徴、校内のけがの発生状況、簡単にできる応急手当の方法など、身近な題材を授業で積極的に取り扱っていく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・サッカーボールやソフトバレーボールを学級に配付し、休み時間の体育館や校庭の使用を学年ごとに割り当てることで、児童が自らすすんで運動できるような環境づくりに努める。

<その他>

- ・学年便りや保健便り、給食便り、保護者懇談会等を通して、「早寝・早起き・朝ご飯」を中心とした生活リズムや食生活の大切さを家庭に伝えていく。
- ・毎年、全国的に水の事故で多くの子どもたちが犠牲になっていることを受け、夏期休業前に偶数学年を対象に着衣水泳を実施する。衣服を着たまま泳ぎ、水着での泳ぎと違う難しさを身をもって体験することで、不慮の事故に出合ったときに落ち着いて対応できるようにする。

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 福井市明新小学校

「目指せ、瞬発力アップ！」

<本校の体力向上の取組みについて>

体力テスト等の結果から本校児童は、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ、上体起こしが平均よりも数値が低く、瞬発力や投げる力に課題が見られる。そこで今年度は、瞬発力を高める運動が取り組めるように運動遊びを出来るだけ経験させたり、体育の授業で運動を促したりすることで、児童の瞬発力向上に取り組んでいく。加えて、基礎体力を向上させるための運動にも昨年同様引き続き取り組む。

- ・瞬発力向上を意図した運動やゲームを、準備運動や授業開始時などに取り入れる。

（例：反応ゲーム、全身じゃんけん、リズムジャンプ、ドリル運動など）

- ・ボールを扱う運動では、主運動につながる内容のなかに投動作を積極的に取り入れ、投力の向上につなげる。
- ・授業開始時にランニング又は走る運動を行い、運動量の確保と体力の向上を図る。

※ランニングの目安 低学年… 1～2分または校庭1周

中学年… 2～3分または校庭2周

高学年… 3～4分または校庭3周

- ・運動領域と保健領域を関連させるため、保健領域を「水泳」や「体づくり運動」と同時期に実施していくとともに、感染症予防についての意識を高める。
- ・秋にはマラソン大会に向け、持久力向上を図るため、マラソンタイムを設け、持久力を高める運動を計画的に行う。
- ・冬にはなわとびカードを作成・配布。 体育的行事に向けて目標をもって取り組むように喚起する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・業間に、学級ごとに体育館や校庭を輪番で使用できるようにし、運動に親しむ機会を確保する。
- ・「筋チャレ（体力アップタイム）」、「踊チャレ（様々な種類のダンス）」を設ける。体育委員会で、「筋チャレ」「踊チャレ」の種目を考え全校に紹介したり、年間を通して運動に親しめるような企画を考えたりする。

<その他>

- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、児童が自身の体力の実態を把握したり、目標をもって運動に取り組んだりすることができるようにする。
- ・体育器具の活用方法を周知し、種目にかかわらず積極的に利用できるようにする。
- ・各学級へ運動用具（ボール、長縄など）を配布し、体育環境の整備に努める。

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 酒生小学校

互いに関わり合い、楽しみながら体を動かして体力向上を目指す

<本校の体力向上の取組みについて>

- 体育の時間に、持久力向上のための運動（時間走や長距離走など）に継続的に取り組む。距離や時間は学年に応じたものにする。
- タブレットを活用し、定期的に記録をとることで、自分の成長を確認できるようにする。また、運動のポイントの動画をみたり、自分の動きを撮影したりして、視覚的にポイントを学ぶことができるようにする。
- 準備運動に、グーパー体操や柔軟運動を取り入れ、握力・柔軟性の向上を図る。
- 4年生以上の学年は、実施する体力テストを通して、自分の体力について知り、昨年度との比較から成長を見つめ、自身の目標がもてるようにする。
- 委員会が主体となり、ドッジボール大会や大縄大会を計画し、楽しみながら運動ができる機会をつくる。
- 校内マラソン大会前には、試走や時間走を行い、持久力の向上を図る。
- 冬季期間中はなわとびを推奨し、基礎体力向上を目指す。なわとび用のジャンプ台を設置することで意識を高め、活動を促す。

<児童の運動習慣の育成について>

- 2学年合同体育の時間を活用し、相互にかかわりあいながら活動する場面を増やす。学年を超えて教え合う環境を設定し、児童の「わかった」「できた」につなげる。また異学年での交流を通して、楽しみながら運動できるようにする。
- 晴天時の大休み・昼休みは、積極的に外遊びをするよう呼びかける。

<その他>

- 養護教諭による保健の学習を取り入れ、健康・安全への意識をもたせる。
- 学校だより、保健だより等により家庭へ啓発し、規則正しい生活習慣づくりへの協力を呼びかける。
- 長期休業中には、家庭でできる運動を呼びかけ、運動の習慣化を図る。

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 福井市一乗小学校

友だちとかかわり合いながら、体力づくりに取り組む子を目指して

- 自分でめあてをもって取り組む
- 「憧れ」から「自己実現」へ

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・本校は極めて小規模校であり児童数が少ないため、体力テストの結果等から本校の状況を県や全国の数値と比較することが難しい。そのため、児童それぞれが県や全国の平均数値を目標に設定し、自分と比べながら伸ばしたい力などを自己決定させていきたい。今年度から本格運用となった「はびりゅうスポーツ広場」では、自分の記録の伸びと、県内児童の中での順位が分かるため、競う相手が少ない本校にとっては有効に活用していけそうである。持久走などに準備運動を兼ねて取り組み、継続して楽しみながら体力アップを図れると考えている。
- ・体育の学習は全校児童で行うため、下級生は上級生を目標に取り組むことができる。上級生は憧れられる存在であるために努力することが望まれるが、運動が苦手な児童もアドバイスをしたり、ゲームの中で作戦を考えたりすることで役割をもつことができる。教師は、指導対象が幅広くなるが、発達段階に合わせた声かけを行い、楽しみながら体力の向上を目指していく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・本校では、大休みや昼休みの過ごし方について、監護する教員の人数にも制限があるため、全校児童が同じ場所で活動することになっている。そのため、体育館にいるときには全員でドッジボールを楽しみ、グラウンドで過ごすときにはサッカーや一輪車などをして楽しんでいる。学年の枠を超えて同じ過ごし方をすることは、体育の時間同様にお互いにより刺激にもなっており、楽しみながら体を動かす機会となっている。
- ・発達段階に合わせた指導については、例えば走り方について、低学年には「腕を振って、足を上げて」と声かけするが、高学年には「足の回転を上げるために腕を前後に振り、歩幅を広げるために膝を上げ地面を蹴る」など、方策を理解させた上で体現できるように支援していきたい。
- ・家庭にも「はびりゅうスポーツ広場」を啓発し、興味関心をもってもらうように働きかける。

<その他>

- ・今年度より校内体育大会とマラソン大会を一本化し、子どもたちだけでなく地域の方にも応援していただきながら、自分の力を発揮する場を設定する。
- ・昨年度途中より始めた全校による給食（ランチルームシステム）により、食べ方のマナーや残食ゼロなどの課題を共有し実践していく。
- ・毎月出される保健だよりや給食だよりを意識させ、健康教育を推進する。
- ・これまでも大切にしてきた、少人数での助け合い、教え合いを継続していく。
- ・健康的な生活習慣の確立のために、歯や口の健康づくりや目の健康づくり（メディアコントロール、ビジョントレーニング）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 福井市上文殊小学校

主体的によく考え、明るく元気に運動に親しみ、強い体を作ろう。

<本校の体力向上の取組みについて>

○業間運動の充実を図る。

・火曜日と木曜日の週2回、業間に全校でマラソンや縄跳び、はぴりゅうスポーツ広場の運動に取り組む。

「業間マラソン」（火曜日の業間：春季と秋季の晴天時）

・200mのグラウンドを走り、どれだけ走れたかはぴりゅうスポーツ広場に記録し、持久力と忍耐力を養う。

・6月にマラソン記録週間、11月にパピヨンマラソン大会を行う。

「業間縄跳び」（火曜日の業間：春季と秋季の雨天時や冬季）

・はぴりゅうスポーツ広場への入力やなわとび進級カードを利用し、児童の意欲を高め、持久力と巧緻性を養う。

○体力テストの時期に合わせて、運動・測定スペースや体力向上を図る教具を設置する。

【昨年度の結果より】重点強化推進種目・上体起こし・50m走・立ち幅跳び・握力

・上体起こし・立ち幅跳び：体育館に安全で自主的に練習や測定ができるスペースを準備する。

・50m走：かけっこや短距離走の単元にて、過去行われたかけっこ教室の動画やICTを活用し、走るフォームについて指導する。

・握力：朝活動でグーパー体操に取り組み、はぴりゅうスポーツ広場に入力する。

握力を高める教具を用意し、自主的に楽しんで握力を高められるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

○「はびスポタイム」を実施する。

「はびスポタイム」（木曜日の業間：夏季を除く）

・各学年で都度種目を決めて取り組む。

・以下のように安全に配慮して行う。

①教室のできる種目と体育館のできる種目を指導した上で取り組む。

②活動場所の人数が多くなるように、体育館使用学年と教室使用学年を輪番で回していく。

○2学年合同体育での教え合いタイムを実施する。

・各単元において、異学年グループでの話合いの時間を設け、めあてや気をつけることを考えたり、お互いにアドバイスをしたりする。

<その他>

○はぴりゅうスポーツ広場を家庭に広く紹介し、地域全体で運動に親しめるようにする。

○上文殊スマートルールの中の自分で決めるルールの中に、運動に関する項目を入れることを推奨する。

○暑さ指数をもとに、熱中症が起らないよう配慮した体育や運動を行う。

（夏季の暑い日には、業間を中止したり、冷房が効く教室で運動をしたりするなど。）

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 福井市六条小学校

運動や健康についての自己の課題を見つけ、仲間と協働して解決できる児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

○体力・運動能力調査の結果から

本校では、握力・長座体前屈の値が県平均を下回っている。握力の向上のために、「グーパー体操」を帯活動に取り入れたり、意図的に握力を使う場面を設けたりする。柔軟性を高めるために、体育の準備体操でストレッチや柔軟運動を取り入れるとともに、家庭でも意欲的に取り組むよう声かけをしていく。

○業間運動への取り組み

毎週火曜日の業間15分に全校マラソン、縦割り班別大なわ・綱引き・体育委員会主導の体育集会を実施する。関連する体育的行事が近づいたら、強化期間として回数を増やす。また、雨天でマラソンが実施できないときには、火曜日と金曜日の大休みに体操タイムを設け、縦割り班で体を動かす機会とする。

<児童の運動習慣の育成について>

○環境づくり

各学年にボール・長縄を配布したり、時期によって鉄棒や二重跳び台などの運動器具を常設したりして、休み時間に運動に親しめる環境作りを行う。

○はぴりゅうスポーツ広場の活用

普段あまり運動習慣がない児童にとって、はぴりゅうスポーツ広場を活用することで自分の体力の向上を実感したり、ポイントを集めて楽しみながら体を動かしたりすることができる。体育館や校庭が使えない時に、学級全体で教室内ではぴりゅうスポーツ広場に取り組んだり、本校独自の六条タイムで全校一斉に取り組んだりしていきたい。

<その他>

○情報の発信

学校だよりやホームページなどで、体育的行事の紹介を行う。保健だよりを通して、「早ね・早起き・朝ごはん」を中心とした、規則正しい生活習慣の大切さを発信する。

○感染症対策

手洗いや換気などの感染症対策を全職員で共通理解すると共に、児童にも手洗いや換気の大切さを指導する。

○養護教諭との連携

養護教諭と担任とが連携して情報を交換することで、各学年の児童の発達に応じた保健の学習を進める。発育測定などの時間を利用して、健康な体と運動が関わり合っていることを伝える。

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 文殊小学校

知的に楽しい体育 効率的により良い動きや力を身につける

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・令和5年度の体力テストの結果から、筋力（上体起こし・握力）の数値が全国平均よりも低いことから、授業導入に握力を鍛える遊びを取り入れていく。
- ・自分の技能や体力向上を意識できるように、単元によっては学習カードなどに記録をしながら運動に取り組む。
（はぴりゅうスポーツ広場の活用も視野に入れる）
- ・授業の導入では、授業に関連した動的ストレッチも取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

「進んで運動したい」

- ・マラソン大会の前には、全校で業間マラソンを行う。（学年ごと曜日を分けて、混雑しないように行う。）
校庭を5分間で何周は知りたいか目標を決めて、はぴりゅうスポーツ広場に記録していく。
- ・なわとび大会を実施する際は、進級カードやはぴりゅうスポーツ広場を活用する。
- ・冬季は、鉄棒を体育館に常設することで、筋力（握力）や技術・運動への意欲向上を図る。また、なわとびを奨励し進級表やはぴりゅうスポーツ広場の活用、全校でのランキングなどを掲示していく。

「運動が楽しい」

- ・地元の文殊山登山では、友達と楽しく体を動かしたり、自然の中で運動したりして、基礎体力の向上を図る。
- ・校内スポーツフェスティバルでは、高学年児童の企画、運営で実施し、主体性を育んだり運動に親しんだり、みんなで力を合わせて運動することの楽しさを実感できたりする機会とする。

「できる・わかる」

- ・器械運動や陸上運動などでは、自分の動きを知るためにタブレットの活用を行い、自分の体の動きを知ったり、友達の良いところと比べたりして、運動ができるようになる楽しさにつなげる。

<その他>

- ・3年生以上の学年については、保健の授業を計画的に、また、必要に応じて養護教諭と連携して行う。
- ・健康教育として、毎日のビジョントレーニング（清掃後）を全校一斉に行う。また、12月には健康委員会主催の学校保健委員会を行い、ゲームやメディアへの付き合い方について全校児童が考える場を設ける。
- ・中学校区教育の一環として、足羽第一中学校の母校訪問駅伝の見学、応援を行う。
- ・6～10月の時期の気温が高い事を考えて、全学年の体育の授業を午前中に行うことができるように時間割を作成する。
- ・気温が高い日には、熱中症対応ボードを掲示して、体育の授業や休み時間の過ごし方について全校に知らせる。

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 福井市東郷小学校

一人一人がめあてをもち、楽しみながら体力の向上に取り組む児童を目指して

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・「投げる力」を高めるために、ボールを投げる運動・ゲームに重点的に取り組む。
- ・「握力」を高めるために、朝の会や体育の準備運動などでグーパー体操を20回程度実施する。
- ・「瞬発力」・「敏捷性」を高めるために陸上運動の学習を中心に20m位の短い距離のダッシュを繰り返し行う。また、サイドステップなど重心を低くする動きを行う。
- ・柔軟性を高めるためにラジオ体操や柔軟運動を準備運動に適宜取り入れる。
- ・「腕支持感覚」や「逆さ感覚」を身につけるために、体づくり運動の学習や器械運動の学習で手押し車・かべ倒立・馬跳びなどに取り組む。
- ・業間運動では、週1日全校児童で5分間走を行う。
- ・大休みには、校庭や体育館で遊ぶことを励行し、運動の機会を増やす。
- ・縦割り班で遊ぶ日を年に数回設定し、校庭や体育館での遊びを児童主体で行う。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・授業の目標を示し、児童それぞれがめあてをもって運動する。また、振り返りの時間を設定し、次時のめあてがもてるように授業づくりや単元構成を工夫する。
- ・運動が苦手や意欲的でない児童に対して、場の設定やルール、活動の仕方、用具などを配慮する。
- ・ボールを使ったゲームの授業において作戦タイムやアドバイスタイムを設定し、児童が関わり合いながら技術の向上や楽しさを感じることができるようにする。
- ・陸上運動や器械運動の学習においてタブレットを用いて動きを撮影し、動きのポイントと照らし合わせ、技のできばえや次への課題を確認する。
- ・校内体育大会（9月）、マラソン大会（11月）、なわとび大会（2月）などの体育的行事を、体育で取り扱っている各領域と関連させ、目標をもって取り組ませる。

<その他>

- ・保健の単元を適切な時期に設定し、学習したことを生活に生かすことができるようにする。
- ・学校便りや学年便り、保健便り等を通して、児童の体力や健康状況などを知らせ、健康・体力づくりの啓発を行っていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を利用し、学校だけでなく家庭でも運動に親しもうとする資質を育成する。

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 福井市日新小学校

健康を守り、運動の楽しさを味わわせ、運動が好きになる子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・本校の児童は投力が課題である。ボールを遠くに飛ばすためにポイントを伝えたり、掲示物を使ってわかりやすく真似ができるような学習環境を整える。また、ドッチボールや、ティーボールなどゲーム型のボール運動も積極的に取り入れて、投運動の強化に取り組んでいきたい。体力テストでは、どの学年も昨年度の県平均を超えられるようにしていきたい。

（4年生 男19m 女13m 5年生 男22m 女15m 6年生 男25m 女16m）

- ・委員会活動で紙鉄砲を各学年に用意し、休み時間に使える環境を整備し投の力の向上に努める。
- ・冬期間の運動として縄跳び運動（短縄・連続大縄跳び・スピード8の字跳びダブルダッチ）に取り組む、体力向上を図る

<児童の運動習慣の育成について>

- ・一人一人のめあてにあった活動ができるような場の工夫を行い、児童が主体的に運動に取り組む、運動量が十分に確保できる授業計画をする。
- ・自分ができたとわかるような数値目標での比較や映像での比較を授業に取り入れ、自分で自分の成長を感じられるような授業の進め方。
- ・ネット型ゲームやベースボール型ゲーム、ゴール型ゲームの時に、ICT機器を効果的に活用し、自分の動きやチームの動きを考えられるように、作戦タイムや話し合いの時間を設定する。
- ・運動が苦手な児童も進んで運動に取り組める教材・教具、指導方法の工夫。走の運動では、スズランテープを使い、ただ走るだけではなく、お尻につけたテープを浮かせるためにはどうしたらよいだろうと、道具を工夫して楽しめるようにしていく。投の運動では、新聞紙や紙鉄砲を使っていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を使って、児童の運動に対する意欲づけを行っていく。（どのように活用していくかは今後使いながら模索していく予定）

<その他>

- ・体育的な行事・イベントに参加するように呼びかける。
- ・体育の学習で行っている内容で、家庭でできる運動を紹介していく。
- ・学活の時間でレクリエーションを行い、運動する楽しさを体感できるように活動していく。

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 清明小学校

運動大好き!清明っ子元気パワーアップ大作戦!

～楽しく進んで運動に取り組む子の育成・柔軟性の向上～

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度まで取り組んできた握力向上のためのカエルの逆立ちや指先で床を押す活動、俊敏性向上のためのターンダッシュや変則ダッシュなど短い距離を全力で走る活動に加えて、昨年度の本校の体力テスト結果から見えてきた課題である柔軟性向上に向けても取り組んでいきたい。具体的には、準備運動の際に足首つかみ前屈を行っていく。

これまで、授業の始めに持久走に継続して取り組んできたことで、続けて走ることができる距離や時間が増えてきた。そこで、今年度は低学年で走る距離や時間の目安をレベルアップさせることとした。また、マラソンカードで走った周回数を記録するなどして、児童にやる気をもたせていく。持久走に取り組む際のポイントとして、「話さない」「歩かない」の二つを守るよう全校で統一する。

コロナウイルス感染予防対策として、学年一斉体育を単元によって学級単位での少人数指導に変えて行っていたが、これが質の高い授業の実施につながっていたため、今年度も継続していきたい。具体的には、陸上をハードル走・走り幅跳びの2つに分けたり、各クラスの練習場所を割り当ててリレーを行ったりする。また、自分の姿を見返したり、友達の身体の動きと比較させたりするために、タブレットを用いたICTの活用も行う。

休み時間にも積極的に運動に取り組む気持ちを高めるために、担任や各学級の係の管理の下、体育器具の貸し出しを行う。器具室に貸し出し記録用のホワイトボードを設置し、紛失を防ぐ。また、10分休みについては、本校のタブレット取り扱いルールの範囲の中で「はぴスポ」を用いることができるように教員に周知し、教室内でも簡単な運動に親しめるような環境を整える。

冬季期間は、鉄棒やなわとび用のジャンピングボードを準備し児童の運動に対する意欲を高める。

<児童の運動習慣の育成について>

体づくり委員会が企画・運営を行う「運動遊び」を大休みや昼休みに実施していく。体づくり委員会では、「たくさん食べて、楽しく運動する、みんなが元気な学校づくり」というめあてがあり、それを達成するために月1回を目安に、楽しみながら運動が行えるような遊びを委員会の児童を中心に行う。その他にも、大休みに全校マラソンを実施し、持久力の向上を図る。マラソン大会前には、実施回数を増やす予定である。

<その他>

保健の授業では、保健に関する身近な課題を見つめることから導入を行い、自分事として捉えられるようにする。また、ICTを活用したり、具体物を見せたり、体験的に学ばせたりしながら、児童にとって分かりやすく、生活に結びついていることを実感させる授業を行う。

夏季休業中に児童がラジオ体操に積極的に参加し、正しいラジオ体操が行えるよう、水泳学習の準備体操としてラジオ体操を取り入れ、動きの指導を行っていく。

「はぴスポ」については、使い方や注意点を全校児童に伝えるとともに、保護者に向けても改めて通知し、家庭でも運動に親しめるように連携を図る。

体づくり委員会が給食の栄養掲示板を使って、給食にどんな栄養が含まれているのか等を伝えるとともに、クイズ形式でも楽しめるような掲示を作ることで、食生活について興味をもつことのできる環境をつくっていく。

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 福井市社西小学校

運動に親しむ態度を育て、体力の向上につなげる

<本校の体力向上の取組みについて>

- 昨年の体力テストの結果より、50m走、シャトルラン、ボール投げの向上につながる運動を意識して指導する。ボール投げが苦手な傾向から、R5年度県平均男子22m、女子15m（5学年）を上回る。
 - ・準備運動の中で、学年に応じて強度や回数を変えてトレーニングを行う。（腹筋 ・腕立て伏せ ・シャトル投げ ・壁倒立 ・グーパー体操 ・馬跳び など）
 - ・投擲運動の技能を伸ばす器具を設置する（バトンスローの設置）
 - ・外部指導者による授業を要請し、体力向上、技能向上につなげる。
- 夏休みまでは校内体力テストの測定会、秋はマラソン、冬は縄跳びを推奨する。縄跳びは通年の運動とし、進級カードを用意して児童の意欲向上につなげる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 児童が運動に親しむ機会を増やし、「運動が楽しい」と感じる児童を増やす。
 - ・休み時間に児童がボールを使用できる環境を整える。（休み時間の外遊び励行）
 - ・高学年の教室には児童が自由に使える握力計を配備するなど自己の体力を意識できる取り組みを行う。
 - ・はびりゅうスポーツ広場を利用して、児童の運動に親しむ機会を増やし、児童の体力向上につなげる。
- iPadを生かして児童の運動に対する意識付けを行う。
 - ・授業において、めあての提示とふりかえりを行い、できるようになったことや考えたことを自ら実感できるようにさせる。
 - ・授業において、iPadを利用して児童の動きを客観的に見て児童同士が助言し合うことで、児童の運動技能を向上させたり、学びを深めたりする。

<その他>

- 保健の時間などを活用しながら感染症予防・対策に触れた内容を取り扱う。特に、手洗い、換気、規則正しい生活を重点目標として取り扱う。
- 養護教諭と連携し「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さを学級と保健の時間で学習する。長期休み前には、家庭へ生活リズムの大切さを啓発する文書などで呼びかける。

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 福井市下宇坂小学校

運動を楽しむ中で、一人ひとりがめあてをもち、他者と協働するために

本校は児童数の減少が進み、全校26名となった。2年生は3名の単学級、3・4年生と5・6年生は複式学級で過ごしている。児童同士が大人数で体を動かして楽しむ経験は年々難しくなり、運動における多様な学び合いを共有する機会は少ない。そこで、体育の授業や業間運動などの特別活動を通して、児童同士が協力しながら運動を楽しむ機会を設定する。また、休み時間などにも全校で活動する機会が自然に生まれることで、体を動かす楽しさを年間通して味わわせたい。

<本校の体力向上の取組みについて>

○業間運動「ハッスルタイム」の実施

大休みの1コマを「ハッスルタイム」として、全校児童と一緒に体を動かす場を設定する。晴天時は校庭などで5分間走を行い、ワークシートに走った距離を塗っていき、児童が自分の努力の積み重ねを視覚化できるようにする。昨年度の体力テストでは、ボール投げや握力に課題が見られた。ボールを握ったり投げたりする機会を多く設けるために、雨天時にはボール投げを含めたサーキット運動を取り入れる。全校で一緒に取り組み、他学年と協力する態度や、運動における多様な学び合いにもつなげたい。

○縦割り活動でのレクリエーション・縦割り遊び

大休みや昼休みに体育館や中庭で学年問わず体を動かして遊ぶことが習慣づいている。晴れた日は外遊びも積極的に楽しんでいる。他学年の児童と共に、遊びを通して体を動かし、思いやりの心をもって助け合うことについても引き続き期待したい。

<児童の運動習慣の育成について>

○「自分の中での」めあてを意識させる

1時間の授業の中で何を目標として活動に取り組ませるか明確にして、児童がめあてをもって活動できるようにする。その際に、運動が得意な児童も不得意な児童も運動を楽しむことができるよう、個に応じためあてをもたせるようにする。例えば、5秒間走やハイスピード短縄など、高い意欲で臨める活動を取り入れる。児童が「簡単すぎないが、頑張ったらできそう」という目標ラインを見つけることで、児童一人ひとりの達成感や満足感につながると考えられる。どの授業でも、個に応じためあてを意識させる。

○お互いのよさを学び合う

複式学級の体育に限らず、他学年の姿も見合うことができるようにする。異なる学年の児童同士と一緒に活動する中で、下級生が上級生の姿を手本にして一生懸命取り組むことに期待したい。業間体育や全校集会、外遊びの推奨などの中で、全校みんなと一緒に運動する機会を設定し、学校全体で励まし合いながら活発に運動できることに期待したい。

<その他>

○学校行事を通じた保護者への働きかけ

学年通信を通して、保護者に学校行事への来校を促したり、熱中症対策など健康面についてのお知らせをしたりする。

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 羽生小学校

運動する機会を多く設け、楽しみながら運動の習慣を身につける

<本校の体力向上の取組みについて>

- 昨年度の体力テストの結果から、握力や持久力を高めるために、準備運動の一環でグーパー体操やランニングを継続して取り入れる。
- ICT機器を活用した授業作りを積極的に行う。お互いの運動する姿を撮影し、それを見ながらアドバイスする活動やふりかえりにタブレットを使うなど、児童の学びに効果的なICT機器の活用方法を考えながら授業づくりを行う。
- 体育館に鉄棒を常設し（10月～12月）、休み時間の取組を積極的に推進し、器械運動への関心を高める。

<児童の運動習慣の育成について>

- 業間での体力づくり
毎週水曜日の業間を体力づくりの日と設定する。

4～10月		10月～12月	1月～3月
晴	マラソン	器械運動	なわとび
雨	なわとび、大縄		大縄

- 「はぴりゅうスポーツ広場」の取組み
体育の授業や休み時間、水曜日の業間体育など、自分が運動した結果をすぐに「はぴりゅうスポーツ広場」に記録するようにする。家庭での取組みも記録するように呼びかける。

<その他>

- 保健の授業においては、養護教諭がT2として加わることで、より専門的な視点から指導の支援を行う。
- マラソン大会、器械運動発表会やなわとび大会の日程を知らせたりすることで、保護者の参観を促し、児童の意欲を高める。

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 美山啓明小学校

瞬発力や投力の強化、
記録の向上、努力の積み重ねが分かる工夫

<本校の体力向上の取組みについて>

本校は、昨年の体力テストにおいて反復横跳びや50m走、ソフトボール投げに課題が見られた。よって、体育や業間運動では、瞬発力や投力を強化する運動を積極的に取り入れていく。体育では、変形ダッシュ（寝ている状態から立ってダッシュしたり、合図で切り返しながらダッシュしたりするなど）やジャベボール投げを行っていく。また、自分の記録の変化を振り返ることができるように、個人の記録カードを作成したり、はびりゅうスポーツ広場を活用したりしていく。タブレットで写真や動画を撮影し、客観的に自分の動きを見つめて体力向上につなげていく。

業間体育は、以下の表のように年間通して取り組んでいく。

【業間体育の計画表】

期間	月	火	水	木	金
4～11月	晴 マラソン	自由遊び	自由遊び	晴 マラソン	自由遊び
	雨 走・投の運動			雨 走・投の運動	
12～2月	走・跳の運動 たてわり遊び なわとび	自由遊び	自由遊び	走・跳の運動 たてわり遊び なわとび	自由遊び

※マラソンは状況に応じて、時間走や距離走などを定期的実施する。走・投の運動では、

①ダッシュ系②ラダー運動③ジャベボール投げの3種目を日替わりで実践していく。

<児童の運動習慣の育成について>

昨年の学校評価の「体育や休み時間に進んで運動に取り組んでいる」という児童は、80%を越え、運動が好きな児童が多い。さらに運動を好きになれるよう、マラソン練習の際にBGMを流したり、クラブ活動にニュースポーツを取り入れたり、上級生が下級生に運動のやり方を教えてあげる場を設定したりするなどの工夫をしていく。

<その他>

教職員間で、体力テストの結果を共有し、子ども達の体力向上や運動習慣の改善に努めていく。月に一度、ハートウォッチングというカードに記載された項目に従って、自分の生活状況をチェックする機会があり、今年度も継続し、子ども達の生活を見直すきっかけにする。また、外部団体が実施している運動に関するプログラム（走り方の講習会、ダンスの授業作りなど）に積極的に応募していき、運動が好きになるきっかけ作りを増やしていく。

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 越廼小学校

児童が主体的に活動できる場を整えることで、運動に対する意欲を高める。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・R5年度の体力テストの結果より、本校児童はどの項目においても全国平均を上回っていた。一方でソフトボール投げについては他項目に比べて得点が低い傾向にあった。そこで、投能力の向上を目指しフォームロケットを活用した指導を積極的に行う。フォームロケットは、投げるときの重心の移動が適切であれば、どの児童でも遠くに飛ばすことができる性質があるため、運動の達成感を味わいやすい。フォームロケットを使用した指導を通して、体力テストのソフトボール投げが学校平均7点を超えられるようにしたい。
- ・マラソン大会、器械運動発表会、なわとび大会などの各体育的行事に向けて、各学年の課題に応じた学習カードを使用し、できるようになった運動を記録することで、児童の意欲向上につなげる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・毎週火曜日の業間を「ランランタイム」と称し、委員会児童の運営のもと、全校児童が主体的に運動を行うようにする。主に、3分間走やリレーを行い、児童の体力や走力を向上させることをねらいとする。また、本校の児童玄関につながる坂道を生かし「坂道ダッシュ」を行い、瞬発力の向上も目指す。体育的行事の前には、ランランタイムの頻度を増やし、全校で一丸となって行事に向けての運動に取り組めるようにする。

<その他>

- ・マラソン大会や器械運動発表会、なわとび大会などの体育的行事の際には、保護者や地域の方々に周知していただき、地域との交流をはかるとともに、児童の運動への意欲を高める。
- ・保健の授業では、「体の発育、発達」や「心の健康、けがの防止」について、事前に養護教諭と連携をはかり課題にそった実際のデータを児童に提示するなどして、児童が課題意識を実感できるようにする。また、実習も取り入れることにより技能を身につけ、健康に生きようとする意欲を高められるようにする。

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 福井市清水西小学校

- 1 様々な運動に取り組み、体の動きを高める力を向上する。
- 2 ふり返りを充実させ、めあてをもって運動を楽しむ姿勢を育てる。
- 3 生活とのつながりを意識した保健学習を行う。

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度、校内で実施した体力テストの結果、全国平均や福井県平均の記録と比較すると、男子は上体起こし、50m走の記録が低く、女子は握力、上体起こし、50m走が低かった。そこで、「体づくりの運動遊び」や「体づくり運動」の時間に、筋持久力や瞬発力を鍛える運動を意識的に取り入れていきたい。また、文部科学省が示している「小学校まるわかりハンドブック」などを活用して、多様な運動を授業の中で取り入れ、体を動かす楽しさを感じながら運動させたい。

<児童の運動習慣の育成について>

体育的行事として、今年度も校内体育大会(短距離走)、マラソン大会(持久走)、なわとび記録会を実施する。それぞれの行事で一人一人に目標をもたせ、それに向けて取り組んだり、相手と回数や勝敗を競い合ったりできるようにする。また、体育行事ごとにふり返りを行わせることで、めあてをもって運動を楽しむ姿勢を育て、運動習慣の育成につなげていきたい。

業間休みの時間には、マラソン大会に向けて持久走の練習を行ったり、縦割り班での大なわ運動や短なわ運動を行ったりする。春から秋にかけては、持久走(4分間)を行い、走力の向上を図る。グラウンドが使用できない冬は、短なわ跳びや大なわ跳び(8の字跳び)を中心とした活動を行い、1年間を通して体力づくりを推進していく。縦割り班のグループで協力して運動する喜びを感じたり、高学年が低学年にうまく運動ができるように教えたりしながら、低学年の運動技能を身に付ける場面も大事にしていきたい。

はぴりゅうスポーツ広場を積極的に取り入れることで、児童の意欲的な運動習慣の育成につなげていきたい。

<その他>

第3学年以上は保健の授業を計画的に行う。健康かつ安全、そして豊かな生活を送っていくためにも、学習内容を自分自身の生活と照らし合わせたり、学びを日常生活の中に取り入れたりすることを意識させながら学習を進めていく。その際に、養護教諭と連携を図りながら、授業準備や授業に取り組み、児童の理解を深めることができるようにする。また、視力の低下を防止するために、清掃の前にビジョントレーニングを全校放送で行い、習慣化を図っていく。

校内体育大会前にはラジオ体操の方法について指導し、練習を繰り返したり、学校だよりや学年だよりを通じて、夏季休業中のラジオ体操参加を啓発したりする。

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 清水東小学校

<本校の体力向上の取組みについて>

今年度の重点内容・目標

体力テストの結果から、握力に課題があるため、本年度も準備運動でグーパー体操を取り入れ、握力の向上を図る。また、ボール投げにも課題があるため、高学年の準備運動で腹筋・背筋・腕立て伏せを取り入れたり、休み時間等にボールを投げる遊びを多く取り入れるようにしたりして基礎筋力の向上を図る。

- 業間体育では、毎週2回業間マラソンの時間を確保し、体力向上を図る。また雨天の場合も中止にはせず、校内で持久跳びに取り組むなど、年間を通して運動の習慣を作る。マラソンカードやなわとびカードを用いて、児童が目標を持って取り組める環境作りを行う。
- 体育の授業では活動の時間を多く確保し、できるだけ教師の説明を簡略化して、児童の運動量の確保を図る。
- 水泳学習期間と11月～2月に固定鉄棒を設置し、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う。
- 冬季には器械運動発表会を行い、高学年が下級生に技を披露する場を設けることで学校全体で器械運動への意欲の向上を図る。また、下級生も高学年の技を見て、体育の授業に臨むことで、技の習得につなげる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 体育用のファイルを作り、ふりかえりを行う。毎回の体育後にふりかえりの時間を持たせ、前回との変容に気付かせる。また、ふりかえりをもとに各児童の課題をスモールステップにして、「できた」を多くの児童が味わえるようにする。
- 合同体育大会、プール学習、マラソン大会、器械運動発表会、なわとび大会等の行事前には、目標をもって取り組めるように、各自でめあてを設定し、ふりかえりをする。
- 50m走の記録を4月、10月に測定する。自分の記録が伸びるように、体育の授業や業間体育の意欲付けを図る。

<その他>

- タブレット端末を用いて、お手本を視聴させたり、試技を記録させたりすることで、自分の改善点に気付かせ、技の上達につなげる。
- 保健の学習では、養護教諭と担任とが連携し、健康・安全などの指導を行う。
特に、4年生の体の学習については養護教諭から指導する時間を確保する。
- 体力テストの結果を保護者に伝え、課題を共有する。
- 外遊びの時間の確保や熱中症のリスクを考えた遊び方を工夫する。

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 清水南小学校

体育の授業や業間運動を通して
楽しく体力づくりを進められる子を目指して

<本校の体力向上の取組みについて>

- 体育の学習内容や行事などに合わせ、マラソン、水泳、器械運動、なわとびなどの学習カードや掲示物などを工夫し、各自が自分のめあてをもち、それに向けて達成する喜びを感じられるようにする。
- 学習カードを記録集計し、過去の自身の記録を超えられるように啓発する。
- 昨年度の体力測定では握力の得点が低かったため、50%が平均を超えられるように、準備運動の際にグーパー体操を行い、握力の向上を目指す。
- 友達の記録を見たり、できることを教え合ったりする機会を設ける。
- 持久力に差が見られるため、業間活動では「お日様タイム」という時間を設けて、晴れた日は外遊びを推奨していく。また週2回（火、木）、持久力向上のために、4～10月には5分間走（雨天時はなわとび）、11月～3月には大縄とびを行う。

<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」「運動は大切」「進んで運動したい」と感じる児童を増やす取組み
- ボールを体育館やグラウンドに常備し、自由に使える環境を整えることで運動遊びに親しむようにする。また、大谷選手寄贈のグローブを各学年に一週間ごとに回し、外で遊ぶ機会を増やしていく。
- ・児童が「できる」「わかる」を実感できる取組み
- スモールステップや反復練習を取り入れた学習展開や場の設定を工夫し達成感や充実感を味わえるようにする。
- ・その他、運動習慣の構築に有効な取組み
- 体育的な行事として親子体育大会、マラソン記録会、器械運動発表会、なわとび大会を実施して日頃から運動していくことを意識付ける。

<その他>

- ・校内体育大会と地区体育大会を合同で行う。
- ・学年便りや保健便りを使い、家庭に規則正しい生活習慣作りの協力を呼びかけるとともに、スマートルールを守るように指導する。
- ・プロスポーツチームの派遣事業を活用し、スポーツの技術向上と興味関心を高める。

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 福井市清水北小学校

運動を楽しみながら課題意識をもって取り組める環境づくり

<本校の体力向上の取組みについて>

児童に体育の授業、特別活動、休み時間等、学校の教育活動全般を通して、運動することの楽しさを感じさせる。そのために、自分の課題は何かを考え課題解決を図ることや、成就感を味わうことをめざして体力づくりに取り組みたい。日常のあらゆる場面で積極的に運動に親しみ、仲間とともに体力や技能を高めることができる環境づくりを以下のことを中心に推進していきたい。

- ・場の設定、教具や学習カードの工夫などにより、技能や記録の伸びを明確にし、上達したことや伸びたことを実感させ、児童のさらなる意欲の向上を図る。
- ・ICTを効果的に活用できる単元（陸上運動など）を精選して積極的に活用し、視覚的に技能のポイントを提示したり、自分の動きを振り返ったりできるようにする。そして、児童が自分で課題を把握できるようにする。その際、課題に応じた手立てを提示し、児童に自分の課題に合う練習方法を選ばせる。
- ・年間を通して、毎週火曜日に「ランランタイム」（業間運動）を行う。4分間走（はぴりゅうスポーツ広場の内容項目）や大縄跳び運動に取り組み、持久力や巧緻性、リズム感の育成を図る。4分間走では、高学年は、結果をはぴりゅうスポーツ広場に入力し、低学年はカードを活用し、どの学年もめあてをもって取り組めるようにする。大縄では毎回記録を計測して結果をランキング化し、仲間と協力して体力や技能を高められるようにする。
- ・体力テストの結果から、力強さの項目（立ち幅跳び、50m走など）に課題があるため、授業の導入時などに、ケンケンパーやラダーなどの運動を継続的に行い、立ち幅跳び、もしくは50mにおける平均点を前年度より0.5点上げる。（昨年度平均点6.3点→今年度目標点6.8点）

<児童の運動習慣の育成について>

- ・集会活動時に、縦割り班で楽しく運動できる遊びなどを企画し、運動に親しむ。
- ・委員会の企画で、縦割りグループで大縄跳び大会を実施する。
- ・マラソン、器械運動、なわとびは、学習のまとめとして体育的行事を実施し、その体育的行事に向けての意欲づけを図る。
- ・体育館でのボールの使用や、竹馬やフラフープコーナーの設置などを通して投力の向上をはかり、児童が楽しみつつ様々な運動に親しむことができるようにする。

<その他>

- ・体力テストの結果を分析し、職員会議等で本校の実態を全教員が共通理解できるようにする。さらに劣っている種目を全校体制で強化していくよう努める。
- ・体力テストの分析カードを保護者にも見てもらい、子供の体力に関心を高めてもらう。
- ・学校だより・学年だより・保健だより等を通じて、健康・体力づくりの啓発を行っていく。また、体育的行事を学校だより・学年だより・ホームページ等で紹介する。

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 杉坂小学校

- ・運動に親しみを感じ、自ら運動に取り組もうとする態度を育てる。
- ・体を動かすことの楽しさや気持ちよさを感じ、継続的に運動しようとする態度を育てる。

<本校の体力向上の取組について>

- ・体力テストの福井県平均値を提示することで、具体的な数字を意識させる。
- ・授業の中で本時の活動に入る前に、色々な種類の身体づくりの基になる運動を行うことで身体の可動域を広げたり意識して動かしたりできるようにする。
- ・学習カードを使って記録を残したり、児童の活動の様子を動画で撮影して振り返りしたりすることで、視覚的に技術や体力の向上をねらい意欲を持続させる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ゲーム、ボール運動や器械運動の単元では、iPadなどのICT機器を使い教師の口頭での指示だけではなく視覚的に伝えることでより理解を深めるようにする。
- ・児童にあった目標設定を行い、小さな成功体験を多く感じさせるようにする。目標を達成した際には、グラフにシールを貼るなど視覚的にも達成感を与えるようにする。
- ・体育の授業の準備運動時には、「鬼ごっこ」「しっぽとり」「リズムトレーニング」などを取り入れ、サイキングアップの要素を取り入れる。

<その他>

- ・野球やバレーボールの単元で、よりよい技能の向上を目指すために、学園と連携し、活動内容や指導方法について共通理解を図る。
- ・積極的に外部指導者を取り入れ、各競技への意欲付けや技能向上に対する意欲を高める。
- ・北陸四県野球大会や県内のマラソン大会、北陸三県のバレーボール大会などへの参加を通して、みんなで運動する楽しさやチームで力を合わせて戦う面白さを感じさせる。
- ・保健の授業内で、生活習慣（食事・運動・休養）を見つめ直し、改善点や継続すべき点を知る。