

令和5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 木田小学校

友達と関わりながら毎日運動を楽しみ、体力UP！

<体育の授業について>

①十分な運動量の確保

- ・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する。
- ・ゲーム領域では、ゲームに加え、技能を高める練習を効果的に取り入れる。

②めあての提示と振り返りについて

- ・めあてを児童と共有し、児童が1時間の中で学ぶことを明確にしておく。
- ・学習カードやタブレット等を活用し、学んだことの振り返りができるようにする。

③タブレットの積極的な活用

- ・ゲームの様子や演技を撮影し、児童が客観的に見て分析したり、作戦を立てたりする機会を設ける。
- ・撮った動画を見る時のポイントや視点を与え、児童の思考力や判断力を深める。
- ・NHK for school等で手本となるような動画を視聴する。

④学びの系統性

- ・各学年に適した技能を学習したり、次の学年につながる動きを学習したりする。
- ・キャッチバレー、ソフトバレーの選択など、各学年の実態に合った単元を選択する。

⑤保健について

- ・動画や資料を適切に活用し、児童が主体的に学べるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

1 学期・・・校内体育大会

2 学期・・・校内マラソン大会、なわとび記録会、（器械運動発表会）

- ・各行事に向けて、主体的な活動が生まれるように、めあてを明確にする。また、振り返りカードを用いて学びの跡を残し、自己の能力に応じた学習を行う。
- ・全児童が毎日遊べるように、大休みと昼休みに体育館、校庭を割り当てる。
- ・冬季は廊下等でのなわとび運動を推奨する。
- ・クラブ活動を利用し、児童が様々なスポーツにチャレンジできるようにする。
- ・異学年で交流して運動する時間、「ペア遊び」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等）>

○コロナ禍での工夫

- ・準備運動を音楽に合わせて行う「木田っ子体操」の実施。
- ・単学級や、2クラスずつの授業を行う。（5類移行後は学年体育も実施していく。）

令和5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！

<体育の授業について>

☆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。また、紙鉄砲やメンコなど投力向上につながるような補助運動を取り入れる。
- ・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。
- ・感染予防のための手洗い、うがい、換気、ソーシャルディスタンス等を徹底する。
- ・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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

☆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。また、体育大会の種目である8の字とびの練習を通して、縦割り班の結束と個々のリズム感を養う。
- ・なわとび大会 : 1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。

☆業間活動で八幡山とグラウンドのコースを走り、体力の向上を図る。

- ・マラソンカードを使用し児童の意欲を高める。
- ・低学年→200mトラック、中学年→トラック外周、高学年→八幡山

☆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。

☆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。

令和5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

<体育の授業について>

- 单元ごとに、教師が学習過程の見通しを伝え、児童それぞれが目標を設定し、主体的に取り組めるようにする。また、单元末には、できるようになったことやこれから努力したいことを振り返り次の学習につなげる。
- 水泳やなわとび、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。
- ボールゲームやネット型ゲーム、ゴール型ゲームでは、チーム毎に話し合いをする時間をつくり作戦を考えたり、より楽しくゲームをするにはどうするとよいか話し合ったりすることを通して児童同士が主体的に運動を楽しんでいけるようにする。
- 保健領域の学習の実施時期を計画的に配置する。保健の学習では話し合いの時間を設けて、当事者意識が育まれるようにする。また、養護教諭や栄養教諭と連携して、学校保健委員会で今までに挙げられた課題等の解決に向けて話し合う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 体育的行事の事前には、ワークシートを活用し、めあてを立てて活動に取り組みせ、意欲や達成感をもたせる。
- 業間運動の実施
 - ・ 4、5月……外遊びの推奨（大休み・昼休みの晴天時はなるべく校庭で遊ぶように声をかける）
 - ・ 10月……マラソンタイムの実施
 - ・ 1月～2月……毎週火曜日、水曜日 全校縄跳び

<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）>

- マラソン大会や体力テストの記録賞配付や結果の掲示により、運動に対する意欲を高める。
- 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。
- すべての学年で握力が全国平均を下回っているため、朝の会時に「グーパー体操」を行い、握力を鍛える。
- スポーツ委員会によるスポーツイベントの企画運営を行っていく。
- コロナ禍においても、実施できる安全な遊びをスポーツ委員会が中心となって紹介する。

令和5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

元気パワーアップ作戦

東安居っ子 元気大作戦！！～みんなで心も体もパワーアップ～

<体育の授業について>

○体力向上を目指した運動の導入

【今年度の重点項目:柔軟性、瞬発力、投力】

・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。

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

・主運動に関する補助運動を積極的に取り入れていく。

○児童の意欲・主体性を向上させる指導・実践

・「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、励ましの推進

○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。

<特別活動について>

○各種学校行事の充実

秋季校内体育大会（9月）校内マラソン大会（11月）なわとび大会（2月） など

○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（8、9月） ・持久走（10、11月） ・なわとび練習（1月）

○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

○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。

<その他（家庭や地域、外部の団体等との連携策、コロナ禍での工夫や取組等）>

○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、様々な障がい者スポーツを体験する。

○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。

令和5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！！

スクールプランのめざす児童像の中に「心身ともにたくましい子」を設定し、「健やかな体で元気に活動」という重点目標を定め、健康体力部会を中心に学校全体で取り組む。

<体育の授業について>

○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。
- ・準備運動の一環として時間走（低学年2分間、中学年3分間、高学年4分間）に取り組み、持久力の向上をめざす。また、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。

○保健や健康教育の充実

- ・栄養・養護両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。

<特別活動について（アクティブワンを含む）>

○体育的行事およびその練習の充実

- ・マラソン大会のコースでの練習機会を増やすため、道路の使用許可を長くとることで練習に取り組めるようにする。
- ・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での学び合いも図る。

○委員会活動との連携（年間を通じて全学年で）

- ・体育・保健・給食委員会と健康体力部会を中心に、全校で健康教育を推進する。日頃から「残さいゼロ」や「3710食育チャレンジ」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と給食委員会が連携して推進する。

<その他（地域や家庭との連携・教科外体育について）>

○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。

令和5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。

<体育の授業について>

- ・音楽に合わせ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。
- ・単元計画を児童と共有して活動の見通しを持たせる。
- ・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。
- ・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運動のポイントや学習内容が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。
- ・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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・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。
- ・業間に5分間走を行い、運動する習慣をつけ、持久力の向上を目指す。
- ・朝の会の時間を使い、短い時間でケガなく、筋力を高める運動を週に2回程度、年間を通して行う。

<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）>

- ・大休み、昼休みの体育館使用について、学年や場所を割り振り、交流を制限してコロナ感染拡大を予防する。
- ・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。

令和5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

<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。 【特に、前後の学年と情報交換を行う】

○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。

○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・風通しを良くする】

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

6・12月	縦割り遊び	○「縦割り遊び」を設け、委員会や6年生が中心となり、メンバーが楽しめる遊びに取り組む。
9月	校内体育大会	○体を動かすことに親しみ、体力を向上させることを目的として、5月～10月の水・金曜日の業間にランタイムを実施する。自分で走る距離やペースを考えて、楽しみながら走運動に取り組む。
10月	マラソン大会	○お手本動画を活用し、視覚的に技のポイントを学ぶ。
11月	器械運動校内発表会	
1月	なわとび大会	○冬季はなわとび運動を推奨する。

<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）>

○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。

○発表会は、一斉に集合するのではなく、Teamsを活用し、他学年に発表の様子を見せる等、児童間の接触を避ける。密になる時間を減らすため、開会式を一斉放送で実施する。

令和5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

「たくましい心と体」を育てる体育

本校のスクールプランの重点目標の一つ「健やかな心と体の育成」より、運動をすることで体力の向上、心身の健康につながることを大切にして、自分たちの生活習慣を見直し、改善する力を培い継続して運動に取り組む習慣を身につける。

昨年度の体力テストの成果と課題

成果：実施した4～6年生のテストの平均値が、全国平均よりも上回っていた。
課題：アンケートで、運動が「きらい」と答えた児童が、全体の8%いた。

<体育の授業について>

- 体育の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。そのため体育授業担当者で話し合ったり、授業を見合ったりしながら進めていく。
- 児童一人一人に応じた課題を解決するために、場の設定や教具を工夫し、ICT機器の活用を行い「できる体育」「分かる体育」「考える体育」を目指す。また、児童がスポーツや運動に親しむための創意工夫を随時行っていく。
- 校内体育大会や器械運動校内発表会など、インフルエンザやコロナウイルスの状況に応じて種目や演技を見直し、可能な範囲での活動を行う。
- 保健の授業を行う際には、児童の発達段階や指導時期を考慮した上での指導を心がける。
- 6年生の保健「病気の予防」では、インフルエンザやコロナウイルスなどを取り上げ、感染症予防のためにできることを考え、自身の生活習慣を見直す。
- 3年生の保健「健康な生活」では、自身の日々の生活を見直し、コロナウイルスをはじめとする感染症にならない体づくりについて考える。
- インフルエンザや、コロナウイルスの感染状況を見て、3～6年生のゴール型ゲームの実施時期を検討する。

<特別活動について>

- 運動委員会の活動を通して、用具の整理整頓を心がけ、定期的に点検し、補充や修繕を行う。
- 運動委員会の活動で、これまで控えていたボールかごの設置を再開し、ボールを使って遊ぶ環境を整える。同時に、コロナウイルス感染対策も平行して行う。
- 2学期から逆上がりやマット運動の練習をする場所を設置し、密にならないよう学年毎に割り当て、大休みや昼休みに進んでチャレンジできるようにする。
- マラソン大会に向けて大休みに、マラソン練習時間を設け、体力の向上を目指す。マラソン大会の実施は学年・学団毎に日程を調整し分散して実施する。

<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）>

- 長期休業中に縄跳びや体幹トレーニングなど手軽に楽しくできる運動例を紹介し、家庭学習に取り入れる。

令和5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 福井市松本小学校

元気パワーアップ作戦

運動に親しむことを通して子どもを育てる

<体育の授業について>

- ・ 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。
- ・ 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、ポイントを示したり、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。
- ・ 個人の目当てにあった学習カードを工夫して作成する。
- ・ 保健指導の充実に努める。
- ・ 保健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。

<特別活動について>

- ・ 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 器械運動発表会 (11～12月)
 - ④ 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。
 - ・ 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。

<その他>

- ・ 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。
- ・ 体育の学習時に、ラジオ体操を取り入れ、正しくできるよう指導し、夏休みのラジオ体操にも参加を促す。
- ・ 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。
- ・ トレーニングルームや多目的ホールに体力アップコーナーを作り、総合的な体力向上を目指す。
- ・ 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、指導の計画性を持てるようにする。

令和5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 福井市日之出小学校

仲間とつながり、運動の楽しさを味わおう

＜体育の授業について＞

- ・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。
- ・基礎体力の向上に加えて、学習指導要領に記述されている、竹馬や一輪車などを使用するの用具を操作する運動(運動遊び)や、ジャングルジムや鉄棒などの固定施設を利用した動きなど、多様な動きを身に付けられる運動を多く取り入れる。また、期間を限定するのではなく、継続的に実施をすることで、めあてをもって取り組むことも意識する。
- ・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。
- ・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。
- ・「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。

＜特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む＞

- ・体育的行事
日之出っ子体育大会、日之出区民体育大会（5月）
マラソン大会（11月） なわとび大会（2月）
- ・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。
- ・業間運動「みんなで走ろう」「みんなでジャンプ」を人数を分散させて実施し、楽しく走る習慣を身に付けさせたり、なわとび技能並びに体力の向上を目指す。（毎週火・木曜日の昼休みの約15分間）
- ・休み時間にも、校庭や体育館などで竹馬や一輪車の用具を使って、楽しく積極的に体を動かせる環境づくりを行う。

＜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）＞

- ・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、授業時にはできなかった技に取り組んだりできるようにする。

令和5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 福井市旭小学校

元気いっぱい旭っ子！

体力・運動能力調査の結果から、「ボール投げ」が男女ともに県平均と比べて低いことが分かった。そこで、以下のことに取り組み、投げる力の向上を目指す。

また、健康の保持増進や怪我の未然防止をねらった取り組みを昨年度に続けて行う。

<体育の授業について>

①ボールの工夫

- ・授業の中で、柔らかいボールや児童が握りやすいように空気量を調整したボールを使用し、ボールを取ったり、掴んだりしやすいようにする。積極的にボールに触れたいくなるような支援をする。

②系統性を意識した指導

- ・学びの系統性に重点を置き、年間指導計画を見直し、取り扱う教材や学習内容を再考する。低学年では、ボールを力いっぱい投げるような学習の場を設定し、中学年や高学年ではゲームの学習などで投げ方の指導を発達段階に応じて行う。

③学びの実践

- ・保健の学習を事故の防止や病気の予防に役立てられるように、水泳学習前や感染症が流行する時期に合わせて行う。身近な学習課題から考えさせ、事故にあったり、病気になったりしないように指導する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

①外遊びの奨励

- ・感染状況に応じた運動場使用の割り当てを設定し、十分なスペースを確保しながら体を動かす遊びができるようにする。

②業間体育の実施

- ・期間を設け、マラソンや縄跳びの行間体育に取り組む。マラソンカードやなわとびカード等を使用し、児童が主体的に取り組むことができるようにする。

<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等）>

①中学校区での取組を継続して行う。

- ・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を行う。

②学校保健委員会の実施

- ・月1回の保健だよりと7月に行う予定の学校保健委員会で、正しい生活習慣の呼びかけを行う。

令和5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

今年度のスローガン 「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…「柔軟性や運動能力の向上」

走運動・投運動などの基礎運動能力の向上を目指す。さらに、様々な動きに対応できるように体の柔軟性を高めながら怪我の防止にも努めたい。

<体育の授業について>

- ・身体接触の少ないケンケンパやなわとび、短距離走、無理のない速さで持久走をするなどして、体づくりの運動に取り組む。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・保健の授業では、感染症について触れながら、「手洗い・換気」の重要性を指導していく。さらに、内容によっては養護教諭と連携して行い、健康な体づくりを目指す。
- ・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。
- ・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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・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。
- ・晴れている日は外遊びを推奨する。
- ・体力テストやマラソン大会前には、朝の活動の時間を使ってランニングを行う。

<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）>

- ・休み時間の体育館やグラウンドの使用場所・学級を決め、児童が密集しない環境をつくる。
- ・目の体操、グーパー体操を毎日実施する。
- ・夏季休業中には積極的にラジオ体操に参加するよう啓発していく。
- ・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5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。

<体育の授業について>

- 年間指導計画の工夫
 - 器械運動を6月と11月の2回に分けて実施し、「回る」「逆さまになる」などの普段経験できない運動感覚を、長期間途切れずに経験できるようにする。
 - 入学から卒業までの6年間を見通してボール運動を配置し、ボール操作とボールを持たないときの動きを段階的に高めていけるようにする。
 - 実生活に生かされるタイミングで保健の学習を計画的に実施する。例えば、4年生の保健の内容は、生活習慣に関係があるので長期休業前に実施する。
- 体育科の授業の工夫
 - めあてを提示する時間と振り返りの時間を必ず確保する。また、児童が毎時間目標をもったり、達成感を味わったりすることができるように、発達段階に応じて教材を工夫する。
 - 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。
 - 各学年で1名、体育担当教員を設定し、定期的に情報交換の場を設ける。児童が理解しやすいような擬音語を使った指導やタブレットの活用法について共通理解を行う。
 - 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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 場所の割り当てを工夫し、できるだけ多くの学年が休み時間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。

<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）>

- 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。また、家庭で実施できる運動を紹介する。
(体力テストは全学年実施)

令和5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

運動時の姿勢を意識して、格好良く運動しよう！

<体育の授業について>

- 授業でのウォーミングアップの際、簡単な姿勢作りや学年に合わせたドリル運動を取り入れ、姿勢を意識して運動することを意識づけるよう指導する。
- 適度な運動を続けることは、生活習慣病の予防や心の面にも良い影響を与えることを指導する。
- 単元のメインとなる動きに合わせた運動遊びやドリルゲームを、学習過程の導入や毎時間のウォーミングアップとして積極的に取り入れる。
- 児童が友達と身体を動かすことの楽しさを感じることができる活動の工夫をする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- マラソンタイム
外で運動する機会が減少している児童も多いため、全校で運動する場を設ける。火曜と金曜に学年毎別れて5分間走を実施する。
- 鉄棒の設置
冬期は、屋外での活動が制限される。屋内でも積極的に体を動かすことができるよう体育館に鉄棒を設置し、技能向上を図る。委員会活動とも連携し、ペア学年での教え合いや技の披露会を実施する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、取組み等）>

- 各学級へドッジボール、ソフトバレーボール、ドッジビーディスク、長縄2本を配布し、児童が日頃から「投げる」「跳ぶ」の運動に慣れ親しめるようにする。
- 健康スポーツ委員会の取組みとして、全校児童に外遊びのよびかけを積極的に行う。
- 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。

令和5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

健康と安全に気をつけて丈夫な体をつくろう！

<体育の授業について>

- ・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。
- ・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陸上運動の指導に力を入れていきたい。また、児童が体を動かす楽しさを感じることができるよう工夫を凝らしていきたい。
- ・高学年の保健学習「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。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

○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～11月末までに「5分間走」1月～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

- ・サッカーボールやソフトバレーボール、大なわを各学級に配付する。休み時間の体育館やグラウンドの使用を学年ごとに割り当てたり、サッカーゴールを常設したりするなど、児童の健康や安全に配慮しながら、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（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

○体育的活動について

- ・児童の健康安全に配慮しつつ、体力向上に繋がる環境づくりに努める。全校児童が、自分の命やみんなの命を守るという意識を高めさせたい。

○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。

○コロナ禍での工夫

- ・2クラスの学級がほとんどで、感染状況によっては、体育館やグラウンドの使用に制限がかかることがある。ICTの活用や教室でできる運動等を行い、楽しく技能や体力の向上につなげたい。また、感染状況に応じて、距離をしっかりと保ちながらの運動を行うようにする。

令和5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 福井市社北小学校

元気パワーアップ作戦

楽しさと達成感を感じる授業づくりと 進んで運動する児童の育成

< 体育の授業について >

- ・ 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】

- ・ 準備運動に投力と握力を高める運動・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。

【パチン体操・とんくる体操・グーパー体操】

- ・ 3～6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。
- ・ 学校保健委員会等の学校行事を活用し、効果的に保健学習を進める。

< 特別活動について ※アクティブワンを含む >

- ・ 校内体育大会(9月)で、ラジオ体操の正しい動きを徹底する。
- ・ マラソン大会に向けて、マラソン強化週間(2週間程度)を設け、大休みに校庭を走ることで、持久力向上を図る。
- ・ マラソン大会を福井県営陸上競技場で実施し、本番同様の試走を行うことで、マラソン大会への士気を高める。
- ・ 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。

< その他(家庭や地域との連携策等) >

- ・ 家庭においてマラソン大会の練習に親子で取り組むよう奨励する。
- ・ 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。

令和5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

<体育の授業について>

- ・ 器具室内の充実した教具や学習カードを全教諭に周知し、それらを工夫して使うことで、児童自身が技能の向上や、記録の伸びを感じることができるようにし、児童の意欲向上や、技術向上を図っていく。
- ・ 各学年より体育担当者を選出し、校内体育部を組織する。指導上の悩みなど、情報交換ができる体制を整える。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。
- ・ 学習のまとめや成果を発表する場として、なわとび大会やマラソン大会などの体育的行事を実施し、意欲や技術の向上を図る。
- ・ 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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・ 各学級において、毎日朝の活動等で、グーパー体操、腹筋や腕立てなどの補強運動、走りや投げのフォームづくりなど、児童の発達段階に応じた体力づくりを継続的に取り組む。
- ・ 各学級にボールやなわとび等を常備し、体育館及び校庭の使用割り振りによって、児童が休み時間や学活等で積極的に運動に親しむことができる環境づくりに努める。
- ・ 5月より、大休みに5分間のマラソンタイムを行って、タイム計測を行ったり、カードを利用したりするなどして、児童が意欲的に取り組めるようにする。

<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）>

- ・ 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。
- ・ 体力テストの結果を分析し、児童や家庭に返す。
- ・ クラブ活動では、一つのクラブを複数人体制で指導を行い、学年閉鎖等の突然の事態にも柔軟に対応できるようにする。

令和5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

怪我を予防し、体力の向上を目指す

<体育の授業について>

○柔軟性を高める

- ・体育の授業時に、ストレッチを全学年取り入れ、体の柔軟性を高めることで怪我の防止を図る。

○振り返り、めあての充実

- ・授業のめあての提示、振り返りを行うことで、運動技能の向上を実感させる。

○歯科指導を中心とした保健学習

- ・養護教諭と協力し、歯についての指導を中心に保健指導を行い、健康的な生活習慣の定着を図る。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○休み時間の充実

- ・学級に、ボール、ドッチビー、大縄を配る。曜日毎に体育館の割り当てを学年毎に行い、体育館で自由に体を動かす時間を多く設定する。

○縦割り班での運動の実施

- ・縦割りでの活動において、運動する時間を設け、異学年と交わりながら運動に親しむ時間を設ける。

<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）>

○運動会実施の工夫

- ・運動会の種目の精選、時間の短縮をし、感染症および熱中症の対策を講じる。

令和5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

運動に親しみをもって取り組もうとする児童の育成を目指して

<体育の授業について>

コロナ禍において、児童の運動習慣にも差がある現状を踏まえ、授業開始時の動的ストレッチや部位毎のトレーニングを継続して行う。また、整理運動時の静的ストレッチも積極的に行い、疲労の蓄積やケガの予防に努める。体力・運動能力調査の結果を見ると、本校の児童は投能力や俊敏性の数値が低い。また、日常的に運動する時間が減少している児童が多い。普段の授業の中で、児童の運動量を確保するために、児童が活動する時間を多く設定していく。その中に、投げる動作や反射神経を育む動きを取り入れていく。また、学年に応じた保健の内容指導と共に、「コロナウイルス等の感染症を防ぐためのポイント」や「水難事故を防ぐためのポイント」についても、全学年で児童の実態に応じて指導する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

マラソン大会やなわとび記録会前の1ヶ月間、大休みや昼休みを利用した練習取組カードを作成し、休み時間における各学年の取組を推進していく。また、運動委員会の活動として、異学年でふれあいながら楽しく運動に取り組む時間をつくり、児童の運動に対する意識の向上につなげていきたい。

<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）>

コロナ禍において大休み、昼休みの活動場所が制限され、児童が自由に体を動かすことのできる時間をつくることができなかった。しかし、今年度は校庭や体育館で自由に活動できる時間をコロナ禍以前の水準に戻していく。そこに教員や委員会から積極的に体を動かす声かけや啓発活動を行うことで、児童が意欲的に運動に親しむ機会を作っていく。

令和5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

運動大好き！大安寺っ子
～学び合いを通し、主体性をもって取り組む体育の実践～

<体育の授業について>

- ・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。
- ・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。
- ・健康への理解が深まるよう、養護教諭と連携して保健の学習を行い、ワークシート等を活用し生活についてふり返り、これからの健康的な生活に活かすよう指導する時間を設ける。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・月・木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限らず、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。

<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）>

- ・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組みを考え、家庭でも運動を継続して行うよう支援する。
- ・密を避けるため、大休みや昼休みの体育館の利用を、学年を分けて行う。また、体育の授業では十分なソーシャルディスタンスをとって、活動を行う。

令和5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

<体育の授業について>

- ・毎時間、授業の初めに中心活動を示し、児童が目的をもって運動に取り組み、達成感を得ることができるようにする。
- ・昨年の体力テストの結果を踏まえて、授業の初めに毎回補強運動、柔軟体操を継続して取り入れ、特に、筋力と柔軟性の向上を図る。
- ・養護教諭と連携をとりながら、保健指導の充実を図る。
- ・マラソンカードやなわとびカードを全員に配付し、自分なりの目標を立てて取り組むよう指導する。
- ・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。
- ・感染症対策として、活動後の手洗いを徹底する。
- ・熱中症対策として、こまめに水分補給の時間をとる。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

- ・10月末にマラソン大会を実施する。昨年、業間運動が全くできなかったため、今年度は、持久力を向上させるため業間運動を週1回行う。マラソン大会前には、強化期間を設け、その期間は週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。
- ・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。
- ・4、5年生同士の器械運動校内発表会を実施する。また4、5年生の演技を低学年児童にも見せることで、児童の興味・関心を高める。

<「アクティブワン」の内容について>

- ・毎日の大休み、昼休みの時間を利用して、体を動かして遊ぶよう呼びかける。
- ・マラソン大会後、11月中旬より鉄棒を設置し、使える時間には、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。

<その他（家庭や地域、外部の団体や指導者との連携策等）>

- ・晴れた日の休み時間には、外に出て運動するように指導することを、全教員で共通理解を図る。
- ・マラソン大会、なわとび大会、体育大会等に向けて、長期的に自分でも練習に取り組むよう呼びかける。

令和5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 福井市麻生津小学校

- ・健康習慣の向上を目指し、体育や休み時間等の運動遊びを充実させる
- ・体育担当教員が連携し、系統的・継続的なカリキュラムを実践する

<体育の授業について>

- 「持久力（体力）」の強化
 - ・昨年度の体力テストの20mシャトルランの結果を踏まえ、授業のはじめと終わりを工夫して運動量を増やす授業づくりを行う。また、校内マラソン大会に向けて、学校全体で取り組む機運を高めるため、カリキュラムを再編し、実践する。
- 系統的・継続的なカリキュラム
 - ・体育部会を充実させ、各学年の体育担当教員が連携して指導にあたる。また、低・中・高での単元における系統性を意識し、重点課題や指導法の共通理解を図る。
 - ・各単元で特に重要となる体の使い方や部位のトレーニングおよびコーディネーショントレーニングを準備運動に組み込むことで、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つなげる。
- 「保健授業」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る。
例. 水泳学習の前：けがの防止、長期休業明け：健康な生活、心の健康 等

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 体力アップキャンペーン
 - ・校内マラソン大会に向けて約1か月行う。学年毎に約7分間走り続ける。がんばりカードを全校児童に配付し、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。
- 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（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）>

- 休み時間の運動施設の学年割り当ての作成による三密の回避と運動習慣の形成
 - ・空き教室や屋外スペースを有効に活用することで、児童の運動意欲を高める。
- 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。

令和5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 ～

<体育の授業について>

○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。

○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。

○よりよい動きの習得を目指すICTの活用

- ・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。

○心身の健康や安全につながる保健指導の充実

- ・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。
- ・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。

<特別活動について>

- ・体育館にボールと大なわを準備し、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（家庭や地域、外部団体等との連携）>

- ・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。
- ・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。
- ・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。

令和5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

みんなで楽しみながら、調和の取れた体力向上に取り組もう

<体育の授業について>

年度初めから、昨年度の体カテストで課題となった「握力」の強化に取り組むべく、強化体操にグーパー体操を取り入れている。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、強化運動の見直しを行う。

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。保健は、3・4年生で各4時間、5・6年生で各8時間を計画的に実施し、養護教諭と連携しながら、より効果的な保健学習となるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

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、走った周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。

<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）>

5月28日（日）に計画している「岡保地区区民体育祭・岡保小学校校内体育大会」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。

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、学校教育活動において、児童に対してマスクの着用は求めている。むしろ、熱中症対策の観点から、運動中はマスクをはずすよう声かけを行うことが増えている。一方で、手指衛生や咳エチケットの指導といった基本的な感染症対策には、今後も取り組む。体育活動や学校行事に関しては、地域の感染状況を踏まえた上で、開催方法や種目を変更するなどして対応していく。

令和5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

元気パワーアップ作戦

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。

<体育の授業について>

- ・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、パーピー運動、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。
- ・養護教諭との連携のもとで保健学習に取り組み、自己の健康管理ができるよう育てる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・校内マラソン大会（10月）・器械運動発表会（12月）
- ・なわとび大会（2月）

<「アクティブワン」の内容について>

- ・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（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）>

- ・運動場に球技コートラインを作成したり、体育館に縄跳びのジャンプ台を設置したりして、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。
- ・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。

令和5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

元気パワーアップ作戦

よく動き、食べて、眠って、体力向上！

～楽しむ、そして考える～

<体育の授業について>

- ・ 習得した技の質を保ちながら新たな技に挑戦させるために、毎時間継続して取り組む運動を決めてウォーミングアップに取り入れる。(4～6月は、鉄棒、短縄)
- ・ 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機会をつくるために、小中合同体育を設定する。また、他校との合同授業の機会を生かす。
- ・ 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機器を活用して互いの動きを見合い、アドバイスし合う場を設定する。運動のポイントやコツを体育ノートにまとめさせながら、ふり返りを活かしたためあてを随時立てさせていく。
- ・ 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。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

- ・ 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ませるために、50周ごとにミニ賞状で賞賛する。
- ・ 「火スポ」を企画し、昼休みに、小中学生全員で遊ぶ機会を設ける。
- ・ 児童生徒会による「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。
- ・ 本校児童の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。

②メニュー	月	火	水	木	金
縄跳び 大縄 走	ランニング(授業後) 鉄棒 一輪車・なわとび 【ランニングが主】	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(授業後) 鉄棒 一輪車・なわとび 【ランニングが主】
身体目 標	晴れ 雨	外遊び(おにごっこ等)・日光浴 体育祭(おにごっこ・ドッジボール等) or 教室(読書等)	本読 木読	非課外活動等が 間に合えば優先です 外遊び・日光浴 体育祭or教室	

<その他(家庭や地域との連携策等)>

- ・ 各自の目標とふり返りをまとめたワークシートやミニ賞状、認定証等を通じて、児童のがんばりを保護者に伝える。また、ブログや学年だより等で定期的に活動の様子を伝える。
- ・ 児童の家族や地域の方が参加できる球技大会やレクリエーション等を計画する。また、公民館との共催で、お年寄りとスポーツやレクリエ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5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

<体育の授業について>

○体ほぐしの運動とグ・パー体操の推進

体力テストの結果から、本校は握力の数値が低い。握力は、全身筋力の指標であるため、まずは、体育の授業で運動の楽しさを味わわせ、運動経験を増やしていけるようにしたい。さらに、授業の準備運動中にグ・パー体操を取り入れたり、朝の会でグ・パー体操の時間を設定したりすることで、握力の向上を目指す。また、体ほぐしの運動を準備運動と関連させて実施し、児童が自分と仲間との違いに気づき体の調子を整えて仲間との交流を図り、心と体を解きほぐし、次の運動や活動への意欲を高めるようにする。

○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、はなまるフォームといったアプリや、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、児童同士の学びの高め合いを目指していく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○業間運動

業間運動として週2回、グラウンドを周回するマラソン運動を行っている。全児童を対象に学習カードを配付し、意欲をもって取り組んだり、自分のがんばりを振り返ったりできるようにする。また、秋にはマラソン大会を行い、体力アップの成果を確認できるようにする。

○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、免疫力が上がることや朝食と健康の関係を児童に伝えていく。

<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）>

体育の時間に準備運動としてラジオ体操を行う時間を設け、体操を行うときのポイントなどを指導する。また、夏休みにはできるだけ子どもと一緒に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5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 本郷小学校

友達と協力し合い、進んで体力の向上に取り組む子を目指して

<体育の授業について>

- ・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。
- ・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。
- ・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）
- ・保健の授業で、体力の向上には食事や睡眠を適切にとることが大切であることを気付かせる。
- ・養護教諭と歯みがきや健康についての授業を行い、全校で給食後の歯みがきと帰りの会前に目のリフレッシュ体操を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○体育的行事（今後変更の可能性あり）

- （5月） 校内マラソン大会（1.5km・2.3km・3.0km）
- （6月） 水泳学習（～7月）
- （9月） 校内体育大会
- （1月） 器械運動校内発表会

・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。

○業間活動

- ・週1回の業間体育で、グラウンドで時間走、体育館でなわとびを実施する。（冬季は主に体育館で短縄）
- ・大休みには外遊びを励行し、運動の機会を増やす。

<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）>

○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5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！

～認め合う 温かな学校をめざして～

<体育の授業について>

- ・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、基礎的な技能のスキルアップにつなげる。
（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。
- ・チーム競技を行うときには、友達と考えを伝え合うことで、学びを深める機会を作る。
- ・異学年との合同体育を行い、児童間のつながりを図る。
- ・冬季のなわとびでは、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。
- ・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。

<特別活動について（業間運動）>

- ・縦割り駅伝大会を設け、業間体育への取り組みの意欲付けとする。また、個人の区間記録をとり、自分自身の成長を自覚させる。
- ・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。
- ・夏季の業間（週1回）、マラソンタイムを行い、持久力を高める。
- ・冬気の業間（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。
- ・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。
- ・毎週水曜日はロング昼休みとし、天気の良い日には外遊びを推奨する。
- ・長期休業中に家庭でできる運動の奨励などを行い、運動への関心を高める。

<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）>

- ・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。
- ・授業後にグラウンドの小石を拾う機会を設け、安全に運動できる環境作りを行う。（3～6年）
- ・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。
- ・各学年の体育の授業を主で行う教員と連携をとり、段階的・計画的な指導を行う。

令和5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

元気パワーアップ作戦

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姿勢を育てる。

<体育の授業について>

- ・ 体育大会、学年でのなわとびや器械運動の発表など、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。また、コロナ対策で中止していた砂浜マラソンなどの行事も、感染対策を十分に施した上で可能な限り再開していく。
- ・ ゲーム性の高い運動や友達と作戦を考える運動などを取り入れ、その中で楽しみながら自然と体力を向上させることをねらう。
- ・ ゴール型ゲームとしてハンドボールを取り入れ、女子が弱い傾向にある投能力の強化に取り組むと同時に、思考力と判断力の育成につながる授業展開を工夫する。
- ・ 器械運動交歓会や体育大会などに向けて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。その競技に対する理解を深められるようにする。
- ・ 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保健に対する意識を高める。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

- ・ 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り組みを行い、持久力や巧緻性の向上を目指す。
- ・ 春と秋のマラソン大会前の業間に、週2回はまかぜマラソン（10分間）に取り組む。それ以外の大休みと昼休み（各20分）には、グラウンドや体育館、中庭で自由運動遊びに取り組むことを奨励する。

<その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携策）>

- ・ 家庭で取り組めるなわとびや体操、柔軟運動などの例示をして意欲付けする。また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。
- ・ 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ので、期間限定で鉄棒を設置し、移動式低鉄棒やマットなどを教室の空きスペースに設置して取り組める機会を増やす。
- ・ 体育の宿題として、家庭で取り組める運動を示して関心を高めるようにする。

令和5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 長橋小学校

進んで運動に取り組み、体力アップを図る

<体育の授業について>

- 複式で実施するため、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ませ、運動量を確保する。
- タブレットを活用して、自分の動きを振り返ったり、模範的な動きを確認したりして技術の向上を図る。
- 養護教諭や栄養教諭の専門性を生かしながら、保健学習や食育を進めていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 朝の活動の前に全校放送で、ビジョントレーニングを実施する。
- 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は、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。
- 毎週金曜日をアクティブワン活動日とする。全校縦割り活動として、主に屋外での運動・運動遊びを行う。
- 夏休み前、秋季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（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）>

- 夏休みや冬休み中に、スポ少等の活動に積極的に参加すると共に、まだ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。

令和5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～

<体育の授業について>

- ・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、同時に多くの児童が運動に取り組めるように授業を計画する。
- ・学習指導要領解説の【(3)学びに向かう力、人間性等】を意識して指導にあたる。そして、ルールを守ったり、助け合ったりする雰囲気をつくることで体育の授業が好きな児童を増やす。
- ・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。
- ・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。
- ・体育主任が、器械運動やボール運動、水泳学習などの教員向け研修を適宜行い、学校全体の指導力向上を図る。
- ・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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・体育委員会による低学年向けの鉄棒教室やなわとび教室を実施し、運動を通じて異学年の交流を図る。
- ・運動の機会を増やすために休み時間での外遊びや体育館での活動を推奨する。また体育館を利用する際には、ケンステップやフラフープ、なわとびスペースを設けて多様な活動ができるようにする。

<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）>

- ・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。

令和5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 福井市明新小学校

元気パワーアップ作戦

今年度の重点目標

「元気に遊んで、体カアップ！」

体カテスト等の結果から本校児童には、50m走、走り幅跳び、ボール投げ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、楽しんで運動が取り組めるような運動遊びを出来るだけ経験させることで、児童の基礎的な体力向上に取り組んでいく。

【体育の授業について】

- 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
- 体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、かえる脚打ち、全身じゃんけん、リズムジャンプなど)
- 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。
- 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。

【特別活動について（「アクティブワン」を含む）】

- 「アクティブワン」活動として「筋チャレ（体カアップタイム）」を設ける。体育委員会では、「筋チャレ」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。
- 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。
- 秋にはマラソン大会に向け、持久力向上を図るための運動を計画的に行う。
- マラソンカードやなわとびカードを作成・配布し、体育的行事に向けて児童が目標をもって取り組むように喚起する。

【その他】

- 小スペースでも遊べるような運動遊びを紹介し、休み時間などに遊びから運動に親しむような機会を確保する。そこから学校で行ったことのある運動遊びを家庭でも親しめるようにする。
- 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5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

体を動かすことを楽しみながら、体力の向上を図る

<体育の授業について>

- 持久力向上のための運動（時間走や長距離走）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。
- 定期的に記録をとり、自分の成長を見つめ、さらなる目標の設定を促す。
- タブレットを活用しながら定期的に記録をとり、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、視覚的に技のポイントを学ぶことができるようにする。
- 準備運動に、リズムジャンプ運動や柔軟運動を取り入れ、リズム感や巧緻性、柔軟性を向上させる。内容は各学年に応じたものにする。
- 養護教諭による保健学習を取り入れ、健康・安全への意識をもたせる。
- 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、来年度以降への目標がもてるようにする。
- 2時間続きの体育を活かし、運動技術の習得場面と活用場面を1つの授業内で行えるよう授業内容を計画する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 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。
- 委員会が主体となり、ドッジボールや大縄の大会などの計画を立て、実施する。
- 校内マラソン大会に向けて、試走や時間走を行い、持久力の向上を図る。
- なわとび大会に向けて、なわとび用のジャンプ台を体育館に設置し意識を高め、活動を促す。

<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）>

- 学校だより、保健だより等により家庭への啓発し、規則正しい生活習慣づくりの協力を呼びかける。
- 長期休業中に、家庭でできる運動を呼びかけ、運動の習慣化を図る。

令和5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

進んで運動に親しみ、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めざして
走って・パス・シュート！ <ボール運動>
走る・跳ぶ・回る！ <跳び箱>

<体育の授業について>

- ・体育の準備運動にサーキットトレーニングとして、投げる・蹴る・跳ぶ・回る・支えるなど基本的な運動を取り入れ、体力向上を図る。
- ・ボール運動では、ルールや作戦を話し合う時間を設け、友だちと協力し、工夫して取り組む態度を育む。ボール遊びやゲームを通して、友だちと協力する楽しさを味わわせるとともに、走力やボールを投げる力を高める。
- ・活動のはじめに学習のめあてを話し合い、一人一人が目標をもって活動に取り組むようにする。振り返りを行い、次時の活動への意欲を喚起し、技能の習得などを図る。
- ・器械運動交流会を企画し、高学年が下の学年に対して技の披露をしたり、教えたりすることで、技能の習得や技術の向上をめざす。
- ・ICTを活用し、お手本となる技や動きを見せたり、自分の動きを確認したりすることで技能の向上を図る。特に、跳び箱運動では学年に応じて走る・跳ぶ・回る動きの向上を図る。ボール運動では、自分たちのチームの動きを視覚的に捉え、作戦を立てるなど話し合いの充実を図る。
- ・健康的な生活習慣の確立のために、歯や口の健康づくり（ピカリンピック）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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・サッカーゴールやドッジボールのコートの設置、竹馬・一輪車、遊具を開放し、晴れた日の外遊びを奨励し、運動に親しませる。
- ・縦割りグループで縦割り班遊びや体育大会の種目、応援等を行い、高学年が低学年に手本を見せたり、やり方を指導したりしてみんなが楽しみながら運動に親しむ機会を設ける。
- ・マラソン大会前に、パワーアップタイムとして業間マラソンを行い、体力の向上に努める。雨天時や冬季には、大なわ・短なわとび、縦割り遊びを取り入れる。

<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）>

- ・体育や業間等での活動の前後に手洗い・うがいを徹底する。
- ・体育では、集合時の回数を減らしたり、整列時の児童間の間隔を広くとったりする。グループでの話し合い活動では、距離をとって話し合う。
- ・学校だよりや学年だより、保健だより、ホームページ等で体育的行事や運動遊び等を紹介するとともに、規則正しい生活習慣づくりの協力を呼びかける。
- ・地域の体育大会を通して、地域の人と一緒に運動に親しむ機会を設ける。

令和5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

めあてをもち、進んで運動を楽しみ、体力を高めよう。

<体育の授業について>

- ボールやフラフープ、ケンステップなどの用具や、雲梯、肋木などの器具を活用し、体ほぐしの運動や多様な動きを作る運動を中心に運動量を増やす。
- 2学年合同で授業を行うことで、2年間で学習する内容の見通しをもたせ、種目の特性を生かしながら運動ができるようにする。
- 適度な運動が健康な体につながることを考えさせ、すすんで体を動かす態度を育む。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 火曜日・木曜日の週2回、大休みの時間にマラソンとなわとびを行う。

「業間マラソン」

- ・パピヨンマラソンコースを1周走った後、決められた時間まで200mのグラウンドを走り、どれだけ走れたかを記録する。
- ・記録用紙が詰まったら、新しい記録用紙を上重ねて貼る。
※記録用紙の色は、記録用紙の枚数を重ねるごとに変える。

「業間なわとび」

- ・雨天時および冬期間中に実施する。
- ・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。

- 6月に学校行事としてマラソン大会、11月にマラソン記録会を行う。
- 2月に全学級が体育の時間や学級の時間を使って8の字とびに集中的に取り組み、みんなで一つの目標に向かって運動する楽しさや達成感を味わわせる。
- グーパー体操を全学級で毎日実施する。
- 自ら進んで握力を高めようという気持ちを高めるため、握力測定コーナーを校内に設置し、子ども達が自分から進んで握力を測定できるようにする。

<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）>

- 夏季休業前にラジオ体操指導を行い、正しくラジオ体操ができるようにする。
- 学年・保健・給食便り等を通して、各家庭に生活リズムの大切さや、手洗いうがいなどの感染症対策についてお知らせし、学校と家庭が連携して児童の健康に対する意識を高めることができるようにする。
- 準備体操や整列時の児童同士の間隔を十分にとる。
- 大休みのマラソンで下足に履き替える際の履き替え場所を分散させ、密集を避ける。

令和5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

<体育の授業について>

- 手洗いや換気などのコロナウイルス感染症の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。
- 準備運動プログラムを全学年共通で行い、スムーズに学習に入ることができるようにし、継続して体力の向上に努める。
- 体力テストで課題に挙げた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。
- 体育の授業で、「めあての提示」と「ふり返りの時間」を確保する。また、技能の向上や課題を解決するために、ペアやグループで話し合う場面を設ける。授業の振り返りでは、タブレットのアンケート機能を使い、テキストマイニング化したものを掲示する。
- ICT機器を用いて運動のポイントを提示する。紙の体育カードの代わりに、タブレットに動きの手本を配付する。これにより、個別に、模範の動画を見ながら取り組むことができる。ペアで互いに動きを撮影し、技能を身につけるために考えを伝え合うなど、主体的に取り組むことができるツールとする。十分な距離を取って行えるため、コロナ対策にもなる。
- 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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- マラソン大会では、マラソンカードを用いたり、歴代記録を紹介したりして、意欲の向上を図る。
- 校内なわとび大会では、「すごいでコーナー」を設け、練習した個人技や集団技の発表をする。
- 毎週火曜日の行間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。（アクティブワン）
- 縦割り班での「ふれあいタイム」で、異学年と交流しながら楽しく体を動かす活動を行う。
- 体育委員会で、運動のポイントやお手本となる児童を紹介（インタビュー）する番組を作成する。校内に放送し、児童の意欲向上を図る。

<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）>

- 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。
- 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。

令和5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 福井市文殊小学校

元気パワーアップ作戦

知的に楽しい体育 効率的によりよい動きや力を身に付ける

< 体育の授業について >

- ・年間指導計画に沿って、各領域をバランスよく行う。
- ・運動に対して「飽き」を感じて意欲の減退や集中力を欠くことがないように、できるだけ1時間に2つ以上の運動を行う単元複合型の授業を行う。また、自分の動きや作戦などを考える時間を取り入れる。
- ・自分の技能や体力の向上を意識できるように、単元によっては学習カード等に記録をしながら運動に取り組む。
- ・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おこなう。

< 特別活動について ※「アクティブワン」（業間運動）を含む >

- ・体育的行事を利用して運動に親しもうとする意欲を喚起し、体力や技能の向上を図る。
- ・地元の文殊山登山を通して、自然とふれあうとともに、基礎体力の向上を図る。
- ・「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する機会とする。
- ・マラソン大会の前には、全校で業間マラソンを行う。
- ・体育館でのボール使用を許可し、児童のボール遊びを促して基礎体力の向上を図る。
- ・なわとび大会を実施する際には進級カードを作成し、児童の意欲を喚起する。
- ・冬季は鉄棒を体育館に常設する。また、なわとびを奨励し、「進級表」などで意欲を高める。
- ・ラジオ体操を行い、夏季休業中の取り組みの意識付けとする。

< その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携、コロナ禍での工夫や取り組み等） >

- ・体力テスト各種目の「チャレンジコーナー」を体育館の一角や空き教室などに設け、児童が運動に慣れ親しんだり、記録に挑戦したりできるようにする。また、昨年の最高および平均記録を掲示することで、児童の意欲を喚起する。
- ・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。
- ・運動時は、熱中症対策からマスクを外して運動する。また、運動の強度や気温に注意しながら、適宜休憩や水分補給を行う。
- ・登校時や外で活動した際には、学年で決められた手洗い場で密を避けて手洗いを行う。

令和5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、進んで体力の向上に取り組む児童を目指して

<体育の授業について>

- ・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。
- ・グーパー体操や、ストレッチ、バランス運動、体幹トレーニング、ランニングなどを各学年の実態に合わせて準備運動に取り入れ、継続した体力作りを行う。
- ・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、用具などの配慮をする。
- ・ボール運動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、子どもたち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。
- ・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。

<特別活動について>

○体育的行事

- ・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。

○業間体育

- ・週1回、全校児童で5分間走を行う。（5月～10月）
- ・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け、校庭や体育館での遊びを児童主体で行う。

○委員会活動

- ・体育委員会が中心となり、ボールの捕り方や投げ方の基本的な動作について動画などで紹介する。また、器械運動の基本的な技についても紹介を行う。

<その他>

- ・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。

令和5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を育成する

<体育の授業について>

- ・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み、運動量が十分に確保できるように配慮する。
- ・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
 - ① 学習カードを作成したり、指導方法を工夫したりして、児童に少しずつできるようになっていく喜びを味わわせる授業作りに取り組む。
 - ② ICT機器を効果的に活用し、練習方法のイメージをもったり、自分の動きを考えたりしながら活用できるように配慮する。
- ・養護・栄養教諭と連携し、生活習慣（食事・運動・休養・睡眠）の改善に関する保健学習の充実を図る。

<感染症対策について>

- ・体育館を使用する際には、非常口と通風口を空けた状態で使用する。
- ・保健の学習時に、感染症への対策に関する指導を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・クラブ活動では、スポーツ、バスケットボール、バドミントン、卓球などを設置し、児童の興味に応じた活動ができるようにすることで、運動への意欲を高める。
- ・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）に取り組み、体力向上を図る。
- ・熱中症の危険がある外遊びが難しい期間は、テレビを使って、ダンス動画を流し、リズム遊びを取り入れる。体力テストの結果から、本校の児童に俊敏性の課題が見られたため改善する運動を取り入れる。
- ・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。

<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）>

- ・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5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!

～進んで運動に取り組む子・運動好きな子の育成～

<体育の授業について>

県内の課題である握力を高めるために、準備運動の際にカエルの逆立ちや指先で床を押す活動を必ず取り入れる。

また、俊敏性を高めるために、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を取り入れる。

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。

前年度までは、コロナウイルス感染予防対策で、学年体育を単元によって学級体育での少人数指導とすることで質の高い授業を実施するときもあり、その良さを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・走り高跳びの3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。

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で導入を行い、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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

運動委員会が企画・運営を行う「運動遊び」を大休みや昼休みに実施していく。運動委員会では、「運動が好きになる子を増やす」というめあてがあり、それを達成するために月1回、楽しみながら運動が行えるような遊びを委員会の児童が中心で行う。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。

また、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。

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。

<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。

令和5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

元気パワーアップ作戦

西っ子パワーアッププラン!

<体育の授業について>

○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

○昨年の体力テストの結果より、ボール投げ、立ち幅とび、反復横跳びの数値の向上につながる運動を意識して指導する。

・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)

・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し、運動への意識づけをする。

○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。

○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。

○新型コロナウイルスに関して、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。

○水泳学習では、外部講師を招き、児童が専門的な指導者から指導を受ける時間を設定する。
(今年度はルネッサを予定)

<特別活動について>

○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。縄跳びは通年の持ち物とし、進級カードを用意して児童の意欲向上につなげる。

○マラソン期間中はカードを作り、自ら目標をもって取り組めるようにする。

○縦割り交流の時間(青空タイム)を設け、高学年中心に全学年が楽しめる活動を考える。

<その他(家庭や地域との連携策等)>

○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、家庭へ生活リズムが崩れないよう文書などで呼びかける。

令和5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

一人ひとりがめあてをもって運動に親しみ、つながり、高め合うために

本校は今年度より児童数39名となり、全ての学年が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しづらく、運動における多様な学び合いを共有する機会が多いとはいえない。そこで、体育の授業や業間運動などの特別活動を通して、児童同士が切磋琢磨して運動を楽しむ機会を設定したい。また、運動や遊びを通して、自分たちの命を守り安全に運動することを意識させる指導も学校全体で取り組みたい。

<体育の授業について>

○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みせるか明確にして、児童がめあてをもって活動できるようにする。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。めあてをもって運動する習慣の中で児童一人ひとりが達成感や満足感を味わうことができるように工夫したい。

○お互いのよさを学び合う

複式学級の体育や業間運動において、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や、学校全体で励まし合いながら活動できることに期待したい。

○安全・保健の観点から

今年度、5・6年生の保健領域は第6学年「病気の予防」を扱う。また、学校保健委員会では「体の健康」をテーマにする予定であり、病気に負けない体づくりについて知る機会を学校全体で設けられるよう努めていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○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。晴天時は校庭やマラソンコースでの5分間走を、雨天時はなわとびの時間跳び・大縄に取り組む。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。

○縦割り活動でのレクリエーション・縦割り遊び

高学年が中心となり、縦割り活動で体を動かすレクリエーションを行う。また、大休みや昼休みには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。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姿にも期待したい。

<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5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、全校で体力を高める

<体育の授業について>

- 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。
- 学習カードを活用し、自分なりの目標や毎時間の授業の記録を残すことで児童の向上心を育む。（例・・・なわとびなど）
- 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。
- 体育の授業において縦割り班や体育大会の色分けに基づいたチームで活動する等、体育的行事に向けての連帯感を育んでいく。
- 体育館に鉄棒を常設し(11月～12月)、準備運動や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。
- 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。（例・・・4年体の発育・発達）

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- マラソン大会(10月)
低学年1km、中学年2km、高学年3kmを設定する。大会に向けて体育や業間の時間を使って試走や時間走を行い、脚力や持久力の向上を図る。また、昨年の記録や試走での記録と比較し、記録の向上に向けて具体的な目標をもたせる。
- なわとび大会(1月)
授業公開日に、全校児童が普段の授業や休み時間等におけるなわとび練習の成果を発表する。個人で取り組む時間跳びや技能跳び、2学年ごとの大縄跳びを行う。

<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）>

○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。
感染症が流行する時期には、学年ごとに活動する場所を変える等の手立てをとる。

4～10月		10月～3月	
晴	マラソン	晴	なわとび
雨	なわとび	雨	大縄

- 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。
- マラソン大会を教育ウィーク中に実施したり、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5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、持久力、投力の強化
場の設定をしながら、運動を楽しむ工夫
記録の向上、努力の積み重ねが分かる工夫

<体育の授業について>

準備運動の時間にグーパー体操だけでなく、元気体操21や体力アップにつながるドリルや基礎トレーニングを入れたり、運動を楽しむことができる活動の時間を多くとったりして個々の体力向上につなげたい。個人の記録カードを作成し、年間を通して自分の運動の様子を振り返られるようにしたり、記録の変化を見て意欲の向上に繋がられるようにしたりする。動画や写真で客観的に自分の動きを見つめ技能の向上に役立てる。

保健の授業には養護教諭から助言をもらいながら、専門性の高い授業を行う。また、委員会活動や食育の指導、学校保健委員会とも関連させ、年間を通じて健康への意識を持たせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

体育の授業は複式で行っており、異学年交流の場として、体育の知識や技能、考え方を共有できるようになっている。体育大会やなわとび大会などの行事では、縦割り班での種目を取り入れる。それらを通して、体力づくりや運動への意欲の向上を図るとともに、低学年は高学年の技を手本として、より高いレベルに挑戦する心を養っていく。

アクティブワンの取り組みとしては、以下の計画を実践し、児童の運動習慣づくり及び体力向上に繋げていく。

【業間体育の計画表】

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

※マラソンは時期や状況に応じて、時間走や距離走などを定期的の実施する。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。

<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）>

月に一度、児童は「ハートウォッチング」カードを用いて生活状況をチェックする。保護者にもそのチェックを見てもらい、教員と保護者が連携しながら児童の生活や健康について指導していく。体育の授業や行事等では、密をさけながらグループで作戦を考えたり意見を交換したりできる場を設ける。

令和5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

地域と連携し、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。

<体育の授業について>

- ①各体育行事に向けて、全校児童で練習に取り組む時間を設ける。その際、各行事に向けてさらに意欲を高められるよう低・中・高学年ごとの課題に応じた学習カードを活用する。
- ②水泳学習では、教員の指導のみならず、実技指導者を派遣し指導いただくことで、児童の泳力を高められるようにする。また、専門家の泳ぎを見せていただき、児童が意欲をもって水泳学習に取り組むことができるようにする。
- ③近隣の小規模校同士で体育科の合同授業を行い、多様な児童と関わり合いながら運動を楽しむことができるようにする。
- ④保健の授業では、「健康な生活」や「病気の予防」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し、健康に生きようとする実践意欲を高められるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ①週2日（火・金）の業間を「ランランタイム」と称し、委員会児童の司会のもと、全校児童が主体的に楽しみながら行う運動を行う。主に、持久力の向上をねらいとした3分間走、瞬発力の向上をねらいとした「坂道ダッシュ」、体力テストで平均を下回っていた投の力を高めることをねらいとした「キャッチボール」など、様々な活動を実施する。
- ②夏休み前の時間に、全学年でラジオ体操の練習を行う時間を設ける。

<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マラソン大会や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広く知らせ、地域との交流を図るとともに、児童の運動への意欲を高める。

令和5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。

<体育の授業について>

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女ともに上体起こし、50m 走の記録が低い。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。

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、教科書の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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

体育的行事として、今年度もマラソン大会（持久走）、なわとび大会を実施する。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とび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、短縄跳びや長縄跳び（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。

<その他>

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。

感染状況に応じて短縄など個人の運動技能を高める運動を中心に組織していく。

令和5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

<体育の授業について>

- 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。
- 体力テストの結果から、準備運動でグーパー体操を取り入れ、握力の向上を図る。
- 体力テストの結果から、高学年の準備運動で腹筋・背筋・腕立て伏せを取り入れ、基礎筋力の向上を図る。
- 体育のファイルを作り、ふりかえりを行う。毎回の体育後にできるだけ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。
- 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。
- 水泳学習期間と11月～2月に固定鉄棒を設置し、年間を通して、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う。
- 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。

<特別活動について ※「アクティブワン(業間運動)」を含む>

- 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。コロナが流行した場合は、週2回の活動でマラソンとなわとびを各学年ごとに振り分け、密を防ぎながら、運動量を確保する。
- 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。
- 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。

<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5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

楽しみながら、体力づくりを進められる子を目指して

<体育の授業について>

- 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、縄跳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、競い合えるように啓発する。
- 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。
- 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。
- 保健の授業では、ケガの予防方法や、けがをした際の正しい対処方法に関する知識を身に付けさせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 体育的な行事として親子体育大会（9月）、マラソン記録会（10月）器械運動発表会（12月）、なわとび大会（2月）を実施する。
- 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、11月～3月には大縄とびを行う。
- ボールや竹馬などを体育館に常備し、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。

<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）>

- 校内体育大会は地区体育大会と合同で行う。
- 学年だよりや保健だよりを使い、家庭に規則正しい生活習慣づくりの協力を呼びかける。
- 水泳指導者派遣事業を活用し、水泳の技術向上を図る。
- 天候の状況に合わせ、可能な限り屋外で授業を実施する。

令和5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

元気パワーアップ作戦

全 児 童 が 楽 し く 運 動 に 親 し め る 環 境 づ く り

児童が、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やできなかったことができるようになった成就感を味わえることをめざして体力づくりに取り組む。そのために、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推進していきたい。

<体育の授業について>

- 技能向上のためのポイントを押さえた指導の重点化を図り、児童にできる喜びを味わわせるようにする。その手立てとして、短い時間を利用した指導のポイントや練習方法などを全教員に情報提供を行う。
- 楽しさを感じるとともに、めあてをもって自分の限界に挑戦するような場面を設ける。
- ICTの活用、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。
- 習得させたい技能のポイントを明確にし、自分の課題を児童自身が把握しやすくする。また、その課題に応じた手立てを提示し、児童が課題に応じた場を選択できるようにする。
- 「リレー」や「器械運動」の単元で、各学年の指導内容を提示し、学校内で体系的な指導を行う。

<特別活動について※「アクティブワン」を含む>

- 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。活動内容として5分間走や大縄跳び運動に取り組み、持久力や巧緻性やリズム感の育成を図る。5分間走では、児童が意欲的に取り組めるようカードを活用し、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。
- 「ランランタイム」以外の曜日には、新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じながら、体育館やグラウンドの他、「北っ子の森」などで多くの子供が運動に親しめるようにする。
- 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。大会後も、技能の高い児童の技や取組開始時と比べて上達の著しい児童を紹介するなどして、継続して運動に取り組むよう働きかける。
- 集会活動時に、縦割りグループで楽しく運動できる遊びや全身を使ったゲームなどを企画し、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。
- 水泳学習が終わってからも、指導されたことを意識しながら、プール開放などを利用して自分で練習をするよう、働きかけを行う。
- 体力テスト実施後、児童が自分の体力について知り、分析することで、体力向上に役立てる。
- 体力テストの結果を分析し、職員会議等に提出して本校の実態を全教員が共通理解し、劣っている種目を全校体制で強化していくよう努める。
- 体育館でのボールの使用やハンドボールゴールの設置、竹馬やフラフープコーナーの設置など、投力の向上や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（家庭や地域との連携策等）>

- 体力テストの分析カードを保護者にも見てもらい、子供の体力について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。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により変更の可能性あり

令和5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。

<体育の授業について>

- ・個々の運動能力に応じて運動内容を設定し、「できる喜び」を通して、運動することの楽しさを味わわせる。
- ・学習カードを用い、視覚的に技術や体力の向上を捉えることで、意欲を持続させる。
- ・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。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・運動会において、児童一人一人に競技種目を考えさせ、中学生と共にそれを具現化することで、運動会に積極的に参加できるようにする。

<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）>

- ・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。