

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 坂井市立三国南小学校

思いっきり体を動かし、体力アップ！

<体育の授業について>

- ・運動の楽しさや喜びを十分に味わわせるため、スモールステップ（児童の実態に応じた課題の設定）を意識した授業作りについて研究する。また、ポイントの明確化により、知識を思考・判断に繋げやすくし、最終的に技能を養える授業を行う。
- ・単元に合わせ、個人やチームの目標が分かりやすく、児童が技術の向上や達成感を味わえたり、友達のよい点を見つけ伝え合えたりするような学習カードを作成し使用する。
- ・柔軟性、握力、投力向上のために、全学年で準備運動に「ストレッチ」、「グーパー体操」「ボール投げ」の活動を適宜取り入れ、年間を通して取り組んでいく。
- ・可能な範囲で固定鉄棒を設置し、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う。
- ・養護教諭と協力し、体重測定時間に健康・生命尊重などの指導を行う。
- ・外部講師を活用し薬物に関するより専門的な授業を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

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

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・ホームページやお便りを活用し、健康や運動に関する内容を伝えていく。（生活習慣に関する内容や長期休業中の過ごし方など）
- ・地域の子ども会活動で、野球、バレーボール、卓球の活動が盛んであるため、積極的な参加を呼び掛けていく。

令和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 坂井市立三国北小学校

○一人一人が目標をもって体を動かし、意欲・体力を向上させよう。

<体育の授業について>

- めあての明確化と振り返りを工夫し、目標達成を意識した授業づくりを行う。
- 1時間1時間の児童の運動量、達成感を保証した授業の展開を工夫する。
- 児童の発達段階や適性などを考慮し、個に応じた体力の増進を図るよう指導する。
個人カードを作り、目標や結果を記録させ、個に応じた目標達成の充実を図り、意欲を喚起する。タブレットも有効活用する。
- 基本の運動やゲームの中で個人の能力を競い合わせる工夫をし、全体的レベルの向上を図るよう指導する。
- 準備運動に遊具を使った遊びを取り入れたり、体力向上のための補強運動を取り入れたりすることを継続的に行う。
- 児童の投能力向上のために、ドッジボール等のボール運動を積極的に行うようにする。
- 冬期間の鉄棒設置時には、技の写真やイラストを体育館壁面に掲示し、児童たちが自主的に鉄棒運動に取り組むことができるようにする。また、体育館ギャラリーに常設の鉄棒を設置し、年間を通して鉄棒に親しむことができるようにする。
- 授業の中に体力づくりの時間を全学年で設定する。5分間走や8秒間走を実施し、走力を高めたり、目標を設定してそれを達成していったりする活動を行う。そのために年間を通してグラウンドや体育館に場の設定をしておく。
- タブレットを活用し、視覚的に技のポイントや学習の仕方を理解させる。
- 保健の学習では、タブレットを活用し、調べ学習をしたりレポートを作成したりする活動を取り入れていく。

<特別活動について>

- 体育的学校行事
 - 5月・・・マラソントライアル
 - 6月・・・運動会
 - 10月・・・RunRunTime（ランランタイム）
 - 11月・・・マラソン大会
 - 2月・・・縄跳び大会
- 一人一人がめあてを持って意欲的に取り組むことができるように、指導を工夫していきたい。特に、秋のマラソン大会では、年度当初の自分の記録と比較ができるように、5月に記録をとっておく。その記録をもとにマラソン大会での目標タイムを設定させ、意欲向上につなげたい。1秒でもタイムが上がった児童には「タイムアップ賞」を渡す予定。
- 「アクティブ・ワン」
朝の会では「グー・パーたいそう」を実施する。
2限目と3限目の業間活動として、RunRunTimeを実施する。個人のめあてを意識させて、全校児童が校庭を走る活動を取り入れる。

<その他（家庭や地域との連携策等）>

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

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 坂井市立雄島小学校

雄島っ子 パワーアップ大作戦

～一人ひとりがめあてをもっているいろいろな運動に親しもう～

<体育の授業について>

○目標を持って取り組むために

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

○保健教育の充実

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

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○業間活動（アクティブワン）

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

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

○運動会

通常の競技種目に加え、音楽に合わせたリズムダンスや地域の伝統的な踊り、表現運動を行う。来年の新幹線開業に合わせ、「新幹線ウェルカムダンス」に取り組む。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

○サーフィン体験

海に近い立地を生かし、5・6年生が海でサーフィン体験を行う。

○目の体操の実施

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

○生活習慣

登校時や給食後、業間や昼休み後の手洗い、消毒を引き続き徹底するよう呼びかける。生活習慣をふり返り、心身の健康の保持増進を図る。（睡眠ログを記入し、早寝、早起き、朝ごはん、心の状態などを学期ごとにチェック。）

令和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 坂井市立加戸小学校

楽しんでできる活動の中で、子どもたちの持久力を高める

<体育の授業について>

- ・昨年度は子どもたちの体力、特に持久力の向上に向けて活動を増やしてきたが、目立った向上は見られなかった。今年度も引き続き、持久力を中心とした体力の向上に向けて、取り組みを続けていく。体育の時間には授業のはじめに決まった距離のランニングに取り組み、走り慣れることを目指す。また、実技の時間を多く確保することを意識して授業を行い、体力の増進を図る。
- ・本校では单元ごとにワークシートが準備されている。各学年の状況に応じて効果的に利用し、子どもたちの学びにいかす。
- ・マラソン大会では具体的に目標を設定させ、後述する体力アップタイムも含めて、走力を向上させようとする意欲を高める。
- ・各学年の保健の授業では、それぞれ自分の生活習慣を見直す時間を設け、運動時間の確保と健康的な生活について指導する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

「業間運動、昼休み」

- ・週2回の「体力アップタイム（業間運動）」は、今年度は熱中症の危険のある7～9月を除き、通年で取り組む。晴れた日はマラソン、雨天や冬季は縄跳びを行い、体力の増強を図る。マラソンではマラソンカードに走った距離を記入させ、成果を視覚化し、意欲の向上につなげる。
- ・これまで大休みの活動場所は単学年で割り振っていた。今年度は1～3年を低学年、4～6年生を高学年とし、グラウンドと体育館を交代で割り振る。クラス単位で全員遊びを計画したり教員も参加したりする等、児童の遊ぶ意欲を高める工夫をする。
- ・雨天時や冬季には、校内で縄跳びを行う。2月に行われる縄跳び大会の種目と時間跳びに取り組む。

「クラブ活動」

- ・体育的なクラブ（卓球、バウンドテニス、バドミントンなど）をできるだけ多く設定し、運動に親しめるようにしている。冬季にはニュースポーツも取り入れ、楽しみながら体力向上を目指したい。

「委員会活動」

- ・体育委員会は、業間や昼休みには各自が遊びながら体を動かせるように呼びかけをしたり、運動遊びなどのイベントを企画したりする。
- ・加戸っ子委員会や6年生は縦割りでの遊びを計画し、楽しんで運動できるような時間を多く設定する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・育成会分団の活動を推奨し、進んで運動に参加するよう声かけをする。
- ・育成会事業（ディスクドッジ、チャレラン、卓球）への参加を促し、運動の機会を増やすように声かけをする。
- ・コロナ禍での取組みとして行っていた運動会の競技の精選や内容の見直しなど、業務改善になるものは安易にコロナ前に戻さず、教員の負担と効率的な子どもたちの体力向上を両輪として進めていけるように内容を精査している。

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 坂井市立三国西小学校

走って、跳んで、投げて、西っ子元気いっぱい！

～縦割り班，クラス等のグループの中でお互いに教え合い・助け合い・励まし合い，心をひとつにして運動に取り組むことにより，運動好きの児童を育てる～

<体育の授業について>

- ・意欲が高まるような場の設定や学年共通の体育カードを作成し、マラソンやなわとびを通した体力向上を可視化することで意欲的に学習が進められるようにする。
- ・ニュースポーツを取り入れて、いろいろなスポーツに触れ、意欲が高まるようにする。
- ・年間指導計画に系統性をもたせ、それに基づき体育の授業を進める。
- ・保健学習の充実をはかり、学習した内容を意識して運動に取り組むようにする。
- ・運動会の準備運動としてラジオ体操を積極的に取り入れる。
- ・ザ・チャレンジの時間走・なわとび運動も体育の授業に取り入れる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○マラソン大会

秋1回，学校周辺道路にて実施する。持久力を育て，最後まで走りぬこうとする態度を養うことを目指す。また自己目標を設定したり，体育カードを活用したりすることで意欲的に取り組めるようにする。

○運動会との関連

縦割り班対抗での種目を取り入れる。取り組みを通して教え合い・助け合いを目指す。

○なわとび集会（長縄跳び）

1年生から6年生までが一緒に8の字回旋跳びを行うことによって，他学年の児童と心をひとつにして運動に取り組むことを推進する。冬実施する。

○なわとび大会（短縄跳び）

各学年の発達段階に応じて技跳びを設定し，なわとびカードを活用して回数の記録アップをめざす。調整力と瞬発力，持続力を養い，健康の増進と体力の向上を図る。また，冬期になわとび大会を実施し，日ごろの努力の成果を発表し，認め合う機会とする。

○縦割り班活動

月に1回程度，昼休みの時間を使って，縦割り班で鬼遊びをしたり，ボール運動をしたりする。

「アクティブワン（業間運動）」

本校では，朝の時間，休み時間，昼休みには体育館，グラウンド，わんぱく広場を，放課後には児童クラブの児童に体育館や広場を開放し，体を動かすことを奨励している。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取り組み等）>

- 子ども会活動として，多くの児童が野球，バレーボールに取り組んでいる。他のスポーツ団体に参加している児童も時期になると野球・バレーボールに取り組む。また野球・バレーボール・サッカー・陸上・卓球などのスポーツ少年団・クラブに所属して活動している児童も多いので，それぞれの得意分野を教科体育の中で発揮できるよう指導している。

令和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 坂井市立平章小学校

継続して運動に取り組める場の設定をすることで、技能および体力の向上を図る。

<体育の授業について>

児童の意欲の向上をめざし、各学年で内容や方法を工夫しながら取り組む。特に、マラソンやなわとびの活動では、業間体育とのつながりをもたせるようにする。各種体育カードを活用し、自主的に練習に取り組めるようにする。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

5月に運動会、10月にマラソン大会、2月になわとび大会を実施する。各自が目標をもって参加するように指導する。業間体育は、学期毎に内容を変更しながら週1回継続して行う。持久走、なわとび運動を中心に体育の授業と関連させながらめあてを設定して行う。

<その他（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）>

坂井市陸上記録会に向けて、6年生児童の練習会を放課後に行う。業間や昼休みの外遊びを奨励し、積極的に体を動かして遊ぶように働きかける。

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 坂井市立長畝小学校

ICTを活用した考える体育の実施

<体育の授業について>

○ICTを活用した考える体育の学習を展開する。

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

○準備運動にグ・パー体操、上体起こし、めんこを取り入れる。

準備運動では、毎時間グ・パー体操と上体起こしを取り入れる。グ・パー体操は、力を入れて握る、しっかり開くことを伝え、効果のあるグ・パー体操をさせる。上体起こしでは、短い時間で何回できるか、どれだけの時間持続することができるかなどの工夫をすることで、楽しく取り組めるようにする。めんこを床や壁に大きな音が鳴るように投げることで、投力の向上を図る。

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

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

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○年間を通して、業間運動(チャレンジタイム)に取り組ませる。

<4月～10月> グラウンドのトラックや遊具での活動

◆全学年：1000m程度の持久走

<11月～3月> 体育館での縄跳び活動

◆全学年：縦割り班での長縄跳び

- ・持久走（高学年）の記録を毎回とり、長期的に見て記録が向上していくことで児童に達成感や充実感を味わわせ、次への意欲を高める。
- ・秋にマラソン大会を実施し、記録の向上を目指して体育の授業や業間体育に意欲的に取り組ませる。
- ・冬期間は、縄跳び運動に取り組む。縦割り班での8の字跳びを行い、体力向上に努める。縄跳び板を設置することで、意欲的に縄跳びに取り組める場を設ける。
- ・縄跳びの技能を発揮する場として、各学年で縄跳び大会を実施する。また縦割り縄跳びでは、児童の意欲が高まるように回数を掲示するなど、児童の運動に親しむきっかけをつくる。

○体育委員会が企画・運営を行い、スポーツ大会を実施する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

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

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

令和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 坂井市立高椋小学校

<体育の授業について>

【児童の実態に応じた指導】

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

【児童がめあてをもって取り組むための環境作り】

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

【ICT機器の活用】

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

【ラジオ体操の実施】

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

【生活に生かせる保健学習】

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

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

【児童が運動に親しむための環境作り】

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

【なわとび大会】

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

【委員会活動との連携】

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

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・学年便りや給食便り、保健便りなどを通して、家庭での健康教育の意識を高める。生活習慣チェックカードを活用し、学校と家庭が連携して児童の健康の保持増進を図れるようにする。コロナの感染状況に合わせて、体育館やグラウンドの使用割り当てを変更し児童が運動に親しめる機会を確保する。運動会では競技の内容や実施の仕方を工夫し、児童が運動を楽しめる内容で計画をする。

令和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 坂井市立鳴鹿小学校

元気パワーアップ作戦

運動が好きな子を育成し、体力づくりに取り組む

①年間を通したパワーアップタイムの実施による体力向上を図る

②休み時間の遊びと運動を奨励する

<体育の授業について>

- 固定施設を活用した運動を取り入れる。
鉄棒・・・前回りおり、足抜き回り、つばめ・ふとんほし、跳び乗り・とびおり
遊具・・・うんてい、ジャングルジム、ネットの遊具、肋木
- 体を支持する運動を取り入れる。
ブリッジ、壁倒立、カエルの足うち、馬跳び
- 投げる運動を積極的に取り入れる。
新聞紙のボールや玉入れの玉を使って投げる練習を行う。
ドッジボールなど楽しく投げる運動ができる場を設ける。
- 養護教諭との連携
保健の学習では、養護教諭と連携して学習を行う。

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

- パワーアップタイムを実施する。
業間体育としてマラソン運動、縄跳び運動を週に1～2回（火曜と木曜）行う
複数のマラソンカードを作成し、児童の意欲を高める。
- 一輪車での運動を行う。
体育や休み時間に一輪車に乗る機会を設け、平衡感覚を養う。
パワーアップデー（運動会）では、4～6年生にその技を披露する場を設定する。
- 体育委員会による運動の紹介
体育委員会が休み時間や家庭でできる運動を紹介し、全校児童に広める。

<その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携策）>

- 歯っぴーここからチェックの実施
歯と心と体の健康のために5月、7月、9月、11月、1月、3月の6回、1週間のチェック週間を設ける。チェックする項目は早寝、早起き、朝食、運動、メディア使用時間、歯磨き、心の状態の7つで、1週間終えたら個々に振り返りを行う。
また、保護者からのコメントも書き込んでもらうことで、家庭での意識を高める。

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 坂井市立磯部小学校

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

<体育の授業について>

- 授業では児童一人ひとりに「めあて」をもたせるよう工夫する。授業では学習カードを活用する。学習したことを記録し、ふり返りと次時のめあてを書くことで児童自身が成長を実感し、自ら意欲的に運動に親しむ態度を育むことができるようにする。
- 5月～7月まで体育館に鉄棒を設置し、授業や休み時間に使用できるようにする。意欲と技能の向上を図るために鉄棒カードを配布する。
- 様々な場を作り、各々の課題にあった場を選び、運動が苦手な子も楽しさを味わえるように工夫する。
- 主体的学習の促進のため、ICTを積極的に活用していく。
- 保健の学習では、ICTを活用したり、実習やロールプレイングなども積極的に取り入れたりしていく。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 運動会 ・縦割り活動を充実させて実施する。児童が意欲的に取り組む。
- 自然体験教室 ・1月に6年生がちくちくぼんぼんで実施検討中。
- 休み時間の活用 ・大休みと昼休みは体育館やグラウンドで積極的に体を動かす遊びを奨励する。体育館は複数学年で使用する。外遊びカードを配付する。
・体力テストの結果から、柔軟性が低い児童が多い。にこにこタイムに全校児童の柔軟性を高める運動を取り入れていく。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携等）>

- 生活習慣チェック ・学期ごとに1回実施し、日々の生活リズムを振り返り、望ましい生活習慣の定着を目指す。
- ラジオ体操 ・夏季休業中に地域の方と一緒に元気よくラジオ体操ができるようにする（予定）
- 体育の校内研修 ・体育の授業についての研修を実施し、教職員の授業力を向上させる。

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 坂井市立明章小学校

健康な体を育成しよう

<体育の授業について>

- 1 児童が健康に生活するために必要な体作りを行うために、毎時間の授業で汗をかく程度の運動量を確保する。
- 2 体力テストの結果を分析・共有し、その後の授業改善に役立てる。
- 3 成長時期に応じた適切な保健指導を行い、豊かなスポーツライフの育成を目指す。
- 4 準備運動や基礎体力向上としてコーディネーショントレーニングを取り入れる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- 1 ふれあいタイム（業間運動）の活動を行う。
毎週 金曜日
マラソン（雨天時、冬季 縄跳び）
- 2 ふれあいタイムや昼休みの外遊びを奨励する。
- 3 マラソンカードやなわとびカードを利用して自己の記録を向上させる励みとする。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- 1 体育大会を実施する。 5月に実施
- 2 マラソン大会を実施する。 10月に実施
- 3 なわとび大会を実施する。 2月に実施
- 4 学級活動で、体力づくり・健康づくりの大切さについて話し合ったり、指導したりする。（身体測定や歯科検診時に健康づくりについて指導するなど）
- 5 家庭に向けて学校、学年、保健便りで、健康教育や体力づくりの大切さ、活動や授業の様子を知らせ、啓発活動を推進する。
- 6 長期休業前、地域のラジオ体操に備え、ラジオ体操指導を行う。
- 7 長期休業中の家庭での体力づくりを指導する。
- 8 ボールなど遊び道具や運動用具を整備する。
- 9 「歯っぴーここからチェック」を活用し、早寝・朝ごはん・歯磨き・スマートルールの習慣化を図る。 5月・7月・9月・11月・1月・3月に実施。

令和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 坂井市立春江小学校

体を動かすことがより好きになる体育

<体育の授業について>

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

昨年度の体力テストの結果は概ね良好であったが、どの学年でも握力と50m走で課題が見られた。そこで今年度は、授業の準備運動ではグーパー体操を取り入れたり短い距離を走ったりする運動を学年に応じて取り入れている。

体育の授業では一定の運動量を確保しつつ、全学年を通して運動に親しむ態度の育成に努めている。単元の中では個人やグループで思考する時間を設けている。ICTを利用して自分の動きを振り返ったり友達動きと比べたりすることで、児童はより考えながら運動に取り組めると考えている。

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

<特別活動について ※「アクティブワン」を含む>

業間活動では各学年週二回のマラソン（雨天時はなわとび）を実施している。久々のマラソンになるため、活動時間を短く設定し、自分に合ったペースで走るように指導している。昼休みには自由遊びだけでなく、年間を通して体育委員会がスポーツイベントを開催する予定である。学年に合ったスポーツを児童が企画し、実施することで運動への意欲を高められると考えている。

<その他（家庭や地域との連携策等）>

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

令和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 坂井市立春江西小学校

運動や遊びを工夫して、体を動かすことを楽しむ児童を育てる。

<体育の授業について>

- ・昨年度の体力テストの結果を踏まえ、投運動につながるようなベースボール型やハンドボールなどを重点的に行っていく。また、反復横跳びの結果から、敏捷性を鍛える運動に取り組んでいく。
- ・毎時間の目標、ルール、技術の習得の仕方、成果などが分かりやすくなるよう、掲示物や提示の仕方を工夫していく。
- ・準備運動にグーパー体操やバーピー運動、スクワットジャンプ、柔軟運動、投げる運動を取り入れる。
- ・学習カードを利用し、児童自身の記録や考えを記していくことで、記録や考えの変容を確認したり、評価の一助にしたりする。
- ・ICT 機器を活用して、自分自身のフォームや模範演技を確認できるようにする。また、より高い目標に到達できるよう、友達と指摘し合える時間を設ける。
- ・養護教諭との TT による保健学習を積極的に行うことで、効果的な授業展開をする。

<特別活動について 「アクティブワン（業間運動）」>

- ・マラソン大会前となわとび大会前の期間に限定して、業間体育として「パワフルタイム」を設け、全校で運動に取り組む。
- ・冬季間は、なわとび運動に取り組む。縦割り班で長縄跳びを行い、体力向上に努める。
- ・縄跳びの技能を発揮する場として、各学年でなわとび大会を実施する。また縦割り縄跳びでは、児童の意欲が高まるように回数を掲示するなど、児童の運動に親しむきっかけをつくる。
- ・児童が意欲的に取り組めるよう、カードを有効に活用し、ランキングや伸び率が分かるようにする。
- ・晴れた日にはグラウンドでの外遊びをするように全校に呼びかけ、体育委員会によるスポーツ企画を充実させる。また、縦割り班を活用した外遊びを検討する。
- ・市陸上記録会に向けて、放課後に6年生児童対象で陸上練習を行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

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

令和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 坂井市立大石小学校

友達と協力しながら、体力アップを目指そう

<体育の授業について>

- ・体育の時間の導入で、ストレッチやグーパー体操、腹筋や腕立てなどの筋力トレーニングを行い、けがの防止や筋力アップを図る。
- ・陸上運動や器械運動では、タブレットを活用して、友達と対話・協力しながら、動きのポイント等を確認し、技能を高めていけるようにする。
- ・体づくり運動や器械運動では、ゆれのある動きや逆さ感覚を養う動きなど、非日常的な体験をさせることを重視する。
- ・保健学習では、調べ学習やワークショップ・エンカウンターなどを取り入れて、自分の体や健康に関心をもって取り組むことができるようにする。
- ・運動会、マラソン大会等の行事では、明確な目標を立て、友達と励まし合いながら取り組むことができるようにする。
- ・体調不良の児童には十分休養をとらせ、感染状況に応じて活動内容や活動時間を工夫する。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・運動会、マラソン大会、スキー教室等の行事を活かして、運動への意欲を高め、運動に親しむ機会を増やす。
- ・参加学年を曜日ごとに分け、人数を制限しながら、マラソンやなわとびなどの業間運動に取り組む。マラソンカードやなわとびカードを活用し、意欲的に運動に取り組めるようにする。
- ・クラブ活動において、サッカー・卓球・バスケットボールなどの運動系のクラブを設け、その中で多様な動きをつくる運動に挑戦し、様々なスポーツの楽しみを味わわせる。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・体育で使用したワークシートや体力テストの結果を家庭に持ち帰り、児童の運動への取組状況や児童の体力状況を把握してもらい、放課後や休日の外遊びを推奨する。
- ・早寝、早起き、朝ご飯が習慣化されるよう、家庭・地域にも呼びかける。
- ・外部指導者を積極的に活用し、ディスクドッジや卓球など地域で親しまれている運動にふれる機会を設ける。
- ・感染症の予防、感染拡大の防止、けがの防止などについての配慮や工夫について広く家庭、地域にも知らせ、地域全体で子どもを守っていけるよう働きかける。

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 坂井市立春江東小学校

体を動かすことが好きな児童を増やし、体力づくり・瞬発力の向上を図る

<体育の授業について>

○指導内容と評価の明確化・系統化

体を動かすことが得意な児童、苦手な児童を含めた全員が学習に意欲的に参加できるように児童の発達段階を踏まえ、スモールステップの目標を設定し、段階的に技能の上達を図るようにする。そのために、学年ごとに簡易単元計画表を作成し、指導の見通しをもった授業展開ができるようする。さらに、教員同士の意見交換を活発に行い、よりよい指導ができるようにする。

○学習カードとICT機器の活用

児童の実態に合わせた目標を設定し、段階的に技能の上達を図れるように、学習カードを活用する。その際、絵を加えて視覚的に理解しやすくし、振り返りも充実できるようにする。また、ICT機器を使って、児童の動きを児童同士や教師が確認したり、模範演技を見せたりするなど、積極的に活用していく。そして、視覚的に課題を明らかにすることで、児童の技能の上達を図る。

○準備運動の工夫

コーディネーショントレーニングやサーキットトレーニング等を積極的に行い、児童の体力・瞬発力の向上に努める。

○保健や健康に関する取組

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

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

○業間運動の実施

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

○縦割り活動の充実

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

○休み時間の充実

学級にボール3種類、ドッチビー2つ、大なわ1つを配る。また、一輪車や竹馬を設置したり、感染症対策をしながら体育館の割り振りをしたりして、児童が自由に体を動かすことができる機会を多く設定する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

○家庭との連携

給食便り、保健便り等を通して、家庭での健康教育の意識を高めていく。また、学習習慣アップ作戦期間に、スマートルールが守られているのかを確認し、児童のメディアの使用状況等の理解・改善に努める。

令和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 坂井市立東十郷小学校

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

<体育の授業について>

- ・各単元の初めに短いオリエンテーションの時間を設け、単元が終わった後「自分や自分のグループがどのようになっていたか」をしっかりと考えさせ、目標の設定をする。仲間との絆の深まりや、力いっぱい運動することの心地よさや、自分の運動能力が向上したときの喜びを、授業の終わりの振り返りで発表させ、体育の楽しさを言語としてみんなに伝えさせる。保健の授業においても、同様に本時の目標を設定し、終わりの振り返りを意識して授業づくりを行う。
- ・ゲーム型の運動では、ドッジビーやフラッグフットボールといった全員が楽しめるような競技や全員が参加できるようなルール作りをし、運動が好きな児童を増やす。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・運動会前にはラジオ体操第1を体育委員中心に全校児童で行う。
- ・体育委員会を中心に学期に1回程度、全校児童が参加できるイベントを企画・実施する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・地区のドッジビー大会に向けて、地区の役員と協力して放課後の練習会を行う予定。
- ・全校児童が「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活習慣が確立できるように全家庭に啓蒙する。
- ・家庭との連携を密にし、学校栄養職員主導の食に関する授業を行い、食と健康な体作りの深いかかわりについて啓発し、体力の向上には食生活が大きく関係することを勉強する。
- ・目や歯の健康を推進するために、毎朝の目の体操や学校医と連携した歯の指導を行う。
- ・体育委員会を中心にラジオ体操コンクールへの参加に向けて、お手本動画を作成する。その動画を夏休み前に全校集会で披露し、夏休み中のラジオ体操への参加意欲を高めていく。

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 坂井市立大関小学校

目標をもって運動に取り組み、運動に対する意欲及び体力の向上を図る。

<体育の授業について>

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

★低学年→様々な運動遊びを通して、体の動かし方を身につけさせる。

逆さま感覚やぶら下がり感覚を身につけさせる。

★中学年→より巧緻性の高い動作を身につけさせる。

相手を尊重する態度や規則を守る態度を身につけさせる。

健康な生活について理解させる。

自分たちの身体の成長について理解させる。

★高学年→様々な活動を通して持久力をつける。

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

けがの防止や病気の予防（感染症対策を含む）について理解させる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

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

○「アクティブワン」の内容について

10月・・・マラソン月間（業間週3回5分間程度） マラソン大会に向けて

1月中旬～2月中旬・・・なわとび月間（業間週2回） なわとび大会に向けて

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

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

コロナ禍での取り組みとして、マスクを着用している児童に対して激しい運動を強要したりせず、各自が無理のない範囲で取り組ませる。感染症対策を行った上で、できるだけ児童の運動量が多くなるよう配慮していく。

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 坂井市立兵庫小学校

縦割り班で元気な兵庫っ子

<体育の授業について>

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

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

- ・各学年の授業に加え、業間活動では、全身の体力向上を目指し、週2回のマラソンや縦割り運動などを行う。（らんらんタイム）冬期には縄跳び(短縄)を行い、持久力の向上に努める。
- ・マラソン大会やなわとび大会では、異学年でペアを組み、励まし合いながら体力向上を目指して活動できるようにする。また、児童が目標をもって意欲的に活動ができるようにするため、マラソンがんばりカードや、なわとびカードなどの記録用紙を活用する。
- ・坂井町ドッジビー大会・県のスーパードッジボール大会に向け、業間活動・昼休み・クラブ活動等を利用し練習を行う。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

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

令和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 坂井市立木部小学校

<体育の授業について>

自ら進んで運動に親しむ態度と能力を養い、基本的な運動能力の育成に重点を置く。児童が自分たちで体を動かし、体の動かし方のポイントを見つけるような学習の流れを工夫したり、ICTを活用し、児童が意欲をもって学習に取り組めたりできるようにする。また、子どもの能力差に応じた自発的、自主的な学習活動を保障する学習環境の工夫を進めていく。さらに、例年6月に行っている体力テストの結果を子どもたちにフィードバックし、不足している力を補うような運動や遊びを紹介し、休み時間や家庭で自ら進んで取り組むように奨励する。

保健の授業では、体の発育・発達や心身の健康などに関する知識について身に付けることはもちろん、これらに関連付けて指導していくことで生涯にわたって自己の健康を保持増進するために進んで取り組む態度につながる資質・能力を身に付けさせる。

<特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む>

マラソン記録会を6月と11月の2回実施し、6月の記録をもとに11月の記録を向上させるよう意欲付けを図る。記録会に向けて、業間マラソンを火・金曜日に設定し、5分間走を行うことで体力アップを目指す。また、記録会前にロードマラソンを行い、自己目標設定とコース確認をする。使用するカードは達成度が分かる工夫をし、カード達成者は校内掲示を行うことで児童の意欲付けを図る。

冬季の業間活動では、スピード短縄や技能跳びを全校で実施する。なわとび集会を開いて、練習した技を児童が互いに披露したり、縦割り班ごとの8の字跳びや大縄跳びなどを行ったりしながら、集団での活動も促し、学校全体として運動する意識を高めていく。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ラジオ体操の取組みとして、ラジオ体操コンクールに参加する予定である。また、夏季休業前に全校でラジオ体操の練習を行い、夏季休業中は8月20日前後まで雨天以外の日にラジオ体操を各地区で行う予定である。
- 運動会では、PTAと連携して準備や後片付けを行う。
- コロナ感染が落ち着いている場合、換気や手洗いなどは日常的な対応を行う。感染流行時は、一時的に活動場面に応じた対策を講じていく。