

令和7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 あわら市芦原小学校

- ・教員間で情報交換をし、個に応じた指導ができるようにする。
- ・体力テストの上体起こし、シャトルランの記録向上につながる運動を多く取り入れる。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・児童一人一人がめあてをもち、楽しみながら豊富な運動量を確保できるようにする。
- ・体育カードやタブレット端末を活用し、児童が自分自身で技能の向上や記録の伸びを実感できるようにする。
- ・昨年度の体力テストの結果から、上体起こし、シャトルランに課題があることが分かった。そのため、準備運動や授業の導入で体を支える運動や体力を高める運動を多く取り入れる。上体起こしは男女ともに、4年生18回、5年生20回、6年生22回を目標とする。シャトルランは4年男子45回、5年男子55回、6年男子60回、4年女子35回、5年女子40回、6年女子45回を目標とする。
- ・保健や健康の授業を養護教諭と協力して行う。ICT機器で動画や画像などを活用し、児童が保健や健康の重要性を理解し、実践につなげられるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・授業では、友達同士で動画を撮り合ったり、動きを教え合ったりする場面を多く作り、友達と関わり合いながら運動することの楽しさを味わえるようにする。
- ・外遊びを推奨し、委員会等で呼びかけて外で遊ぶ児童を増やす。
- ・気軽に運動ができるように、運動するための道具や場所などの環境を整える。
- ・マラソン大会の距離は、1、2年生は1000m、3、4年生は1500m、5、6年生は2000mとし、2年間同じ距離を走ることで、自分の記録の変化を実感できるようにする。また、前回の記録よりタイムが良くなった児童には「タイムアップ賞」を与え、児童の意欲を高める。
- ・2月上旬をなわとび週間とし、昼休みに高学年が低学年に教えたり一緒に跳んだりする場を設ける。

<その他>

- ・全学年で水泳学習時の準備運動にラジオ体操を取り入れる。児童のラジオ体操への関心を高めることで、夏休みに地域の人と共にラジオ体操を行えるようにする。
- ・運動会やマラソン大会、なわとび大会を積極的に保護者に公開し、児童のがんばる姿を見てもらえる機会を増やす。
- ・あわらトリムマラソンやあわらカップカヌーポロ大会など地域のスポーツ大会への参加を児童に積極的に呼びかける。

令和7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 あわら市北潟小学校

業間や休み時間での運動を通して、体力の向上を図ろう！

～握力・持久力・投能力の向上と体幹を鍛える～
～進んで運動したいと感じる児童を増やす取り組み～

<本校の体力向上の取組みについて>

- 児童がめあてを持ち、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。
 - ・昨年度の体力テストの結果から、「握力」は、どの学年もほぼ全国平均に近い数値となった。この結果を維持していくために、今後もグーパー体操や鉄棒を使用したぶら下がり、タオルを使用した引っ張り合いゲームなど、楽しく握力を鍛える活動を取り入れる。
 - ・持久力の向上、体幹を鍛えるために、準備運動に「時間走」「体幹トレーニング」等の活動を取り入れる。
 - ・投能力の向上のために、新聞紙で作ったボールを活用しながら、「手首のスナップ」「肘の使い方」「投球フォーム」「体の捻転」などの運動感覚を児童に定着させる。
- 教職員が全員体制で技術的・精神的な指導や支援に取り組む。
 - ・マラソンやなわとびでは、個人の目標を具体的な数字やイメージで示し、一人一人がめあてをもつことができるようにする。
 - ・校内マラソン大会：11月上旬に実施する。校内マラソン大会一週間前からは、業間運動を毎日実施し、本番で業間運動の成果を実感できるようにする。
 - ・なわとび大会：2月上旬に実施する。励まし合いながら個人種目に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。

<児童の運動習慣の育成について>

- 業間の休み時間を利用した運動習慣の育成。
 - ・火、木曜日の業間に、5分間の「北潟っ子マラソン」を行う。また、冬季は長縄に取り組ませるなど、多様な運動に取り組む機会をつくる。
- 授業の導入や休み時間に、「はぴりゅうスポーツ広場」を利用して、楽しく運動する機会を増やす。
 - ・仲間と競い合ったり、自分のペースで運動したりと、自分に合った方法で運動に親しみ、運動が楽しいと感じる児童を増やす。
- 火、木曜日以外の業間やすべての曜日の昼休みに器具室を開放し、進んで運動ができる環境を整備する。
 - ・キャッチボールやバドミントン、卓球などの運動にも取り組める環境や、安全に取り組むためのルールづくりを行い、進んで運動したいと感じる児童を増やす。

<その他：外部団体等との連携>

- カヌーを通して、地域との連携を図る。
 - ・北潟湖ではカヌーが盛んである。本校では、クラブ活動や自然教室などにカヌーを取り入れている。夏休みには、あわら市の小学校が参加するカヌーポロ交流会やカヌーポロ大会も開かれる予定である。カヌーを通して、地域の方や他校の児童と交流するとともに、体力の向上を図っていきたい。

令和7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 あわら市本荘小学校

運動カードやはぴりゅうスポーツ広場等を活用して、進んで運動しようとする児童を増やす。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストのやり方と具体的な点数配分のわかる掲示物の設置。
- ・9月から10月終わりにかけて業間運動に週2回6分間マラソン運動。
- ・冬の業間運動では、縦割り班で大なわとび活動。
- ・11月から2月終わりにかけてなわとび活動。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・9月から10月終わりにかけて業間運動に週2回6分間マラソンを取り入れる。グラウンドを周回し、3年生以上は田園コースも走る。走った周数をマラソンカードに記録するようにする。意欲を強くもち続けられるように、周数の合計が一定数に到達した児童には、達成シールを配付する。
- ・委員会の活動として、学校内に自然に運動できるスペースを設置する。はぴりゅうスポーツを扱った内容も取り入れていきたい。
- ・グラウンドではサッカーボールとスポンジボール・プラスチックバットを、体育館ではドッジボールやバスケットボールを自由に使えるようにして、子どもたちが自由にボール運動を楽しめるよう環境を整える。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、体育の授業だけでなく業間も利用し、クラスの仲間や県内の小学生と競い合えるよう工夫し、積極的に運動に親しむ態度を育てる。

<その他>

- ・冬の業間運動では、縦割り班で大なわとびを行う。危険防止を避けるために、8グループある縦割り班のうち、前半・後半に分け、4グループずつで実施する。制限時間内に跳べた回数を掲示・放送をして、意欲を高める。
- ・休み時間には、体育館でボール遊びができるようにする。ただし、危険防止を避けるために、学年ごとに曜日や場所の割り当てをする。
- ・プロサッカーチームの訪問を依頼し、プロのサッカー選手との交流や技術指導をしてもらう機会をつくる。

令和7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 あわらし金津小学校

- ・運動する時間、環境、備品等を整え、運動する意欲を高める。
- ・握力、上体起こしの記録を高める運動を多く取り入れる。

＜本校の体力向上の取り組みについて＞

- ・昨年度の体力テストの結果から、握力と長座体前屈に力を入れる。握力については、うんていや肋木の運動を多く取り入れる。上体起こしについては、準備運動やマット運動の単元で、体を支える運動を多く取り入れる。目標平均を設定する。（握力4年14kg、5年16kg、6年18kg）（上体起こし4年18回、5年20回、6年22回）
- ・はぴりゅうスポーツ広場をできるだけ活用し、よい使い方を検討していく。
- ・授業内で、持久走タイムチャレンジを春と秋に実施する。児童が自分の能力を把握したうえで、計画的に練習し、レースプランを立てて、考えながら運動に取り組む姿勢を養う。
- ・業間活動として、春と秋に業間マラソンを実施し、走持久力の向上を図る。期間は4月～5月と10～11月とし、持久走タイムチャレンジを目標に一人一人がめあてをもって取り組めるようにする。冬期は、業間なわとびを実施する。
- ・体育的行事として、運動会、なわとび大会を実施する。各行事において、児童一人一人が達成感を味わえるよう計画していく。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・体育委員会で外遊びを推奨し、天気のよい日はできるだけ外で遊ぶよう働きかける。
- ・昼休みのグラウンドや体育館では、いろいろな種類のボール等を貸し出し、いろいろな運動を体験できるようにする。
- ・昼休みの体育館使用を学年ごとに割り振り、体育館で遊ぶ時間を確保する。
- ・クラブ活動において、スポーツ少年団で活動をしている児童にはできるだけ他の種目のクラブに入るよう助言し、児童の運動経験の幅を広げるようにする。

＜その他＞

- ・児童のラジオ体操への関心を高める。運動会での準備運動に、ラジオ体操を取り入れる。

令和7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 細呂木小学校

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>

- ・体力の向上と健康の大切さを知り、前向きに実践できる児童を目指す。
- ・授業の初めに本時のめあてを伝えることで、児童が見通しをもって授業に参加できるようにする。また、授業の最後には振り返りの時間を設け、次時の活動につなげられるようにする。
- ・毎時間のウォーミングアップや補助運動として、遊具を使用したサーキットトレーニングや体ほぐし運動などを取り入れ、さまざまな運動技能の向上を図る。
- ・体力テストで課題に挙げた握力向上のために、準備運動の時にグーパー体操を取り入れていく。
- ・球技活動においては、作戦ボードを使用して、すべての児童が活躍できるようなルールの工夫や場の設定を考えていく。
- ・水泳学習では、複数の教員で安全の確保を図る。また、泳げる児童と泳げない児童をコース分けするなどして、個別指導ができる体制をつくり、技能の向上を目指す。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・火・木曜日の「細呂木タイム」(8:10～8:25)を活用する。基本は10分間のマラソンとするが、球技大会やなわとび大会に向けた練習にあてるなど運用を工夫して年間を通して児童の体力向上に努める。
- ・運動の記録をはぴりゅうスポーツ広場に記していくことで児童の運動意欲向上に努める。
- ・運動会・球技大会・なわとび大会などの全校で取り組む体育行事において、児童同士が助け合い、教え合い、競い合えるような仲間づくりを目指す。
- ・保健体育委員会が中心となり、全校で運動をする企画や健康について考える企画を立案し保健体育に関する活動を実施する。

<その他>

- ・あわら市で盛んであるカヌー競技を児童に慣れ親しませる。そのため、自然教室や市スポーツ課の出前授業でカヌーの体験を取り入れる。また、夏季休業中に行われるカヌーポロ大会の参加を児童に呼びかけ、積極的に参加していく。
- ・長期休業には、生活チェックシートを活用し、家庭と連携することで、規則正しい生活の大切さを知り、実践できる児童の育成を図る。
- ・体育的行事の前に、児童に目標を書かせ、家庭に持ち帰らせる。そして、保護者からの励ましの言葉を書いてもらうなど、児童が目標に向かって努力できるように家庭との連携を図る。
- ・保健の学習においては養護教諭と連携を図り必要に応じてTTの授業を行う。
- ・給食指導を通して食育を推進し、栄養のバランスを考えた食生活の推進に努める。

令和7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 あわらし伊井小学校

「運動意欲&関心」レベルアップ大作戦

<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、やはり持久力をもっと上げていきたい。「20mシャトルラン」では、男女ともに安定して6点以上を狙えるようにしていきたい。
- ◆体育的行事では、マラソン大会、着衣水泳、運動会、縄跳び大会など、季節にあわせて様々な行事を行っていく。
- ◆業間の時間を使って、週に2回、春から秋にかけてマラソンを行い、冬には縄跳びを行う。その際に、マラソンカードや縄跳びカードを活用して、児童が目標をもって取り組めるようにする。
- ◆保健領域の学習に関し、養護教諭による健康指導や栄養教諭による食育に関する授業を取り入れながら、学んだことを生活に生かせるような指導を行っていく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ◆児童会行事として、前期と後期に1回ずつ、業間の時間に全校児童で行うドッジボール大会などの運動遊びの企画を行い、運動に親しんだり異学年との交流を楽しんだりする。
- ◆ICT(タブレット)を活用し、自身の活動をふり返り、課題意識を持ったり、解決方法を探求したりする。
- ◆各単元において、ワークシートを活用して記録の記入や振り返りを行うことで、自己の記録や課題について意識できるようにする。
- ◆はぴりゅうスポーツ広場を活用し、体育の時間だけでなく休み時間にもクラスの仲間と協力したり、県内の小学生と競い合ったりすることで、積極的に運動をしようとする意欲を育てる。
- ◆市の競技であるカヌーを体験したり、高学年でスケートの講習会に参加したりするなど体育的な学校行事を取り入れる。

<その他>

- ◆食育、健康教育の推進として、給食委員会が毎日の食材を黒板に掲示することや、放送委員会が給食時間に毎日の献立について放送をすることで、食への関心を高める。また、養護教諭、栄養職員とのTTT指導にも取り組む。
- ◆外部団体が行うスポーツ講習会に積極的に応募し、様々なスポーツに親しむ機会を設けていく。
- ◆感染症予防対策として、うがい・手洗いや生活習慣を見直し、抵抗力を高めることなどを家庭と連携し、徹底する。

令和7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 あわらし金津東小学校

- 業間活動のマラソン及び縄跳び、昼休みを活用した全校遊びの実施
- 自己の記録や課題を意識して、運動に取り組める授業づくり
- 「早寝、早起き、朝ごはん」を意識した、規則正しい生活習慣の定着

＜本校の体力向上の取組みについて＞ ＜児童の運動習慣の育成について＞

- ◆年間指導計画は、季節や天候・行事などとの関連を考慮して作成する。
- ◆1年生から6年生まで系統立てた指導計画に基づき、運動することの喜びや楽しさを味わえる授業を構成していく。授業の初めにめあてを示し、児童一人一人がそのめあてを達成できるように、場の設定を工夫したり学習カードを活用したりして、児童が主体的かつ意欲的に切磋琢磨できる学習環境を提供する。
- ◆昨年度の体力テストでは、多くの項目で県平均と同程度か、やや下回る結果となった。特に握力・上体起こし・立ち幅跳びでは、男女ともに県平均を下回る学年が多かった。本校では、準備運動としてうま跳びを取り入れている学年が多いが、それに加えて準備運動や体づくり運動の中で、課題となる能力を高められる運動を取り入れる。
- ◆週4回業間マラソンを「東っ子マラソン」と称して、期間を設けて行う。成果のたしかめとして、10月には秋季マラソン大会を実施する。冬季には縄跳びを行い、年間を通して児童が運動をする機会を設定することで、体力の維持向上を図る。マラソンカードや縄跳びカードを活用して、児童が目標を持って取り組めるようにする。また、昨年度の成果として、他者と関わりながら行う活動に喜びを感じる児童が多いことが分かった。そこで、今年度は業間マラソンにおいても個人の記録をつけるだけでなく、学年対抗でグラウンドを走った回数を競い合うなどの取り組みを試行する。
- ◆児童に様々な遊びや運動の行い方を周知したり、楽しんで運動を行うことや目標をもって運動に取り組ませたりする手立てとして、はぴりゅうスポーツ広場を利用する。今年度は、休み時間や授業のウォーミングアップなどに活用する。

＜その他＞

- ◆健康教育の推進では、毎月、月末1週間を家庭での「チャレンジ週間」と設定し、早寝・早起き・朝ごはんや家庭学習、スクリーンタイム等のチェックを継続する。また、長期休業中に「早寝、早起き、朝ご飯」の点検を、家庭と連携して行う。
- ◆「地域再発見ウォーク」の活動を通して、地域の歴史や自然を学習するとともに地域の方との交流を深めながら、体力づくりを行う。
- ◆昼休みを活用して、体育委員会主催による全校遊びを行う。