

# 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

福井市木田小学校

## 運動する習慣をつける

### ボールを投げる、捕る能力を育む

<本校の体力向上の取組みについて>

#### ①体力テストの結果から

・令和6年度の本校の体力テストの結果は、概ね県平均を上回っているものの、握力とソフトボール投げにおいては県平均を下回っていることが分かった。令和5年度の体力テストにおいてもソフトボール投げの記録が県平均を下回っていることから、本校の課題はボールを投げる機会が不足していることだと考えられる。

・体育の授業では、ゲーム、ボール運動を計画的に配置し、ボールを投げる機会を増やしていく。また、低学年からボールを投げる運動に親しみ、投動作を積み重ねられるように単元を計画する。

・業間に「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。

#### ②運動機会の確保

・体育の授業で、運動する機会が偏らないように体育館と校庭のクラス配置を計画的に行う。

<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

・昨年度から、朝活動で「グーパー体操」を習慣的に取り入れる学級、学年があったが、全校の取組としては不十分である。本校は握力の低さも課題であるため、時期を決めて全校で取り組めるようにしていきたい。

・家庭での活用を呼びかける。

#### ②なわとびについて

・体育館になわとびゾーンを設け、業間になわとびができるようにする。

・体づくり運動の授業では、大なわの指導も低学年から行い、系統的に学べるようにする。

<その他>

#### ①特別活動について

・年5回縦割り班で遊ぶ「ふれあい遊び」と年1回ペア学年で遊ぶ「ペア遊び」を今年度も行う。上級生が遊びを企画し、異学年と協力しながら運動したり遊んだりする機会となるようにする。

・今年度も体育大会を地域と合同で行う。児童同士の関わりだけでなく、地域の方との関わりも大切にする。

#### 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7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。
- ・「体力向上コーナー」を学校内に設置し、握力グリップや垂直跳びを中休みに児童が自主的に行えるようにし、握力や立ち幅跳びの記録の向上を目指す。
- ・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。
- ・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。

#### <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体育館や校庭で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。
- ☆マラソン大会前の業間活動で校庭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、健康に対しての意識の向上を図る。

# 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 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>

- 单元ごとに目標を示し、児童が自分に合っためあてをもって学習に取り組めるようにする。
- 業間運動の実施
  - ・外遊びの推奨(猛暑を除き、晴天時の大休みは、グラウンドに出て遊ぶ)
  - ・10月……マラソントイムの実施(週2回程度)
  - ・1、2月……なわ跳びタイムの実施(週2回程度)
- 体育の授業前、各学年でグラウンド・体育館の周回数を設定し、全員ランニングに取り組む。
- R6年度の体力テストの結果から、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」や瞬発力を高める運動や運動遊びに取り組む。
- 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、前年の個人記録や全国平均の記録を示し、目標を立てて活動に取り組む。
- 体育的行事の事前に、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。
- 保健の学習を通して、自らの健康に対して関心を高める。
- 大休みや昼休み等、グラウンドで異学年と遊ぶことでクラスや学年を超えた仲間づくりを行い、遊びを通じた運動習慣の定着を行う。

### <その他>

- 体力テストの結果の掲示や、マラソン大会・なわ跳び大会の記録賞配布により、運動や体力に関する関心を高め、目標に向けて熱心に取り組む態度を育てる。
- 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。
- 保健だより、給食だより等を各家庭に配布し、規則正しい生活習慣を送ること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プロジェクトについて、各家庭にお知らせし、学校でも記録の入力を行う。

令和7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:柔軟性、持久力】

→ 長座体前屈、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

- ・体育の授業の始めに体を伸ばしたり、曲げたりするメニューを行う。
- ・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、大縄など、様々な用具の貸し出し

○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。

○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 福井市湊小学校

## 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と比較すると、男女ともに、上体起こし、50m走の記録が低い傾向がみられた。そのため、年間通じて走動作の動きづくり(鬼ごっこ・20mダッシュなど)を準備運動にとり入れていくことにより、走動作の改善を図る。また、短距離走の記録を学期ごとに残し、成長の変化を感じられるようにする。また、「体づくりの運動遊び」「体づくり運動」の時間に、筋持久力を鍛える運動を意識的に取り入れていく。

○昨年度、授業初めのランニングを全校で行ったり、時間走(低学年3分間、中学年5分間、高学年7分間)に取り組んだりしたことで、体力向上を図ることができた。今年度も引き続きこの取り組みを行っていく。

○冬期期間は、体育館に鉄棒を設置し、技の取り組み方がわかる掲示物を工夫して、鉄棒に取り組みやすい環境作りを行う。

○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。

### <児童の運動習慣の育成について>

○なわとび大会に全校で取り組み、体力向上に努める。なわと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、なわとびに苦手意識をもった児童にも取り組みやすいものにする。

○体育委員会を中心に、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る。スポーツイベントを企画して運動することへの意欲を高めていく。また、各学級にドッジボール、サッカーボール、長縄を配付して、運動に親しめる環境を整える。

### <その他>

○地区体育大会を開催し、家庭や地域との連携を図る。

○ランランチャレンジやなわとび大会の上位者の結果の掲示や記録賞を配付して、運動に対する関心や意欲向上を図る。

○「はぴりゅうスポーツ広場」を様々な場面で試しながら、学校や家庭で有効に活用できる方法をさぐっていく。そして、次年度の活動に生かしていく。

○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。

○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 春山小学校

## めあてをもち、主体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合ったりしてつながりながら学び、高め合う学ぶ児童を育てる。
- ・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いたい。
- ・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児童自ら、技能、知識を得られるよう支援する。また、ボール投げのコツが掴みやすい教具を用いて児童が楽しみながらボール投げのスキルを習得するとともに、正しいフォームや力加減を身につけられるようにする。
- ・体育ノートや体育ファイルを児童に持たせ、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が増すように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、気軽に屋外や体育館で体を動かせる環境づくりに努める。
- ・なわとびの授業等で、はぴりゅうスポーツ広場を運用し、児童がより高い目標を設定して運動を楽しむようにする。

### <その他>

- ・メディア依存の生活にならないよう、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するなど、自己の生活を振り返らせ、児童の基本的な生活習慣に対する意識づけを図る。
- ・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 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>

**現状** 男女ともに、20mシャトルランの記録に課題がある。【R6全国体力・運動能力、運動習慣等調査】

**目標** 4～6年生の男女の平均記録において、福井県平均以上を目指す。

#### ☆体育の授業について

○3分間走(低学年は2分間走)を準備運動に取り入れ、運動量を確保する。

#### ☆業間運動について

○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を活用し、記録を残す】

### <児童の運動習慣の育成について>

**現状** 「運動やスポーツをすることは好きですか」という項目において、肯定的な回答をし  
たのは、男子93.4%、女子90%だった。【R6全国体力・運動能力、運動習慣等調査のアンケート】

**目標** 女子のポイントを92%以上にする。

#### ☆「運動が楽しい」「進んで運動したい」と感じる児童を増やす取組

○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、各学級にボー  
ルや長縄の配置等

#### ☆児童が達成感や満足感を実感できる取組

○なわとび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。

○校内体育大会の種目として、縦割り班による駅伝を行う。得点競技にせず、仲良く気  
持ちよく走ることを目的とし、異学年の絆を深め、楽しく運動する機会にする。

#### ☆運動習慣の構築に有効な取組

○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。特に体育館割り  
当て時は、学級全員が運動に取り組む。

#### ☆保健の授業について

○保健の授業は、児童の発育発達段階を考慮した上で行い、養護教諭と連携を取り  
ながら保健指導の充実に努める。

# 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 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、運動の楽しさや喜びを味わうことができる体育づくり

### <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課題と今後の取組み

課題：握力、50m走において1部の学年で全国平均を下回った。

今年度の目標：握力→平均2kg向上 50m走→全国平均を上回る。

取組み：①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。

②運動領域にあった準備運動や、補強運動を取り入れる。

③陸上運動でICTを活用するなどして、お手本の動きと自己の動きを比較し、正しい動きを身に付ける。

### <児童の運動習慣の育成について>

#### (特別活動)

- ・サッカーボールやバスケットボール、ドッチボール、ドッチビーなど多様な遊び用具をボールかごに設置するなど、大休みや昼休みに外や体育館で遊ぶ環境を整える。
- ・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。

#### (体育での取組み)

- ・iPadで自分の動きの課題を見つける時間を確保して、「わかる」「できる」経験を多く積んだり、正しい動きや知識を身に付けたりすることができるようにする。
- ・単元の中で、児童が自己の能力に応じたためあてを立てる時間を設けることによって、進んで運動に取り組めるようにする。
- ・体育を担当する教員が「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、授業づくりのポイントを理解し、児童の発達の段階を踏まえた指導ができるようにする。
- ・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。

### <その他>

- ・体育支援事業などを積極的に活用し、児童が楽しく体を動かすことを味わうとともに、体力向上につなげられるようにする。
- ・体育館やトレーニングルームに、はぴりゅうスポーツ広場に取り組める場所を設置することで、児童が進んで運動に取り組めるようにする。また体力テストやマラソンデーなどの行事と絡めて活用することで、児童が楽しみながら継続的に運動に取り組めるきっかけを作る。

# 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 松本小学校

## 今年度の重点内容

運動に親しむことを通して健やかな子どもを育てる

<本校の体力向上の取組みについて>

◎持久力を高める運動を持続的に行い、シャトルラン、ボール投げの力を更に伸ばす。心地よく走れるリズムを見つけながら走る練習をこころがける。

<児童の運動習慣の育成について>

○時期に合った体育行事を行う。マラソンやなわとびを大会から記録会に変え、他者との比較ではなく自己の記録更新を主眼とする。

<その他>

○学校保健委員会を通して、怪我の防止を全校の縦割りグループで検討する。

# 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 日之出小学校

### 仲間と伝え合い、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。（R6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**…手押し車や一輪車など（R7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（R6よりも男女総合平均値＋3cm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。
- 保健の学習では、成和中学校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。

#### <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、日之出区民スポーツ大会（5月）持久走記録会（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、はびりゅうスポーツ広場を活用する。
- 運動場の一部を利用して竹馬や一輪車を体験できるスペースを活用して、遊び感覚で運動に親しめるようにする。

#### <その他>

- 養護教諭や給食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活動をする。
- 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。
- はびりゅうスポーツ広場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 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。

### <児童の運動習慣の育成について>

継続的に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 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」

～運動が楽しいと感じる和田っ子を目指して～

### <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、マラソン大会前の朝活動の時間に、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。
- ・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。
- ・投げる力を鍛えるため、体育の授業でハンドボールなどの投動作が中心となる活動を積極的に取り入れる。また、大休みや昼休みにドッジボールをする際、空気を少し抜いたハンドボールを使用する。
- ・意欲的に活動に取り組むことができるよう、体力テストやマラソン大会の前の時期の体育の授業で練習等ではびりゅうスポーツ広場を活用する。

#### 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。
- ・児童の運動意欲を高めるため、授業や長期休暇に、はびりゅうスポーツ広場を活用する。
- ・運動への意欲を高め、運動が楽しいと感じる児童を増やすため、卓球、ネット型スポーツ、室内スポーツ、ダンス、体づくりなど多種多様なスポーツクラブを設置する。

### <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たり、はびりゅうスポーツ広場の活用を呼びかけたりすることで、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 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。
- 体育館の上部にあるトレーニングルームの活用法を工夫し、日常的に運動に親しめるスペースをつくる。

# 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 福井市啓蒙小学校

投げる力を伸ばす。(目標:体力テストの結果が全国平均を上回る)

## <本校の体力向上の取組みについて>

### ○投げる力を伸ばす。

昨年度の体力テストの結果から、投げる力を啓蒙っ子の伸ばしたい体力として設定する。全国平均を上回ることを目標として設定する。

～具体的な取組み～

- ・委員会の企画として、ボールを投げて遊ぶ場を設ける。
- ・学習の中で投げ方のポイントを提示する。

### ○マラソントイムの実施

天気のいい日でも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機会として、5、6月と10、11月にマラソントイムとして5分間走を実施する。木曜日に1・2・5年生、金曜日に3・4・6・特支年生が実施し、はぴりゅうスポーツ広場に記録していく。

### ○鉄棒の設置

冬季は屋外での活動が制限されるため、屋内でも多様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。

### ○ボールや長縄の配布

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布する。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>

### ○マラソントイムに合わせて長距離走の記録を計測

業間運動の取組みのマラソントイムと合わせて、その時期に各学年の学習で長距離走に取り組み、記録の計測を行う。記録が向上する喜びや、体力がつく実感を味わえるようにする。また、委員会で体を動かすことの良さをまとめて発表したり、各学年の記録を作成したりして、児童の動機付けを図る。

### ○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トイムの記録を行う。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。

## <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 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！

### <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。
- ・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。
- ・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。

### (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、握力と反復横跳び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グーパー体操や、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。握力と反復横跳び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

- ・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。サッカーボールを貸し出して、誰でも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、進んで運動できるような環境づくりに努める。

### <その他>

#### ○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、児童の様子を見守り、安全に努める。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、水着とは異なる水中での抵抗感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、楽しく主体的に取り組むことでより一層技能や体力の向上につなげたい。

# 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 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。

※近年、投力、握力に対して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、立ち幅跳びでは、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。また、4年生と6年生は週に1度継続的にリレーを行い、継続して行うことでどのような効果が出るのか観察していく。

【パチン体操・とんくる体操・グーパー体操・ねことねずみ・リレー】

- ・はぴりゅうスポーツ広場を効果的に活用し、児童が多様な動きを知ったり、経験したりできるようにし、全体の運動能力の向上を目指す。
- ・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。
- ・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。
- ・大休みは原則外遊び、雨天時はぴりゅうスポーツ広場を奨励する。
- ・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。
- ・行間マラソン（5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、授業や大休みの取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。

# 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 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。
- ・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年生男子の握力は、福井県平均より0.25kg高く、女子は0.16kg低かったことから、継続して実施する。また、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走と立ち幅跳びは男女ともに福井県平均より低く、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>

- ・体育委員会を中心として、「はぴりゅうスポーツ広場」の効果的な使い方を考え、放送や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」で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。
- ・器械運動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。
- ・体育委員会を中心に、業間に「大縄チャレンジ」等の学級対抗の活動を行い、児童が主体となって、学校全体が意欲的に運動に取り組める企画を行う。

## <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」や「目の健康体操」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 福井市安居小学校

## みんなで運動する楽しさを感じよう！

### <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

業間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、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 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

## <本校の体力向上の取組みについて>

[令和6年度の結果より]

- ・全体的にすべての項目で市・県平均を下回っている。特に女子の「20mシャトルラン」の記録が10ポイント以上下がっている。

[今年度の取組み]

- ・秋に行われる校内マラソン大会の前後で「GO!GO!マラソンタイム」を実施する。校庭に2コース作り、児童自らが「のびのびコース」（ゆったりとしたペースで、心地よく走るコース）と、「がっつりコース」（速いスピードで自分の限界に挑戦する）から選択して、自分から運動に取り組める環境を設定する。

## <児童の運動習慣の育成について>

☆大休みや昼休みにおいて、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>

- ・教職員向けの体育に関するミニ研修を、年間3回以上行う。（ICTの活用等）

# 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 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は、すべての項目で男女とも全国平均を上回った。唯一女子の50m走のタイム(9.70)が県平均(9.57)を下回ったので、走りの練習に重点を置いて県平均超えを目指す。
- ・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(マラソンやなわとび)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、自分のめあてをもって、意欲的に取り組めるようにする。
- ・業間体育の時間だけでなく、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、器械運動の時間にはICT機器を活用し、お手本動画を見てポイントを理解したり、動画を撮影して自分の動きや友達の動きとお手本の動きを見比べたりして自分達で考え解決していく活動を作るなど、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>

- ・業間運動に、はぴりゅうスポーツ広場を活用する時間を設定して、運動習慣の形成を図る。
- ・委員会活動で全校で運動するイベント等を企画運営して、運動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を考え、家庭でも運動を継続して行うよう支援する。

# 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 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について>

### ○体カテストの結果を踏まえて

・シャトルラン、長座体前屈の記録より持久力と柔軟性に課題が見られるので、各学年でランニングや柔軟運動を授業の中に取り入れるようにする。(昨年度よりもシャトルラン平均5～10回、長座体前屈平均3～5cm増加を目指す。)

### ○体育の授業において

- ・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。
- ・熱中症対策として、こまめに水分補給の時間をとる。
- ・ICTを効果的に活用し協働的な学びに取り組む。

### ○業間運動(大休み)において

- ・持久力を向上させるため業間運動(5分間走)を週2回(火・木)行う。また、天候に左右されないように、雨天時は体育館で大縄跳び(縦割り班活動)を実施する。
- ・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。また、学年対抗の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。
- ・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。また、はびりゅうスポーツ広場も併用して、気軽に運動に親しめる環境づくりを行う。

### ○体育的な行事において

- ・10月末にマラソン大会を実施する。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。
- ・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。

<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ものや興味のある運動をはび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、校内体育大会等の体育的行事に向けて、種目や技の練習に取り組むよう呼びかける。
- ・栄養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。

# 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 福井市麻生津小学校

- ・児童が楽しみながら、体力向上できるような工夫
- ・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>

## ○「持久力(体力)」の強化

・昨年度の体カテストの 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、「体カアップキャンペーン」と題し、約1ヶ月間、業間の時間を活用し学年毎に約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うことができるようにする。

## ○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。

## ○「保健の授業」の充実

・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、健康な体づくりへの意欲を高め、安全面や保健面についての知識を身につけさせていく。また、養護教諭や外部機関と連携した保健指導を取り入れる。

【保健の学習】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

【保健指導】学校保健委員会、薬物乱用防止教室 等

<児童の運動習慣の育成について>

## ○休み時間における運動施設の解放による運動習慣の育成

・体育館、校庭、中庭、大ホールや空き教室を有効的に活用し、様々な運動遊びを奨励することで運動習慣の育成を図る。また、体育館での使える遊び器具を昨年度より増やし、児童が様々な運動遊びに親しむことができるようにする。

・「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。また、長期休みにも活用を促し、家庭とも連携をして取り組み、運動意欲の向上につなげる。

・体育委員会作成の様々な運動遊びの動画を放送し、運動や遊びを喚起する。

<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

# 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 国見小学校

## 体育学習を楽しみ、進んで運動に取り組もうとする児童の育成

### <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

- ・令和6年度の体力テストの結果では、ボール投げの記録が低い結果となっていた。本校ではベースボール型ゲームを体力テストと同じ時期に実施しているため、ボール投げの技能を高める取組みを体育の授業の中で行う。
- ・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、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方法を修正する。
- ・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、活動の方法、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。
- ・児童が「できた」「分かる」ということを実感させるために、児童の実態に応じた場づくりや教材・教具、学習カード、学習形態等の工夫・ICT活用に努める。
- ・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。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を積極的に活用している児童を担任へ報告したり、体育の授業で共有したりする。

### <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。
- ・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 岡保小学校

## 進んで体を動かし、体力向上していこう

### <本校の体力向上の取組みについて>

昨年度に引き続き、体力測定「握力」の項目が課題になったため、強化体操としてグーパー運動を行う。右手左手のそれぞれで二十回行うようにする。今後の体力測定の結果から強化体操の見直しを行っていく。

業間運動として、4月から11月の間は、週に2回(火、木曜日)3分間のグラウンド走を行う。(雨天時は短縄)3分間の音楽が流れている間、走り続ける。1～3年生は「マラソカード」を作成し、4～6年生は「はぴりゅうスポーツ広場」を活用することで意欲付けを図る。

11月以降は、短縄および大縄を行う。2月に計画している「校内なわとび大会」につなげていく。

### <児童の運動習慣の育成について>

児童のモチベーションアップを図っていくために、「マラソン大会」や「器械運動発表会」、「なわとび大会」と授業を関連付けて行っていく。運動する機会を増やしていくために、体育委員会を中心にして大休や昼休みに行う遊びを企画・提案する取り組みを行う。また、縦割り班を活用しながら、大縄を下学年に教えることで意欲を高めることを図っていく。

### <その他>

健康教育においては、毎朝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25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、放送を始めとする係の仕事でも、地区と協力して行っていく。

# 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 福井市東藤島小学校

知的に運動の楽しさを味わいながら、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、けんけんぱ等)
- ・体力テストの結果、昨年度女子の長座体前屈の平均値が、どの学年でも全国平均値を下回った。また、4年男女の上体起こしの平均値が14.13、13.57と、それぞれ全国平均値より3ポイント下回った。この結果に基づき、様々な体づくり運動や補強運動、柔軟運動など柔軟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を伝え合ったり、気付いたことを教え合ったりすることで、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の学習に取り組み、自己の健康管理をできるようにする。

## <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させる。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できるようにする。
- ・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

- ・はぴりゅうスポーツ広場に記録を入力したり、体育委員会で活用したりして、運動に親しむことができるようにする。

## <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。
- ・体育委員会活動の一環として、学期ごとに様々な運動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7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>

- ・ バランスよく体力がつくように單元ごとにウォーミングアップを工夫し、体力テストの各種目で9点以上得点することを目指す。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 「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。

メニュー	月	火	水	木	金
大休み	晴れ 雨 曇	ランニング (5周以上) どんどん走ろう会 一輪車・なわとび (ランニング等)	おにごっこ 一輪車・なわとび (ランニング等)	どんどん走ろう会 一輪車・なわとび (ランニング等)	ランニング (5周以上) 一輪車 (ランニング等)
大休み	晴れ	雨	曇		
	外遊び (おにごっこ等) ・ 日光浴	本読	※個人部活や部活 開始が困難です。 外遊び・日光浴 体育館or教室		

### <その他(家庭や地域との連携策等)>

- ・ 公民館との共催で、お年寄りや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 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>

### ○業間運動「マラソン」（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。

### ○業間運動「なわとび」（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。体の調子を整えて仲間との交流を図り、仲間と活動することの楽しさに気づくことで、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 福井市本郷小学校

## 楽しく運動に取り組む態度の育成と児童の体力向上を目指して

### <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。

・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(5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。

・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なる。

・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。

・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。

・学習カードや「はぴりゅうスポーツ広場」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) 地区合同体育大会 → 学年種目の練習・バトンパスの練習

(11月) 校内器械運動発表会 → 鉄棒の練習・マットの練習

・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。

・「はぴりゅうスポーツ広場」を使い、楽しく運動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7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500～600m（グラウンドトラック2～3周、体育館大回り5周）程度のランニングを行う。
- ・準備運動の中で、グーパー体操を必ず行う。
- ・準備運動に加え、壁倒立、馬跳び、鉄棒、うんてい、反復横跳び、柔軟体操などを積極的に取り入れ、体力の基礎を養う。

#### ○夏季の業間（週1回）に、「ランランタイム」として5分間走を行い、持久力を高める。

### <児童の運動習慣の育成について>

#### ○天気の良い日には、大休みや昼休みの外遊びを推奨する。

#### ○各クラスにボールと大縄を配布し、仲間と一緒に遊ぶ楽しさを実感させる。

#### ○秋にマラソン大会を設定し、業間体育への取り組みの意欲付けとする。

#### ○冬期の業間（週1回）では、「大縄タイム」として、縦割り班で8の字跳びを行い、異学年との交流を図る。

#### ○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、記録に応じて認定証等を渡すことで、意欲向上に活かす。さらに、学年主催の縄跳び大会を設け、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。

#### ○「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。

#### ○「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 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、男女とも全ての種目において県の平均を上回っていた。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。
- ・体育の準備運動の際にグーパー体操を取り入れ、女子にやや弱い傾向にある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。
- ・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。

<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、冬期間には、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、学年だより等を使い周知して取組を推奨する。

# 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 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、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、屋外で運動を行う日とする。
- 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。
- 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。

<その他>

- 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。

# 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 福井市森田小学校

学校のみんで運動やスポーツに親しむ森田っ子の育成  
～進んで運動に取り組みチャレンジしたくなる環境づくり～

## <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、握力、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、用具を効果的に活用したりして、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。
- ・委員会で測定コーナーを設けるなど、休み時間でも意欲的に取り組める環境を整える。
- ・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。
- ・器械運動やなわとびのできるスペースを時期ごとに準備し、児童が意欲的に活動できる環境を整える。

## <その他>

- ・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。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、授業だけでなく、休み時間に行った運動を記録するなどして、運動への意欲を高められるようにする。

# 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 明新小学校

走って、投げて、跳んで、明新っ子体力UP!!

## <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。そこで昨年度から引き続き、瞬発力を高める運動を体育の授業の中で取り入れたり、運動遊びを出来るだけ経験させたりすることで、児童の体力向上につなげていく。また、基礎体力を向上させるための運動にこれまで同様に取り組んでいく。

- ・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、リズムジャンプ、スクワットなど)
- ・投動作が中心となる種目を授業に積極的に取り入れる。  
(例：的当てゲーム、ドッジボール、ハンドボール等)
- ・授業開始時にランニング等、走る運動を行い、運動量の確保と基礎体力の向上を図る。

※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

- ・秋のマラソン大会前にマラソンタイム期間を設ける。

## <児童の運動習慣の育成について>

- ・大休みや昼休みに、学級ごとに体育館や校庭を輪番で使用できるようにし、体を動かす機会を確保する。また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、体を動かす企画を計画する。簡易的な内容の活動にすることで、委員会の企画がないときでも自分たちで体を動かせるようにする。

## <その他>

- ・養護教諭と連携をとり、各学年に応じた保健の学習を進める等、健康や安全について意識できるように工夫する。
- ・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)を配付し、体育環境の整備に努める。

# 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 福井市酒生小学校

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>

- 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。
- 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。
- 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。
- 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>

- 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。
- 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。

<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 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。昨年度から運用されている「はぴ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、身近に競う相手が少ない本校児童にとってはよい刺激になるだろう。時間走などに準備運動を兼ねて取り組むことで、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。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。

## <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。

・家庭にも「はぴりゅうスポーツ広場」を学年だより等で啓発し、興味関心をもってもらうように働きかける。

## <その他>

・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。

・全校による給食(ランチルームシステム)により、食事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。

# 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 福井市上文殊小学校

児童が、運動の楽しさを実感し、自己の体力向上を目指すことができるように

## <本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テスト(4～6年生実施)の結果を見ると、本校児童は男女ともに、多くの種目において全国平均値を上回る結果となっている。しかし、「反復横跳び」「上体起こし」等で、課題が見られた。そこで、この結果と児童の実態を踏まえて、さらに多くの種目で、全国平均を上回ることができるように以下のような取組みを行っていく。

- ・朝の会や帰りの会で、グーパー体操に取り組む。
- ・体育の授業の準備運動で、年間を通して、継続的に個人やペア・グループでの体ほぐしの運動や筋力を高める運動に取り組む。
- ・月曜日の業間に「はぴスポタイム」、火曜日の業間に「業間マラソン」(晴天時)「業間縄跳び」(雨天時)の活動に取り組む。記録については、はぴりゅうスポーツ広場を活用する。
- ・なわとび強化週間の期間を全校で設ける。

## <児童の運動習慣の育成について>

- ・運動の苦手な児童も運動を楽しむことができるように、運動の苦手な児童への配慮を意識した体育の授業作りに努める。
- ・個別に目標設定を行ったり、レベルに応じた場の設定を行ったりすることで、自己の課題と向き合うことができるように体育の授業を計画する。
- ・準備運動の場面から、様々な教具を使い、児童が主体的に取り組むことができる場の設定を行い、運動への興味の幅を広げる工夫をする。
- ・業間活動において、異学年で運動に親しむ取組みを行う。

## <その他>

- ・体育的行事については、年間を通して計画的に行い、子どもたちが目標やテーマをもって活動することができるように努める。
- ・福井市のスポーツフェスティバルにおいて、ニュースポーツを通して、運動や交流を楽しめるように事前指導を充実させる。
- ・家庭でのはぴりゅうスポーツ広場の活用を促し、家庭と連携しながら体力向上の取組みを行う。
- ・健康教育に関わる掲示を充実させて、日頃の生活習慣を見直す仕掛けづくりをする。
- ・暑さ指数をもとに、熱中症が起こらないように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 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

本校の6年生は男子1名、女子8名の学級で、昨年度の体力テストの結果は、全種目平均以上という結果であった。大縄やおにごっこなど体を動かすことが好きな児童が多い。しかし、「体育の授業にいつも意欲的に進んで取り組んでいる」と答えた児童が半数ほどであったことから、児童の意欲を高めるような活動の工夫をしていきたい。また、一昨年までの結果として、握力と長座体前屈の結果が県平均を下回っていたことから、意図的に握力を使う場面を設けていく。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。

○業間運動への取組み

業間の15分間に全校マラソン、縦割り班別大なわ・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、月曜日と水曜日・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・長縄を配付したり、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が運動に親しめるように、体育や本校独自の六条タイムなどで意図的にはぴりゅうスポーツ広場に取り組む機会を設ける。体育館や校庭が使えない時などに、学級全体で教室内ではぴりゅうスポーツ広場に取り組み、六条タイムで全校一斉に取り組む活動を取り入れていきたい。

<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 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6年度の体カテストの結果を分析すると、筋力(上体起こし・握力)の数値が全国平均よりも低いということが分かったので、授業導入に握力や腹筋を鍛える遊びを取り入れていきたい。また、校庭のうんていが補修されたので、体育の時間や休み時間などに活用するように促していく。
- ・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。業間のマラソンやなわとび運動などでははぴりゅうスポーツ広場の活用を促していく。

## <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。校庭を5分間で何周走るのか目標を決めて、記録していく。(中・高学年は、はぴりゅう広場の活用)
- ・なわとび記録会では、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。

「運動が楽しい」

- ・学校行事では、地元の文殊山登山を行い、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を、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。

「わかる・やってみよう」

- ・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を活用し、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、運動ができるようになる楽しさを実感させる。

## <その他>

- ・健康教育として、週に3日ビジョントレーニングを清掃後に全校一斉で行う。また、2学期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予定。
- ・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月の時期に気温が高いことを考えて、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7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。校庭に高学年用と低学年用のドッジボールコートを設置し、休み時間に遊べるようにする。
- ・「瞬発力」、「敏捷性」を高めるために、体育委員会で作成した動画を活用する。
- ・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・壁倒立・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分完走を行う。
- ・大休み・昼休みには、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、児童がそれぞれ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なる。
- ・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、技の出来映え課題を確認する。
- ・校内体育大会(5月)、体力・運動能力調査(6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、学習したことを普段の生活に生かせるようにする。
- ・学校だよりや学年だより、保健だより等を通して、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習慣を育成する。

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 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＞

- ・これまでの本校の児童は投力が課題であったが、昨年度は、ほとんどの種目で平均を超すことができている。しかし、上体起こし、50m走では平均値を超えていない学年もあり、基礎体力不足の面も見られた。そのため、今年度は授業の導入時に補強運動を取り入れる。ウォーミングアップを兼ねて補強運動も行うため、運動時間の確保にもつながると考える。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。
- ・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

＜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み、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みめる教材・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。
- ・業間運動などで、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。
- ・委員会活動では、全校児童で運動に親しむことができるような企画や遊びを考え、運動習慣を育成するとともに、児童の運動のレポーターを増やしていく。

＜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

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～

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度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、準備運動の際の足首つかみ前屈を継続して行っていく。

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・中・高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。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。

単元によって少人数指導を行うことも継続していきたい。具体的には、陸上をハードル走・走り幅跳びに分けたり、器械運動をマット・跳び箱・鉄棒に分けたりする。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、担任や各学級の系の管理の下、体育器具の貸し出しを行う。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。なわとび用のジャンピングボードも準備し、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>

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。

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、「全校みんなが、よく食べて楽しく運動する元気な清明っ子をめざそう」というめあてがあり、それを達成するために学期に2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、マラソン大会前には大休みに全校マラソンを実施し、持久力の向上を図る。

<その他>

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。今年度は、流行の楽曲に合わせて行う準備運動も、体づくり委員会を中心に作成する予定である。

「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発表をお昼の放送で行うことで、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 福井市社西小学校

## 運動に親しむ態度を育て、自身で考えて運動を調整する

### <本校の体力向上の取組みについて>

○昨年の体カテストの結果より、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。

- ・持久力につなげるために授業での運動量を確保する。
- ・ボール投げや柔軟運動などにつながる多様な動きを取り入れた授業を行う。
- ・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)

○夏休みまでは校内体カテストの測定会、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。
  - ・はぴりゅうスポーツ広場を利用して、児童が自身で運動を調整する、運動に親しむ機会を増やす。
- 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、児童の健康について考える内容を取り扱う。「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さ、規則正しい生活を目標として取り扱う。
- iPadの使い方を重点的に指導する。家庭とも連携し、家庭に向けて生活のリズムの大切さを啓発する。

# 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 福井市下宇坂小学校

## 児童同士のつながりの中で運動を楽しみ、基礎的な体力向上を図る

本校は児童数の減少が進み、全校23名となり、今年度で閉校となる。児童同士が大人数で体を動かして楽しむ経験は昨年度以上に難しく、運動における多様な学び合いを共有する機会を得にくい。そこで、①体育の授業や業間運動、全校での特別活動や休み時間での遊びなどを通して、児童同士、切磋琢磨する経験や、協力して運動に親しむ機会を設定する。また、②年間を通じて簡単な運動（ドリル）を行い、できることが増える経験をさせ、喜びを味わわせることで、運動の楽しさを実感できるようにしたい。

<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（①・②）

大休みの1コマを「ハッスルタイム」として、全校児童が一緒に体を動かす場を設定する。晴天時は校庭や校舎周りのマラソンコースなどで、雨天時は体育館内にて、5分間走を行う。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。全校で一斉に走ることで、一人ひとりがめあてをもって努力するとともに、大人数の中で周りの児童とともに高め合う姿に期待したい。また、他学年の児童とも活動する中で、他者と切磋琢磨しながら運動意欲のさらなる向上にもつなげたい。昨年度の体力テストでは、本校は20mシャトルランの記録が県平均よりも低かった。同種目にかかわる全身持久力と、長距離走での持久力・スタミナとは視点が異なるものの、基礎的な体力・持久力の向上をねらう。

### ○体育の授業における、簡単な運動（ドリル）の継続（②）

昨年度、進学先の中学校の担当教諭から、児童生徒には基礎的な運動ができてほしいという声が聞かれた。例えば、腕立て伏せ・上体起こし・馬跳び・ボール投げなどである。昨年度の体力テストでは、立ち幅跳びが県平均を、握力が全国平均を下回った。今年度も同様に予定されているが、その調査のためだけでなく、基礎的な運動能力や記録の向上を児童が実感できるように、年間通じて同じような動きを体づくり運動として授業で取り入れる。そのほか、「はぴりゅうスポーツ広場」を家庭と連携しながら実践させ、児童が運動の機会を継続できるように努める。

<児童の運動習慣の育成について>

### ○縦割り活動でのレクリエーション・縦割り遊び（①）

本校では、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。しかし、児童数の減少に伴い、ドッジボールなどに参加する人数が集まらず、大勢で遊ぶ機会は減少傾向にある。休み時間における児童の自然な遊びに任せるだけでなく、縦割り活動や6年生発信による遊びの企画などを準備させることで、学校全体で運動遊びを楽しむきっかけづくりを仕組んでいきたい。

<その他>

### ○保護者への働きかけ

毎月のお便りを通して、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 福井市羽生小学校

## 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	大縄		大縄

○「はぴりゅうスポーツ広場」の取組

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年度初めに知らせることで、保護者の参観を促し、児童の意欲を高める。

# 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 美山啓明小学校

力強い動きを持続する力（筋持久力）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り組みについて>

本校は、昨年の体力テストにおいて特に、筋持久力（力強い動きを持続する力）に課題が見られた。よって、体育や業間運動では、筋持久力を強化する運動を積極的に取り入れていきたい。体力テストの項目である上体起こしをしたり、みんなが楽しめる綱引きを全校で行ったりしていく。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、はぴりゅうスポーツ広場を活用したりしていく。さらに、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たり、児童同士でアドバイスしたりしながら、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を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	自由遊び	自由遊び	自由遊び	にこにこ遊び マラソン はびすぼ	自由遊び
12～2月	自由遊び	自由遊び	自由遊び	にこにこ遊び なわとび運動 はびすぼ	自由遊び

## <児童の運動習慣の育成について>

昨年の学校評価の「みんなで何かに取り組むのは楽しい」という児童は88%を越え、全校や縦割りで取り組むことが好きな児童が多い。その取り組みの中には、全校での運動や縦割りで行う遊びも含まれると考える。今後、運動を好きになれるよう、全校ではぴりゅうスポーツ広場に取り組んだり、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、今年度も継続して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 福井市越廼小学校

【今年度の重点内容・目標等】

児童が主体的に活動できる場を工夫し、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>

- ・本校のR6年度の体力テストの児童個人の結果をみると半数が総合評価でD、Eとなっている。また種目ごとに福井県の平均と比べてみると、握力以外の項目で苦手な児童が多いことがわかった。特に上体起こし、ボール投げが苦手な児童が多く、総合評価でA、Bの児童でも県平均を下回っている。よって今年度は運動に親しみながら全体的な体力の向上を図りつつ、走力、持久力、ボールを投げる力を向上できるように取り組む。体力テストでも総合評価でD、Eの児童がC以上となれるよう指導を工夫する。
- ・体育の授業では、学習カードやICTを利用しながら自分の体力や運動技能を見つめ直し、運動への意欲を向上させる。
- ・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、児童が意欲を高め、目標を持てるような掲示物や学習カードを工夫し、児童の体力向上につなげる。
- ・業間の遊びでいろんな運動を紹介したり推進したりして楽しく運動を続けられるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・毎週火曜日の業間を「〇〇クラブ」と称し(走るときはランランクラブ、なわとびはピョンピョンクラブ)、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、なわとび大会や器械運動発表会など体育的行事の前には、業間運動の頻度を増やし、なわとびや器械運動に児童一人一人が目標をもって取り組めるようにする。
- ・業間運動の実践では学習カードの他にはぴりゅうスポーツ広場も利用して、児童がより意欲的に運動(ランニング、なわとび、器械運動)に親しめるようにする。

<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、地域との交流を図るとともに、児童の運動への意欲を高める。
- ・保健の授業では、それぞれの学年の単元に応じて事前に養護教諭と連携を図り、課題にそった実際のデータを児童に提示するなど、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 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、校内で実施した体カテストの結果、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、反復横跳び、20mシャトルラン、女子は上体起こし、反復横跳びの記録に課題がみられた。そこで、「体づくりの運動遊び」や「体づくり運動」の時間に、時間走を取り入れたり、つま先立ちジャンプを取り入れたりすることで、筋持久力や瞬発力を鍛えていきたい。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うことで、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、たてわ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)と大なわ跳び(8の字跳び)を行い、走力や瞬発力の向上を図る。また、今年度は6月にたてわり大なわ8の字大会を行い、回数を競い合うイベントを行うことで、児童の意欲向上につなげる。グラウンドが使用できない冬は、短なわ跳びや大なわ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。たてわ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>

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。

# 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 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、昨年度同様、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。

<児童の運動習慣の育成について>

- 合同体育大会、プール学習、マラソン大会、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。
- 体育でのアップや休み時間を利用し、はぴりゅうスポーツ広場を使って体力増進を図る。

<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、5、6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。
- タブレット端末でスクリーンタイムの設定を呼びかけ、希望者に設定させた。
- 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 福井市清水南小学校

**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分間走や全員リレー（雨天時はなわとびやエクササイズ）、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
- 様々な種類のボールや道具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。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地区合同体育大会、マラソン記録会、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。
- ・ホームページやブログ、学年便り、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 福井市清水北小学校

## 全 児 童 が 楽 し く 運 動 に 親 し め る 環 境 づ く り

〈本校の体力向上の取組みについて〉

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。

- ・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、児童はカードを活用し、めあてをもって意欲的に取り組めるようにする。大縄では毎回記録を計測し、仲間と協力して体力や技能を高められるようにする。
- ・ICTの活用(はぴりゅうスポーツ広場)、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。
- ・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。

〈児童の運動習慣の育成について〉

- ・「ランランタイム」以外の曜日には、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。
- ・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〉

- ・体力テストの分析カードを保護者も見てもらい、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。

# 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 杉坂小学校

- ・運動に親しみ、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、具体的な目標を意識させる。
- ・授業の最初に、本日のテーマ（目標・頑張るポイント）を視覚的に提示したり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らせたりすることで、視覚的に技術や体力の向上をとらえ、意欲を持続させる。

## <児童の運動習慣の育成について>

- ・球技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ったり、記録を掲示したりして視覚的にも達成感が得られるようにする。
- ・体育の授業の準備運動時には、「ペアでのウォーミングアップ」や「リズムトレーニング」などを取り入れ、体だけではなく脳の活性化も行う活動を取り入れる。

## <その他>

- ・野球やバレーボールの単元で、技能の向上を目指すために、学校外で運動を指導している学園と連携し、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試合をする面白さを感じさせる。
- ・保健の授業で、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考えさせる。