

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 平泉寺小学校

【今年度の重点内容】

- 「目標を持って運動する子」80%以上を目指した体育の授業、体育的活動の工夫
- 考えながら運動することを目標とした授業、体育的活動の工夫
- 地域、伝統を生かした活動（器械運動、なわとび、クロスカントリースキー）

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・体育の授業では、準備運動として「逆さ感覚、腕支持感覚を養う運動」「リズムジャンプ体操」「柔軟性を養う運動」「体幹を鍛える運動」を全学年が毎時間取り組むことで、学校全体の運動の基礎力養成を図る。
- ・伝統ある器械運動発表会やクロスカントリースキー、なわとび（短縄・大縄）を体育の授業や業間運動において積極的に行い、体力・技能の向上を図る。
- ・昨年度の体力テストで「長座体前屈」の結果が良くなかった。結果を改善するために授業の始めに体の柔軟性を高めることの必要性を伝えるとともに、ストレッチを取り入れたり、家庭でもできるストレッチを紹介したりして、柔軟性の向上を図る。（男子40cm80%以上達成、女子43cm80%以上達成）

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・校内マラソン大会、器械運動発表会、スキー教室、縄跳び大会など季節に合わせた体育的行事を実施する。
- ・業間運動では、週2回（火・金曜日）、夏季はミニマラソン（雨天時は大縄8の字跳び）、冬季は短縄跳び・大縄8の字跳びを行う。ミニマラソンは、学校周辺を走る時間走とする。走ったタイムや周回数を記録する「マラソンカード」には、毎回目標のタイム・周回数を書かせ、めあてをもって取り組めるようにする。さらに、月末に規定コースのタイムを計測し、成長を実感させることで、意欲の持続を図る。雨天時や冬季には短縄跳びでは、技能跳びの学年目標を作成し、技術の向上を図る。
- ・授業で体得した技能を伸ばしたいと思った児童には、放課後にクロスカントリースキーの練習会を実施する。
- ・器械運動発表会の前には、鉄棒や跳び箱、マットを常設し、業間の時間を活用し、全校を挙げて練習に取り組めるような環境づくりをする。また、なわとび大会前には「なわとび月間」を設け、みんなでなわとびに取り組めるようにする。
- ・大休みや昼休みには、グラウンドや体育館での外遊びを奨励する。教師が率先して鬼ごっこや遊具を使った遊び、ボールを使った遊び（大谷グローブ活用）などを行うことで、児童にいろいろな外遊びを経験させるようにする。

＜その他＞

- ・健康な心と体を育てるために、早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活習慣をしっかりと身に付けさせていく。毎月1週間、「ヘルスチェック」を行い、養護教諭と担任が適時児童に声かけをしていくと同時に、家庭との連携を緊密に図るようにしていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を4月末までに全児童が使用できるように設定し、家庭でも運動をすることの喜びや楽しさを味わわせていく。
- ・勝山恐竜クロカンマラソンや市少年少女スキー大会などの地域の体育的行事への参加を家庭に呼びかけ、家族と一緒に参加したり応援に行ったりして、運動する楽しさを共に味わう。

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 成器南小学校

自己の目標に向かって、あきらめずに挑戦できる南の子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

◎仲間と切磋琢磨しながら、自分の目標を達成するために何度でも挑戦できる場となるようにする。

- ・校内マラソン大会…5月20日(火)に実施予定。がんばりカードなどを活用して、マラソン大会に向けて自分の目標が達成できるよう、向上心をもって取り組めるようにする。また、タイムアップ賞を設け、昨年と比較した自己の成長を感じられる場とする。
- ・体力テスト…5月下旬に4～6年生が実施予定。昨年度は、男女ともにすべての項目が全国平均よりも低いことが明らかになった。そのため、体育の授業を通して、走り方や跳び方、投げ方に関する技術的な指導を行ったり、ICT機器を活用して自分の運動の様子が可視化できるようにしたりして、記録の向上に取り組むようにする。
- ・勝山市連合体育大会…9月17日(水)に実施予定。5・6年生が参加。全員種目の80m走では、結果に関わらず最後まで走りきることの大切さを伝える。各種目については、学校の代表として参加するため、記録だけでなく、スポーツマンシップに則った立ち居振る舞いができるようにする。
- ・校内なわとび大会…2月19日(木)、20日(金)に実施予定。継続して練習を積み、当日は達成感が得られるような場とする。練習では、はぴりゅうスポーツ広場等を用いて、自己の成長や頑張りの成果が振り返られるようにする。

◎各種の運動に親しみ、明るく楽しく運動に取り組むことで、体力の向上を目指す機会となるようにする。

- ・業間運動の実施：火曜日と金曜日の週2回、業間に全校で実施。

期間	名称	内容
4月～6月	レッツランタイム	クラスごとに、時間走(5分)に取り組む。
6月～10月	大縄練習	合同体育大会に向けて、なかよし班ごとに大縄練習に取り組む。
10月～11月	レッツランタイム	クラスごとに、時間走(5分)に取り組む。
11月～2月下旬	なわとびタイム	クラスごとに、活動場所に分かれてなわとびの練習に取り組む。

- ・連合体育大会に向けた陸上練習…9月から5・6年生を対象に放課後練習を行う。

<児童の運動習慣の育成について>

◎「やってみたい!」「できるようになりたい!」と思える児童を育成するために、各種の運動の基礎を培い、ICT機器を活用して向上心をもって運動することができるようになる。

- ・「する」だけでなく、「見て学ぶ」「自分の課題を見つける」「考える」など、多様な学習活動を通して、「何ができるようになれば記録が向上するのか」を明確にし、課題を児童自身が理解して取り組むように働きかける。その際、児童自身の様子を動画で撮ったり、手本となる動画を見せたりして、イメージではなく頭で理解できるようにする。

<その他>

- ・校外での体育的行事を児童に紹介し、積極的な参加を促す。(恐竜クロカンマラソン、少年少女スキー大会など)
- ・各学級にボール・大縄・フリスビーを配付し、休み時間等に体育館で使って遊べるようにする。
- ・南の子スマートルールを学期ごとに配付し、スクリーンタイム等を家庭で考え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 勝山市立成器西小学校

今年度の重点内容

『「体育が楽しい」と思える授業作り』

『児童が自ら目標を立て、ふり返りができる環境作り』

『めあてを明確にした業間運動の充実』

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・ 去年の体力テストの結果、本校は握力と長座体前屈の項目が弱く、握力は県平均より1kg、前屈は2～4cm少なかった。そのため、握力については、本校の業間運動の種目であるサーキットトレーニングにうんていを追加し、しっかり握る運動の機会を確保していく。長座体前屈については、体育の授業での準備運動にストレッチを入れ、柔軟性を高める活動を取り入れる。握力、長座体前屈は昨年の県平均に届くように意識して取り組ませる。
- ・ 児童が楽しみながら運動に取り組めるように教員間で連携を図ったり、体育館に運動をしたくなる環境整備をしたりして、進んで活動しようとする意欲を育てる。
- ・ 3年生以上は「体育ファイル」を活用し、授業の記録やふり返り、次時のめあてなどを書かせる。教師がそれを見て、次時の活動内容に生かす。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・ 週に2回（水、金）業間運動に取り組む。晴天時は「ランニング」と、「遊具を利用したサーキット」に取り組み、持久力、握力、瞬発力などを鍛える。雨天時や冬季には、「なわとび運動」を行い、持久力や技術の向上を目指す。
- ・ 業間運動のランニングでは、ラストスパートを意識させるために、「ラスト30秒」のアナウンスを入れ、時間いっぱい周回し続けるようにする。また、意欲をもって取り組めるように、サーキットもマラソンカードに記入できるようにする。マラソンカードを達成した児童には、賞状を渡し、次のマラソンカードを渡す。児童は次の賞状に向けて、さらにがんばって走ろうという意欲を高めていく。
- ・ 体育館やグラウンドなど様々な場所で遊ぶことを促すために、学年ごとに遊べる場所を指定する。
- ・ はぴりゅうスポーツ広場については、体力テストや運動した記録を入力し、運動に取り組む意欲が高まるように声かけをする。

＜その他＞

- ・ 9月に行われる市の連合体育大会に向けて、全職員体制で児童の指導にあたる。具体的な目標をもたせながら、記録に向かって児童間で切磋琢磨できるようにする。
- ・ 地元で開催されるスポーツ競技会（マラソン大会、相撲、卓球、スキー大会など）への参加を広く呼びかけ、可能な限り練習会を設ける（昼休みや放課後など）。

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 勝山市立 村岡小学校

体育が好き・運動が好きという児童85%以上を目指し、進んで休み時間に体育館やグラウンドで体を動かす児童を増やす。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・令和6年度の体力テストでは、反復横跳びの結果が県平均を下回る学年が多かったので、業間体育（元気アップ）で俊敏性を高める動きを入れていく。
- ・毎週火曜日と金曜日の2回、大休みに元気アップタイムを設ける。晴天時はグラウンドで持久走・サーキットトレーニング・大縄跳びを行い、雨天時は校舎内で体幹トレーニングを行う。冬季は縄跳びと大縄を交互に行う多様な動きをつくる運動や体の動きを高める運動を全校体制で行う。業間でのがんばりは「はぴりゅうスポーツ広場」に記録していく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業では学習のめあてを明確にするとともに、児童が自分の学習をふり返る時間を設けるようにする。（高学年は積極的にICTを活用していく。）めあてに対して、ふりかえりを行うことで「できた」・「わかった」という経験を増やし運動に対する意欲・関心につなげられるようにする。
- ・体育の授業での子供たちへの言葉かけを意識した授業作りを行っていく。技能のポイントとなる言葉かけ、取り組みに対する言葉かけ、仲間とのかかわりに対する言葉かけなど教師によるポジティブな言葉かけにより児童の「運動が好き」「運動が楽しい」「運動は大切」「進んで運動したい」という意欲を高めていく。
- ・タブレットを持ち帰り、個人や家族で「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組むように促す。（長期休暇など）

<その他>

- ・学校行事で講演会を実施し、スクリーンタイムについて親子で考え実行する機会を設ける。
- ・市少年少女スキー大会（クロスカントリー）に向けて、児童に参加を募り放課後に適宜練習を行う。
- ・夏休みに、「親子体力づくり」を各家庭で行い、その結果をPTA体育委員会がレポートにまとめ文化祭で掲示をする。
- ・養護教諭や他教科（主に理科・総合的な学習の時間）等と連携し、様々な視点から保健領域の指導を行う。

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 勝山市立三室小学校

すすんで運動に取り組み、運動の楽しさや喜びに親しむ遅羽っ子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

体育の授業

- 1 体力テストの結果では、50m走で県平均を下回る学年がいくつかあった。そのため、短距離走のポイントを動画で見せる、自分の走りを動画で撮って見比べるなど、走るときのフォームを意識できるような取り組みをする。
- 2 一辺倒な準備運動ではなく、単元に合った、意味のある準備運動を設定する。
- 3 体育の授業では、「めあての提示」「自己目標の設定」「学習カードの工夫」「有効な振り返り活動」の取り組みを行い、運動意欲と基礎体力の向上に努める。

特別活動・業間運動

- 1 ランランタイムを週2回、業間に全校で実施する（雨天時は主に8の字跳びを行う）。冬季は、なわとびタイムに移行する。毎週火曜日は、5分間走を行い、走った距離を確認させ、意欲的に取り組もうとする態度を養う。毎週金曜日は、外周コースに出てマラソンを行う。
- 2 校内なわとび記録会を2月中旬に実施する。記録会に向けて自己記録や校内歴代記録を目標に練習を積み、がんばったことの発表の場とする。ハイスピード短なわや種目跳びのみならず、全校で8の字跳びにも取り組み、運動意欲の向上に努める。

学校行事等

- 1 校内マラソン記録会を6月上旬に実施する。がんばりカードを活用し、目標を設定するなど、タイムアップを実感できるようにする。
- 2 勝山市小学校連合体育大会に目標をもって参加し、体力や技能の向上を図る。
- 3 校内スキー教室を1月下旬に実施する。スキーの技能を高め、スキーの楽しさを味わわせる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 1 鉄棒パワーアップ期間を設け、技の紹介をすることで、鉄棒に親しむ児童を増やす。
- 2 はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童が運動の記録をつけることで、運動量を数値化し、運動意欲の向上を目指す。
- 3 これまで同様、外遊びを推奨し、休み時間には外で鬼ごっこやサッカー、キャッチボールなどをするよう促す。
- 4 1月より授業やクラブ活動において、全校でクロスカントリースキーに取り組む。外部講師を依頼し、3年生以上の全児童が長尾山の大会コースでの練習会に参加することで、スキーの楽しさを味わわせたり、技能の向上に努めさせたりする。

<その他>

- 1 栄養教諭や養護教諭が学級に入り、家庭科や給食の指導・保健指導を通して、食育や生活習慣を見直す指導などから健康教育を充実させる。
- 2 授業や休み時間の運動後、手洗いを励行する。
- 3 気温の高い日の体育の授業では、熱中症対策として一斉に水分補給の時間を設ける。
- 4 地域と連携し、町民運動会や体協主催の行事で児童の運動能力と意欲の向上を図る。

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 野向小学校

- ・運動が好きな児童90パーセント以上を目指した体育の授業・体育的活動の工夫
- ・業間体育で、目標に向かい我慢強く、自己の限界を突破できる児童の育成
- ・放課後や休み時間に進んで体を動かすことのできる児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度の体力テストは概ね良好な結果であったが、50m走や立ち幅跳びで県平均を下回るなど、瞬発力系の種目にやや課題が見られた。体育の授業における体づくり運動や陸上運動などの学習を通して、合理的な体の使い方や、自分に合った体の使い方について考えさせ、児童が動きの力強さを高められるようにしていく。
- ・低学年では雲梯や登り棒などの遊具を活用したり、遊び的要素を取り入れた運動を工夫したりして、意欲的に運動に取り組ませる。
- ・陸上運動や器械運動において、ICT機器を活用して、児童に自分自身の動きを確認させて指導し、正しい動きの習得に役立たせる。
- ・冬季期間は、クロスカントリースキー(XC)に全学年が取り組む。学校やコースで練習を行い、全員が上達する楽しみを味わえるようにする。
- ・器械運動発表会やスキー大会XC競技に向けての、放課後練習会を実施する。全職員で指導・支援にあたり、安全確保に努めるとともに、児童の技術向上を図る。
- ・クラブ活動での運動や、児童会運動会などで、活動内容を高学年が中心となって考え、児童自身が運営することで運動への意欲と自主性を高める。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・業間体育を週に2回実施する。7分間走では、学期ごとに目標周数を決めて取り組ませる。月に1回は距離走とし、タイムを記録することで、自己の成長を感じられるようにする。冬季はなわとびに取り組む。休み時間にも進んで取り組めるように、多様な技を紹介する。マラソン、なわとびともに、カードや掲示を工夫し、児童の意欲が継続するようにしていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童が多様な運動に興味を持ち、家庭でも運動に取り組めるよう意識づける。

<その他>

- ・ラジオ体操は、体育的行事の準備運動として実施する。7月に行われる町民ラジオ体操祭での模範演技を目標に、意欲を高めてラジオ体操に取り組む。
- ・2月に行われるスキー教室では、スキーが堪能な保護者にボランティアとして参加してもらい、教員と連携して指導にあたる。

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 勝山市立荒土小学校

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の授業では毎時間、授業冒頭にストレッチの時間を設け、柔軟性を養う。
- ・児童が自分の課題に気づき、それぞれの課題に応じた目標の設定ができるよう、ふりかえりや話し合いの時間を設ける。
- ・ICT機器を用いて自身を撮影し、自分の動きを客観的に捉える。
- ・年間の生活目標や委員会活動、児童会行事と関連させ、保健の指導に当たる。
- ・勝山の地域性を活かし、クロスカントリースキーを計画的に取り入れ、スキー技術の向上と冬季の体力向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・時間走、短距離走を中心として、業間の時間を計画的に活用し、持久力、瞬発力の向上を図る。
- ・児童が持久走に意欲的に取り組めるように、えちぜん鉄道の駅を基にしたマラソンカードを用いる。
- ・昼休みなどに外に出て遊ぶよう声をかけたり、教師自ら児童と一緒に遊んだりして外遊びを推奨する。
- ・雨天時や冬季には、短縄、大縄を推奨し、運動能力の向上を図る。
- ・委員会活動として、児童が運動に親しむことができるような活動（ドッジボール大会や体力アップチャレンジ）を計画する。

<その他>

- ・町民運動会と校内運動会を共同で開催し、地域の人たちと運動することの楽しさを共有する。
- ・スキー教室では、児童がスキーの楽しさを実感するとともに、スキーの技術を習得できるように、可能な保護者に指導ボランティアの協力を依頼する。
- ・目の健康を維持するために、全ての学級で、帰りの会に目のストレッチタイムを設ける。

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 勝山市立鹿谷小学校

自ら運動に親しみ、自分に合った運動を選択できる鹿の子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・児童が体を動かすことの楽しさを実感できるような授業づくりや活動できる場を作る。
- ・児童が自分の課題に応じて運動に取り組めるように場の設定や学習内容、振り返りシートを工夫する。また、「協力する活動」や「話し合う活動」を多く取り入れ、児童同士が関わり合い、「主体的・対話的な深い学び」となるような授業づくりを行う。
- ・体力テストの結果から本校は筋力・柔軟性に課題があるため、雨天時の業間には体幹を鍛えるトレーニング（ムキムキ体操）を行う。体操をしながら、伸びている筋肉や使っている筋肉を児童が把握できるよう声掛けをしていく。
- ・体力テストの課題を克服するために、オリジナルの準備体操「バンビ体操」を授業の最初に取り組み、筋肉をほぐすだけでなく、筋力を高める運動や、体の柔軟性を高めるストレッチ運動を取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・毎週火・金曜日の業間（10:05～10:20）は、全校で体力作りに取り組む。晴天時は、持久力を高める運動（のびやかマラソン）に取り組む。また、雨天時は、体幹トレーニングやなわとびを行い、持久力や技術の向上をはかる。
- ・朝の時間を活用しての自主的な朝マラソンを推奨する。
- ・児童会が中心になって、縦割り班で一斉に跳ぶ大縄大会をする。高学年が中心になって、競って練習し合う。
- ・体育館にボールを常設し、昼休みに児童に自由に使うことができるようにする。日常的に運動を行えるようにし、運動の楽しさ、運動への意欲の強化を図る。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、なわとびや高学年対象に行う体力テストを適宜入力していき、意欲的に運動を行えるようにする。

<その他>

- ・養護教諭と連携し、月の保健目標と関連づけながら、歯の健康、姿勢、睡眠の大切さなど、学年の発達段階に応じた保健指導を行う。
- ・冬季の体育の授業において、全校でクロスカントリースキーの練習に取り組む。また、2月に行われる市の少年少女スキー大会（クロスカントリースキーの部）に積極的な参加を呼びかけ、目標に向かって努力する機会を設ける。
- ・委員会活動での企画で、体育行事への参加意欲向上を喚起したり、運動する機会を多く設けたりする。

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 勝山市立北郷小学校

協働しながら運動に親しむ児童の育成

<本校の体力向上の取り組みについて>

【授業を中心とした取組】

本校の体力テストの結果から、本年度の高学年は体幹(上体起こしやボール投げ等の結果)が県や市の平均より低い。そこで、体育の授業を中心として、身体の使い方やバランス力、基本的な体づくりを行える取り組みを継続的に取り入れていくようにする。具体的には発達段階に応じて、器具や遊具を使った体づくりの運動遊び(平均台のじゃんけんをしての早渡し等)や短距離走(上半身・下半身の動きを意識した走り方等)などを、計画的に取り入れ、体力の向上を図る。その際、児童が楽しみながら活動し、お互いに励まし合えるように、スモールステップを意識した活動や作戦タイム等を取り入れていく。また各自で目標を設定し、意欲の向上も図る。そうすることで、本校全体の体力を底上げし、体力テストでは昨年度よりも各1P以上伸びることを目指す。

【業間運動(郷GOスポーツタイム)】

通年、週2回(火・木)の業間を全校運動の時間として設定する。5月のマラソン大会に向け、晴天時は5分間走、雨天時は体幹ストレッチをする。マラソン大会までは、朝や昼の休み時間にも走ることを推奨し、成果が可視化できるようにマラソンカードを準備する。また、縦割り班で、お互いに認め合いながら活動できるように、掲示物も準備する。マラソン大会後も、マラソンカードを継続して使用し、年間を通して体力作りを行えるようにする。また、飽きが来ないように、鬼ごっこやリレー等、業間運動の内容を体育委員と話し合って決めていく。

<児童の運動習慣の育成について>

【体育の授業の工夫】

低・中・高学年で合同体育を行い、教え合ったりお互いの学年で活動を見せ合ったりする等、合同体育の良さを生かした活動を取り入れていく。また、準備運動にグーパー体操や多様な動きができるダンス等を取り入れ、楽しみながら活動できるようにする。

【授業以外の工夫】

はぴりゅうスポーツ広場や体育カードを使用し、休み時間や家庭でも運動に親しむきっかけづくりをする。学期に1回程度、体育委員会企画として、大昼休みを利用した体育的イベントを実施し、みんなで運動を楽しむ機会をつくる。

<その他>

保健領域の指導については、必要に応じて養護教諭や学校栄養職員補助、学校薬剤師とT・Tで授業を行い、よりよい生活習慣や運動習慣等の定着のための授業を計画する。定期的に保健のチェックカードを利用して保護者と協力しながら確認し、望ましい生活習慣が身に付くように指導する。地域の体育的行事への参加を積極的に呼びかける。体育館や校庭を使う時のルールを整理し、児童の安全面の充実を図り、年間の怪我による保健室の来室数を減らす。