

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 小浜市立小浜小学校

主体的に取り組む、心と身体も健康に

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業開始時に年間を通して馬跳びやバランス運動を取り入れ、体幹や筋力向上を図る。
- ・昨年度の体力テストの結果より、うんていや鉄棒を使った運動を取り入れ、握力の向上を図る。
- ・1年を通して、業間マラソン、業間なわとび、業間器械運動に取り組む、運動習慣の育成を図る。まとめの活動として、マラソン大会・器械運動発表会・なわとび大会を実施する。
- ・水泳学習の一環として、海チャレンジ(遠泳)を実施し、心身の鍛練と泳力の向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・鉄棒やマット運動など各運動の基本となる種目は、授業だけでなく業間、昼休みを活用して、児童がたくさんの技に挑戦し、達成感が少しでも感じられるようにする。
- ・マラソンやなわとび、海チャレンジ(遠泳)などは目標を立て、行事ごとに自分の目標を達成できるように意識向上を図る。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、「進んで運動したい」と感じる児童を増やす。

<その他>

- ・運動会で、学年や縦割り間で協力しながら楽しめる競技を実施する。また、企画・運営を児童主体で行い、児童の達成感を醸成する。
- ・海チャレンジ(遠泳)で、長距離・長時間を泳ぐため、事前に海での練習を行い、海で泳ぐことの苦手意識を軽減し、自分の目標に挑戦できる児童の育成を目指す。その際には、PTAや水泳協会・まちづくり協議会と連携し、安全な運営に努める。
- ・運動会の時期を利用してリレーのバトンパス練習や低・中・高学年種目の練習で異学年交流やきょうだい学年で行える時間を設定する。
- ・10月開催の陸上記録会に向けて、4年生以上の児童に9月から放課後に陸上教室を実施する。陸上練習期間には地域の中学生や外部講師と連携し、記録向上に向けて指導をしてもらう。
- ・保健の授業やメディアコントロールデーを利用して、スマホ利用などの生活習慣についても見直しを行い、生活の改善を図っていく。

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 雲浜小学校

目標に向か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みについて>

- ・持久力を向上させるため、週に2回、業間の時間において、晴れの日にはマラソン、雨の日にはなわとびに取り組む。
- ・体育の授業の始めに柔軟、グーパー体操、ランニングもしくはサーキットトレーニングを行う。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業では、様々な運動領域、種目に取り組む。
- ・マラソンでは、全校の目標と学級の目標を決め、目的意識をもたせる。
- ・マラソンカードやなわとびカードを記入し、取り組んだ実績が見えるようにする。
- ・カードに書かれた目標を達成した児童には表彰をする。
- ・休み時間等で、はぴりゅうスポーツ広場の活用を積極的に促し、運動機会を増やす。

<その他>

- ・毎週月曜日の朝に、ラジオ体操を全校で行う。
- ・6年生は10月に、5年生は10月に鯖街道体験学習に取り組み、あきらめない強い気持ちを育て、最後まで歩き通す体力をつける。
- ・児童の食生活や睡眠、スクリーンタイムなど、日常生活における健康の増進を図るため、養護教諭と連携し、健康教育について指導を行う。
- ・感染症や熱中症の予防のため、生活リズムを整えることや、運動習慣をつけることの大切さについて気付くことができるように、ポスターや保健だよりを使って呼びかけを行う。

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 小浜市立西津小学校

運動することを楽ししさや喜びを感じるとともに、
目標に向かって仲間とともに最後までチャレンジする児童の育成を目指す。

<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、本校は握力（筋力）や上体起こし（筋持久力）に課題がある児童が多い。そのため、年間を通じて毎週全校一斉に「はぴりゅうスポーツ広場」を実施し、握力（グーパー体操50回以上など）や筋持久力（かかしのポーズ各30秒など）につなげる運動に取り組ませる。

・学校行事において、持久走大会やなわとび大会を実施する。どちらも子どもたちに目標設定をさせるとともに「マラソンカード」や「なわとびカード」を活用し、目標に向けて継続的に取り組ませていく。カードを活用することで視覚的に自己の伸びを実感させ、はぴりゅうスポーツ広場を活用することで楽しみながら運動させ、その両輪を活用して子どもたちの力を高めていく。

・朝運動（本校では朝運動をメインに継続した運動を行っていく）

月）ラジオ体操&はぴりゅうスポーツ広場

水）ランニング（雨天時：なわとび）

金）ランニング（雨天時：なわとび）

※ランニングでは縦割りで集計を行い
色別のグラフを作成・掲示し意欲を高める。

→ランニングやなわとびは縦割りで実施し、主体的かつ仲間意識を持たせて取り組ませる。

<児童の運動習慣の育成について>

・「はぴりゅうスポーツ広場」の活用を促し、楽しみながら継続して運動に取り組む機会を増やす。

・体育館に「西津プレイパーク」を設置し、体力テストに示されている運動要素を高める仕掛けを行い、遊びながら自然に体力向上できるようにする。

・縦割り活動を多く取り入れることで、上級生への憧れを抱かせるとともに下級生に指導する機会を通して、進んで運動したり「できるわかる」喜びを感じさせたりする。

・「はぴスポコンテスト（仮）」や「ビジョントレーニング」など委員会が主催となった活動を実施させ、子どもたちが主体的に体力向上できるように取り組ませる。

<その他>

・本校プールの老朽化にともない、プール授業は地域の温水プールを活用する。

・体育的行事において、地域に協力依頼する。（持久走大会：固定観察）

・器械運動の授業では、外部講師として地域の体操指導者を本校に招く。

・地域を活用した（砂浜）事業に積極的に参加する。（Kids play schoolなど）

・養護教諭と連携を図り、生活習慣病の防止や感染症予防などについて保健の授業を行うとともに、生活習慣を見直す取り組みを定期的の実施し、望ましい生活習慣について考える機会を設ける。

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 小浜市立内外海小学校

○運動することを楽しさや喜びを感じ、自ら進んで体力を向上させ、健康で安全な生活を送れる児童の育成
○一所懸命に目標に向かい、仲間と協力し合いながら、最後までやり遂げる児童の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 1 業間マラソン (1・2学期の業間)
火～金曜に5分間走を行う。スプレッドシートに継続して記録する。
今年度は、「内外海小学校からどこまでいけるか」という指標となる目的地を20個設定するなど、楽しく走ることができるような工夫を施す。
走った距離もグラフで可視化できるようにする。
- 2 業間縄跳び (3学期の業間+1・2学期の業間の雨天時)
8分間の持久跳びや技跳びの練習を行う。
- 3 チャレンジ縄跳び (3学期の業間の木曜日)
縦割り班で3分間大縄8の字跳びに挑戦する。
- 4 みんなで登ろう志の道 (学期ごとに年3回)
学校裏の全長約350mの山道を、縦割り班ごとに登る。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- 1 誰もが今もっている力を生かし・伸ばし、運動を楽しむことができる授業展開
「体力テストカード」や「縄跳び進級カード」は、全学年を通じて活用し自分の成長を実感しながら運動に取り組めるような授業づくりをする。
- 2 補強運動と学年に応じて経験させたい運動の共通理解
 - (1)全員倒立に向けての取組み 低学年 かえるとび・川とび・足たたき
中学年 手押し車・三角倒立・壁倒立
高学年 壁倒立・補助倒立・倒立
 - (2)準備運動の中に、瞬発力や柔軟性・握力を高める運動を取り入れる。
 - (3)縦割り班で教え合いながら、大縄や短縄跳びの技能向上を図る。
 - (4)低学年での逆上がり、学年に応じた水泳目標などに挑戦する。
- 3 体育館にマットと鉄棒を常設し、低学年から器具に触れる機会を多く持たせる。(1学期)
- 4 体育館の壁にボール投げの的を常設し、意欲的に投運動に取り組めるようにする。
- 5 握力計を高学年教室前に常時設置し、楽しみながら計測できるようにする。
- 6 はぴりゅうスポーツ広場を活用し、休み時間や家庭などで進んで運動に楽しく取り組めるようにする。

＜その他＞

自分の健康に目を向け自ら問題解決をめざす児童を育成する保健学習・保健指導

- (1)学びと実践が繋がる保健の学習
- (2)養護教諭とのティーム・ティーチングによる保健指導
- (3)月別のめあてをもとに、委員会活動を中心に健康増進のための取組みを各学級で行う。

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 小浜市立小浜美郷小学校

- 体力を高める運動を継続的に取り組み、自己の体力や記録の伸びを感じることで、運動の楽しさや達成感を味わい、生涯にわたり運動に親しんでいこうとする意欲を高める。
- 体力を高め、心身ともに健康な身体をつくり、生き生きと明るく生活できるようにする。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 本校児童課題項目（握力・ボール投げ・上体起こし・20mシャトルラン）を重点的に強化する運動および運動遊び（肋木、ペアストレッチ、毎授業でのランニング）を継続的に取り入れる。
- 新体力テストは過去の記録をもとにして目標を設定させ、記録の向上を目指して取り組めるようにする。
- 授業ははじめのランニング・なわとび、体操、補強運動をルーティンとして、体育係が中心に授業を進めることで、主体的に授業に取り組む態度を身につけるようにする。
- 持久走の力試しとして、月1回程度のスパンでタイムトライアル（低学年600m・中学年800m・高学年1000m）を実施し、記録を残していく。全員の記録を集計しトップ20の児童を掲示する。また記録が伸びた児童も掲示することで、より多くの児童の意欲的な取り組みを促す。
- 養護教諭と連携しながら手洗い・換気の習慣づけを行い、体力をつけることは免疫力を高め、病気の予防につながることを継続的に指導する。
- 業間運動「トコトンタイム」を設け、晴天時は時間走、雨天時にはなわとびを行い、8分間の運動時間を確保し、走った記録を集計・掲示し児童の意欲につなげる。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- 体育的行事（体育大会・市陸上記録会・マラソン大会・なわとび大会等）を通じて、目標を持たせながら活動に取り組み、運動の充実感を味わえるようにする。また、縦割り班のリーダーや器械運動やなわとびが得意な児童や高学年を低学年と活動する機会をつくり、体育的活動に一生懸命に取り組む学校全体の雰囲気をつくる。
- 器械器具（鉄棒・マット・跳び箱など）を体育館に常時設置する期間を設け、休み時間に児童が器械運動器具を使用した運動をする時間を確保し、体力や巧緻性を高めるようにする。
- 「はびりゅうスポーツ広場」を業間運動以外の運動の記録に積極的に活用するようにし、進んで運動に取り組もうとする児童が増えるようにする。

＜その他＞

- 長期休業中の生活調査カードなどを活用し、児童が規則正しい生活リズムを身につけられるよう、各家庭に呼びかけを行う。
- 各学期2回程度メディアコントロールウィークを実施し、家庭と連携して生活リズムを見直す。
- 外部人材を活用し、生徒の体力向上の一助とする。（器械体操等）

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 小浜市立今富小学校

生き生きと体を動かし、健康で粘り強い子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業が始まる前のランニングを徹底させる。(高学年800m・5分間走、中学年600m・4分間走、低学年400m・3分間走)
- ・全学年共通の準備運動を提案し、運動量の確保に努める。
- ・領域に応じたアップや補強運動を実施する。(上体起こしの強化も)
- ・授業中に自分の動きを客観視したり、仲間の動きと比較したりするためにICTの活用を積極的に図る。
- ・なわとび、水泳では他学年との合同授業を可能な限り実施する。子ども同士や縦割りでの学び合いの時間を設定し、取り組む意欲を高める。
- ・体育大会での一輪車パレード、11月に3～5年生が行う一輪車記録会で、平衡感覚の育成を図り、友達と協力したり、切磋琢磨したりしながら体を動かし、目標を意識して最後までやり遂げる素晴らしさを実感させる。
- ・なわとび大会に向けて、なわとびカードを活用しながら、個人の技術の向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・業間の時間の活用(年間を通したたてわり活動の充実)
 - 業間マラソン(4月～10月)
グラウンドにて5分間のランニングを行う。マラソンカードを作成し、達成した周数によって個人の表彰も行う。個人目標を決め、達成後にふり返りを記入する。
 - 業間なわとび(1月～3月)
校内放送を使って全校一斉で持久とびを行う。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、運動をしたいと思い、楽しみながら取り組めるようにする。

<その他>

- ・一輪車記録会(11月)
3、4、5年生を対象に各学年の目標を決め、一輪車の記録会を行う。
※学校開放日には、保護者に業間の取組や一輪車の様子を参観していただくなど、家庭と連携しながら体力向上における取組を行っていく。
- ・学校の教育方針を保護者や地域に伝えるための学校便りやホームページに、体育行事や業間等の様子や成果を掲載し、保護者や地域の方の思いや考えを体育的行事等に生かす。

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 小浜市立口名田小学校

目標を持って運動に取り組み、運動を楽しみ心身共に充実した児童の育成
学校教育目標〈元気な子〉より

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 業間運動では、5分間マラソンと5分間なわとびを行い体力の向上を目指す。また、掲示を利用して児童のやる気や頑張ろうとする意欲を高める。
- 本校では、「握力」、「上体起こし」の数値が県平均より下回り課題が見られる。そのため、体育の授業開始時に筋力向上を目的とした体づくり運動を取り入れ県平均を上回ることを目指す。
- なわとび大会の時間跳びの目標時間を変更し（各学年2分間増やす）、業間活動などの練習を活かし基礎体力の向上を目指す。
- 器械運動が日常的にできるように年間を通して体育館に鉄棒を設置し、児童の自主的な取り組みを促す。また校内での発表会を設けて児童の取り組みを評価する。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- 校内マラソンやなわとびの取組みでは、児童の伸び率が分かる表を作成し、児童が達成感や満足感を得られるようにする。
- 体育大会では、児童が主体的に企画・運営をする種目を設けることで児童同士の協働を促し、児童が心身共に成長する場を設定する。
- はぴりゅうスポーツ広場を学校全体の取り組みと位置づけ、業間活動のない日などに積極的に活用できるようにする。また、コンテストなどを設けて、様々な種類の運動に取り組めるようにする。
- 休日や長期休業の取組みに、はぴりゅうスポーツ広場を取り入れ、児童が体を動かす機会を増やし、運動習慣の構築を図る。

＜その他＞

- 本校独自の生活習慣向上期間として「いきいき週間」を設定し、家庭と連携して規則正しい生活習慣の定着を図る。
- 2ヶ月に一回の養護教諭からの保健に関する指導を通して、健康な体づくりの知識を学び、家庭でも実践できるようにする。

年間を通して、運動を継続し、気力・体力を向上させよう。

〈本校の体力向上の取り組みについて〉

○体育の授業について

昨年度の体力テストの結果を見ると、「長座体前屈」の平均値が約4cm、「上体起こし」の平均値が3～4回、全国平均を下回っていた。他の種目は、全国平均を上回っていた。

- ・腹筋運動、ストレッチ運動を準備運動に取り入れ、一年間継続的に取り組む。
- ・器械運動の学習前には、特に柔軟運動を入念に行う。また、連続技のなかに柔軟性を見せる場面を取り入れる等する。
- ・肋木等にぶら下がる運動を取り入れ、握力や腕の力の向上に努める。
- ・授業が始まる前のランニングを徹底する。また、準備運動とウォーミングアップを十分に行い、けがの防止に努め、運動能力の向上につなげる。

○特別活動（学校行事）

- ・にこにこ体育祭（6月）やマラソン大会（10月）、なわ跳び大会（1月）に向けて目標を立て、大会後には自己評価カードや振り返りカード（他者評価・感謝の言葉）で振り返り、達成感を味わえるようにする。また、体育祭での応援合戦や縦割り競技、縦割り遊び等で仲間と協力できるようにする。
- ・市陸上記録会（10月）に向けて、1学期のうちに練習方法を指導したり、場の設定をしたりするなどして、自主的な練習が継続的にできるようにする。
- ・マラソン大会（10月）に向けて、マラソン強化月間を設定し、練習量を一時増やすことで、持久力を高める。
- ・全校活動、縦割り班活動、ペア学年活動で外遊び等を行い、体を動かす楽しさを味わう。

○業間運動

- ・年間を通して、火曜日と金曜日の業間にマラソンを行う。また、雨天等で実施できないときは、はぴりゅう広場に取り組ませたり、持久跳び（なわ跳び）に取り組ませたりする。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・体育の授業では自己目標と自己評価カードにより、児童が目標達成を実感できたり、意欲を高められたいできるようにする。
- ・マラソンカード、なわ跳びカードを作成し、児童の努力の積み重ねが実感できるようにする。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」への参加を呼びかけるとともに、授業や業間に広場の種目にチャレンジする時間をとるなどして、身近に参加できるようにする。

＜その他＞

- ・疲れた目を休めたり機能を回復させたりする「目の体操」を週1回、業間に実施する。
- ・毎週金曜日の業間に、フッ化物洗口を実施し、虫歯の予防に努める。
- ・体育祭前や夏休み前に、「ラジオ体操」を体育の授業の準備体操に取り入れ、夏休み中にラジオ体操に取り組むよう呼びかける。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（小学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 小浜市立加斗小学校

今年度の重点目標

「自己の課題に粘り強く向き合い、運動能力の向上を目指す子の育成」

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・スピード・パワー系の能力について、昨年度、本校の児童は5段階中（A～E）でA・B評価が全体で5割であり、県平均以下だった。今年度は、8割を超えて県平均を目指す。

→体育の始めに、手押し車や馬跳びを行う。また、体づくりの分野で行う瞬発力を高めるトレーニングを、年間を通して継続的に行う。

→週4日、業間にマラソン5分間（晴天時）、持久跳び8分間（雨天時）を行い、年間を通した体力づくりに取り組む。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・授業時間内でのゲーム、ベースボール型、ゴール型、ネット型の指導の充実（休み時間にも自分たちで行えるルールや仕組みを指導する。）
- ・ICTを利用した児童の運動習慣の向上（陸上や器械運動など、児童が主体的に取り組めるように動画等の共有を行う。）
- ・児童会（運営委員会）主催による体育的縦割り活動の実施→各学期1回以上（学年を超えて、体育的な取り組みを行い、運動する習慣を増やす。）

＜その他＞

- ・学校支援ボランティアの方に協力を依頼し、安全な指導および各競技力の向上を図る。（特に運動が得意でない児童への支援）
- ・こまめに水分補給と休息をとり熱中症に気をつけながら、活動できるようにする。
- ・放課後や休日などの学校外の時間で外遊びをしたいと思えるように、積極的に外（グラウンド）で授業を行う。
- ・器具使用のルールを明確にし、職員で共有する。
- ・地区や市主催の各種運動企画への参加を促す。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、運動する機会が増えるように促す。（主に業間マラソン・なわとびの結果を定期的に記録させることで意欲の向上を図る。）