

# 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 鯖江市惜陰小学校

### 元気パワーアップ作戦

## 運動の楽しさを理解し、心も体もパワーアップ

### <本校の体力向上の取組みについて>

- 年間指導計画に沿った系統的な指導（指導内容の定着のため、運動の系統性を意識した弾力的な指導計画）
- 「運動の楽しさ」と「運動量」を意識した授業（力いっぱい動いた、楽しかったという実感のある授業）
- 児童の運動技能の習得を目指した授業の研究と工夫
- 体力テストを体力づくりに活かす工夫（自分の体力の状態を知る）

※令和5、6年度体力テストの結果、上体起こしと反復横跳びとシャトルランの3種目に課題があった。改善に向けて、全学年で準備運動やプラス1の活動として筋持久力や敏捷性の向上につながる運動を積極的に取り入れる。

- つながり（児童と児童、児童と教師、児童と教材等）を大切に学習
- 学習カード・資料の工夫や保健・体育ファイルの活用による体力向上の意識化
- 学級担任と養護教諭・栄養教諭等とのTTによる保健の学習での演習の工夫
- 児童や教員のタブレットを活用して視覚的に運動をとらえて、より児童の運動技能向上や問題解決能力の向上に役立てる授業づくりの工夫

### <児童の運動習慣の育成について>

- 体育的行事（校内・対外）  
行事と関連させた年間指導計画に沿って効率的な指導を行う。また、校内・対外の体育的行事を目標にして、運動能力の向上を図る場とする。（校内体育大会、体力テスト、校内マラソン大会、連合体育大会など）
- パワーアップ運動（業間体育）  
毎週火曜日・木曜日の2回、業間体育として、持久走・短距離走・コーディネーション運動・8の字回旋跳び・なわとびを中心とした体力づくりを行う。
- 学級活動、総合的な学習と体育学習や保健の学習との関連（「食・健康」をテーマとした健康の維持増進、体力向上を考える学習、体力テストの結果の分析から体力を高める運動へつなげる学習など）
- 希望者を対象とし、放課後に練習会の開催（県学童体操競技大会等）
- 体育委員会による、運動企画の実施。  
（サッカーボールボーリング、低・高学年による鬼ごっこ、はぴりゅうスポーツ広場の種目のコンテスト）

### <その他>

- 運動環境づくり  
各学年ホールや体育館に鉄棒を設置したり、学級用ボールや大なわを配布したりして、日常的に運動に親しめる環境をつくる。
- 保健の学習の充実（文科省「生きる力」を育む小学校保健教育の手引きの活用）
- 安全教育の充実（6年生の水難事故予防講習会や5年生の救命救急の授業の工夫）
- チャレンジカードづくり  
チャレンジカードを活用して自分に合った目標を設定させ、体育の授業時間だけでなく、朝の時間、大休み、昼休みなど自主的にいろいろな運動に挑戦できるようにする。（なわとびカード・持久走カードなど）
- 市・県への報告との関連  
市、県の調査報告と合わせて、水泳、なわとび、器械運動については、学年で達成目標をもって取り組むようにする。体力テストの全項目で県平均を上回ることを目指す。  
また、はぴりゅうスポーツ広場については、体育や委員会企画、休み時間での利用から興味関心を高め、家庭での取り組みにつなげていく。

# 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 鯖江市進徳小学校

## 体力向上につながる実践 ～日常化・習慣化を目指して～

### <本校の体力向上の取組みについて>

- ・握力、立ち幅跳び、上体起こし、50m走の値が全国と比べて低い傾向が見られる。(特に男子児童)
  - ➡握力改善・上体起こしの記録改善に向けて、体育館での活動の際に準備運動で、ろくぼくぶら下がりや腹筋・背筋運動を取り入れる。
  - ➡立ち幅跳びの記録改善に向けてジャンプ運動を採用する。ホールに、ジャンプしてタッチできるテープ(ひも)を設置し、普段から主体的に跳び上がる運動ができる環境を準備することでジャンプ力を育成する。
  - ➡50m走の記録改善に向けて、業間運動でエンドレスリレーを実践する。インターバル走の要領で、50mを全力で3～4本走る活動である。その中で、リレーのバトンパスの技能を高める要素も取り入れる。
- ★これらに加えて、はぴりゅうスポーツ広場を有効活用し、子どもたちが目標をもって自発的に体力向上に取り組む仕組みを作る。
- ・火曜日と木曜日に業間活動に取り組む。
  - 上記にある通り、エンドレスリレー、各クラスで大縄跳び活動を取り入れる。
  - 友達と協力しながら取り組むことができる活動を取り入れることで、楽しみながら運動の日常化、習慣化につなげることができるようにする。

### <児童の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業では、子どもたちが主体的に取り組みたくなる授業展開の工夫を行う。児童の話し合いの中で、ルールを考えたり、タブレットなどのICT機器を活用したりして、「やってみたい」「もっとやりたい」という気持ちを高める活動を考えて実践する。
- ・すぐに触れられる遊び道具を多く設置する。グラウンドでは、サッカーボールやジャベリックボール、体育館では、様々な種類のボールを用意し、様々な遊びを通して、体を動かすことが習慣化するように促す。

### <その他>

- ・体育支援事業を活用し、ダンスや体づくり、器械運動に関する講義を受けて専門的な分野から助言を受け、児童の能力を引き出すとともに、教員も研鑽し、自らのスキルアップに努め、支援に生かす。
- ・養護教諭と連携しながら、健康につながる取り組み(食生活や睡眠の見直しや改善)を実践し、生活習慣を整えることができるようにしていく。

# 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 鯖江東小学校

## 効果的な体力づくりの推進～体育授業の充実と業間運動の工夫～

<本校の体力向上の取組みについて>

○業間運動の実施 「パワーアップ」※50m走、シャトルランのポイントアップを目指す。

・毎週木曜日の業間の時間を利用して体力づくりをする。

◎グラウンド使用可の場合(10分程度)

学年ごとに長距離走(5分間走)と短距離走の実施。

◎グラウンド使用不可の場合

短縄跳びを実施する。

※はぴりゅうスポーツ広場を使う。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育の授業の充実 運動が好きになる児童を目指す。

・6年間を見通した指導計画を作成し直し、実施する。

・クラス体育の充実と授業中の運動量を確保するために、時間割を工夫する。

・教師が授業の中で一人一人の課題を把握するとともに、児童自らが自分の課題を見つけられるように学習カードを活用する。グループ活動をとり入れ、学び合う手立てを講じる。

・指導力の向上を目指し、場の設定や指導方法について教員間で共通理解を図る時間をとる。

・年間指導計画と体育的行事を関連させ、各領域の運動を通して体力の向上を図る。

(体育の学習の発表の場として行事を行う。校内体育大会、連合体育大会、持久走記録会、なわとび大会などを予定)

○「はびスポの日」の設定

・毎週月曜日の業間は、グラウンドや体育館で運動したり、遊んだりする時間とする。

※はぴりゅうスポーツ広場の活用

○休み時間の活動

・外遊びの推奨・・・各学年に外用のボールを貸し出す。

<その他>

・体育委員会が考える、運動の企画を実施する。

・保健の学習の充実(養護教諭と連携し、児童の歯・口の健康づくりに関連した授業を行う。)

# 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 神明小学校

## 自分から運動に親しみ、共に高め合う子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育科の授業において、ICTを活用し、仲間と共に動きを確認したり、助言し合ったりできる授業を展開できるよう教員間で情報共有を図る。
- ・昨年度の体力テスト結果で特に数値が低かった「握力」の強化に全校で取り組む。  
※各学年の「昼休みに活動できる場所」の割当てが「遊具」の時は、鉄棒でのぶら下がりや登り棒チャレンジを行う等。  
→R7体力テスト「握力」の結果において、一学年でも市・県平均を上回ることを目指す。

<児童の運動習慣の育成について>

【運動好きの児童90%を掲げる】

○毎週火曜日・木曜日の2回、授業後に運動を行う。

- ・業間体育と「はぴスポ」をリンクし、児童自ら楽しく運動する習慣をつける。

◎晴天時

- ・外遊びを推奨(放送で呼びかける)し、仲間と共に運動を楽しむ。
- ・マラソン大会前には、持久力アップ週間を設け、仲間や教員と共にトラックを走り、大会への意欲を高める。

◎雨天時&冬期

- ・パワフル体操1・2・3・4(神明小独自のストレッチ&体幹トレーニング)を各教室で行う。
- ・新パワフル体操5を作成(1・2学期中)し、体育委員を通じて全校に呼びかける。

<その他>

- 体育主任を中心に器械運動指導者講習会を開き、系統的な指導について、教員間で共通理解する。
- そだての会役員や地域・学校協議会委員と連携し、学校保健委員会を開催する。
- 週2回、朝の時間に全校一斉にビジョントレーニングを行い、目の健康について意識を高める。



# 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 鯖江市鳥羽小学校

## たくましく健やかな体の育成と体力の向上

### <本校の体力向上の取組みについて>

○市の「体育大好き支援事業」を積極的に活用

専門家に運動指導をしていただき、児童の知識・技能の向上を図るとともに、教員も研鑽しスキルアップに努める。

○学校行事を活用した体力づくり

体育的行事（体育大会・マラソン大会・なわとび大会等）と年間指導計画を関連させて指導し、それに向けた練習を計画的に行うこと。また場の工夫に努め児童の体力向上を図る。

○週2回の業間運動（鳥羽っ子タイム）を活用した体力づくり

活動内容（8秒間走・持久走・シャトル投げ・なわとび・SAQトレーニング等）を、音楽に合わせて行う工夫をし、短時間に能率よく運動の楽しさと運動量の確保に努める。

○体力テストの結果を踏まえ、投力・俊敏性・跳躍力を高める運動に取り組む。

（ペットボトルの輪&シャトル投げ、ハイタッチジャンプコーナーの設置など）

○本校独自で作成した「鳥羽っ子体操」を準備運動とし、「体のほぐし方」の準備運動や筋力アップにつながる運動を取り入れる。

「まるわかりハンドブック」の多様な動きをつくる運動などを参考に、児童が楽しくできる授業づくりを実践する。

### <児童の運動習慣の育成について>

○学習カード、iPadの活用

ふりかえりカードや学習カードを活用して、児童が喜びや達成感を実感できる機会を設ける。また、「はぴりゅうスポーツ広場」を積極的に活用し運動に親しむ習慣を身につける。（業間運動・体育授業・長期休業等）

○休み時間の活動

遊具遊びや外遊びを奨励する。また、ボール等遊具の貸し出しをして積極的に運動やスポーツに親しめるようにする。

### <その他（教職員間、家庭や地域、外部団体等との連携等）>

○児童の安全が確保できるよう救急法講習会を行う。また、専門家による教員向けの現職教育を取り入れ授業での安全性を高める機会を設ける。

○休み時間に児童が積極的に運動を楽しめるよう、施設用具の充実と環境づくりに努める。

○養護教諭と連携を図り、保健の授業や学級活動などで健康教育を行う。

# 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 鯖江市中河小学校

## 運動を通して、心と体をきたえる中河っ子

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年の体力テストの結果で、特に「長座体前屈」の結果が低かったため、準備運動の中に、ストレッチを取り入れる。
  - ・「する」だけの授業にしないために、ICT機器を上手に活用して「知る」「見る」「考える」ことを通して運動を楽しむ授業展開を心がける。
  - ・体育大好き支援事業を通して、専門的な知識を取り入れ、今後の授業づくりに生かす。
- また、高学年は器械運動領域で積極的に支援を要請し、充実化をはかる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・各学年の体育の授業を通して運動の質と量を確保し、児童が満足できる授業展開を心がけ、意欲的に最後まで粘り強く取り組ませる。
- ・体育的行事にはめあてをもって取り組ませることで、最後まで粘り強く運動に取り組む力を育成することや運動での成功体験を得る機会を増やすことを図る。
- ・通常の業間活動の内容は設定せず、自由に活動できる時間として児童に体育館やグラウンドを開放することで、自発的に身体を動かそうとする児童を育む。
- ・持久走記録会や校内なわとび大会などの体育的行事の前に、持久走やハの字跳び、単縄での運動を集中的に業間活動(パワーアップタイム)に取り入れることで、意欲をもって運動しようとする児童を育む。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用して、縦割り運動を実施する。(6年生を中心に、計画実施)

<その他>

- ・ソフトバレーボールをクラスに配布したり、児童が自由に使えるサッカーボールを用意したりすることで、気軽に運動遊びに取り組めるようにする。
- ・地域で開催される体育的な行事に進んで参加するよう、家庭と連携して呼びかける。(つつじマラソン、市民縄跳び大会など)
- ・保健の学習では、養護教諭と連携して児童の実態に合わせた指導ができるようにする。

# 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 鯖江市片上小学校

### 「ねばり強くがんばりぬく もんじゅっ子の育成」

#### <本校の体力向上の取組みについて>

○業間運動①：文殊っ子タイムの取組み（毎週火・金曜日）

夏季（4月～11月）：曜日によって学年ごとに活動する場所を分け、グラウンドでの持久走と体育館での室内運動に取り組みさせる。室内運動ではSAQトレーニングやコーディネーション運動を中心に行い、体力テストから見える本校児童の課題である瞬発力、スピード、柔軟性を高めるための動きを継続的に取り入れていく。なかでも、瞬発力（立ち幅跳び）において、昨年度は多少の改善は見られたものの県・市平均を下回っていた学年もあった。引き続きSAQトレーニングのミニハードルなどを生かし、どの学年も平均値を上げ、県・市平均10cm以内の差で収まるようにできることを目指す。また、柔軟性については授業でのストレッチなどを通して改善していきたい。

冬季（12月～3月）：体育館や校舎内で持久跳び、技能跳びに挑戦させたり、縦割り班ごとに8の字回旋跳びに取り組みさせたりする。

○業間運動と学校行事との関わり

業間運動の成果を発揮する場として、年2回の時間走記録会と校内マラソン大会を行う。時間走記録会では、「はぴりゅうスポーツ広場」の種目と関連付けた4分間走（中学年）と5分間走（高学年）を設定し、記録を残し、児童のやる気につながるようにする。

#### <児童の運動習慣の育成について>

○業間運動②：文殊っ子タイムの取組み（毎週木曜日）

夏季の業間運動のうち木曜日を、児童が目標を決めて運動したり、運動に親しんだりする時間を確保するため、「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組む時間として設定する。学級ごとの裁量で取り組みたい種目を決め、児童が意欲的に体を動かせることを目指す。

○遊びを取り入れた運動の充実

遊びながら運動できるよう、休み時間等に児童が様々な遊びができるような環境を整備する。（体育館、グラウンドで自由に使える用具の充実や使用時のルール整備等）

○ICT機器の活用環境整備

器械運動等、児童が自分で技の確認ができるように児童用タブレット端末からアクセスできる資料を準備し、児童が自ら技の練度を高められるような環境を整える。

#### <その他>

○期間を限定した活動

業間や放課後の時間を利用して駅伝、器械運動の練習会を行う。また、社会体育の大会にも参加を積極的に促すことで、児童に意欲や目標をもたせる。なお、大会等、校外での活動に参加する場合には、送迎や付き添い等保護者にをお願いし、児童の安全のため連携を図っていく。

○健康に関する教育

全学年、朝の会で本校独自に作った「朝の体操」（ビジョントレーニングとグーパー体操を組み合わせた体操）定期的に行い、年間を通して継続的に取り組んでいく。

# 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 鯖江市立待小学校

## <本校の体力向上の取組みについて>

### ○授業での取組み

本校の体力テストの結果をふまえ、準備体操の中に肩の周りの筋肉の強化を図る運動(腕立て伏せ、壁倒立など)や柔軟性を高めるストレッチを取り入れ、課題の克服を図る。

### ○器械運動

器械運動の学習期間は、休み時間も鉄棒を使用できるようにし、児童の主体性を伸ばせる環境づくりを行う。

### ○学びの記録

体育ファイルを利用して6年間の学習記録を残し、自己の学びを振り返ることができるようにする。個人に合っためあてをもち、意欲的に取り組む姿勢を育てる。

## <児童の運動習慣の育成について>

### ○学習発表の場

校内体育大会やマラソン大会などを行い、目標をもって取り組もうとする意欲につなげる。

### ○立待っ子タイム(業間運動)

木曜の業間に行う。学年ごとに場所を割り当てて活動する。晴天時はグラウンドにて持久走(時間走)や短距離走、コーディネーショントレーニング、体育館での8の字回旋跳びなどを行う。雨天時は校舎内・体育館で短縄跳びを学年の実態に合った2種類の跳び方で2分間ずつ行う。はぴりゅうスポーツ広場を活用して記録を残し、継続して努力していける環境を整える。

## <その他>

### ○アイアイデー

毎月10日を「目を健康に保つ日」に設定し、アイアイデーとしてノーメディアの働きかけや、家庭でのメディアにおけるルールを確認する機会とする。その際にアイアイカードやスマートルール表を使用し、家庭でもチェックやコメントをもらいながら、目の健康や心の健康に対する意識の向上につなげる。

### ○目の体操

毎週木曜の朝活動で目の体操を行い、目の健康に対する意識の向上につなげる。

### ○保健の学習

養護教諭や栄養教諭と連携を取りながら授業を計画し、学習を実生活へつなげられるようにする。

# 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 鯖江市吉川小学校

## 健康な体力づくりに励む児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

### ○6年間を見通した指導計画の作成

→指導内容を定着させるために、運動の系統性を踏まえた指導を行う。

また、準備運動の中に学年に応じた補強運動を取り入れる。

創作ダンス「吉川っ子体操」を適宜準備運動に取り入れ、学校行事でも積極的に行う。

→デジタル体力テスト「ALPHA」を導入し、児童の運動記録を蓄積することで、児童の実態に沿った指導を行えるようにする。

### ○スポーツとの多様な関わりを目指した体育の授業づくり

①単元や各時間に「めあて」「ねらい」を設定し、授業後に「振り返り」を行う。

②「見合う」「教えあう」「話し合う」活動を意図的に取り入れる。

③身につけさせたい技能に応じて、場の工夫を行う。

④ICTを効果的に使い、視覚化、共有化、焦点化を行う。

### ○体育的行事と年間指導計画の連動

→体育的行事と年間指導計画を関連させ、各領域の運動を通して体力の向上を図る。

(校内体育大会、マラソン記録会、連合体育大会など)

<児童の運動習慣の育成について>

### ○運動遊びの促進

→年間を通して、運動遊びがしやすい環境整備を心がける。

・毎週水曜日の業間を「運動遊びの時間」とし、全校児童、全教員が運動遊びに取り組むようにする。

・各クラスに運動遊び用のボールや長縄を貸し出す。

・ホールに鉄棒を常設する。冬期間は体育館にも鉄棒を常設する。

### ○業間体育の実施

→県のシステム「はぴりゅうスポーツ広場」と合わせた時間走やなわとびを行う。

・マラソン記録会前には時間走、冬期間はなわとび(時間跳び)を行う。

<その他>

### ○健康教育の充実

→保健の学習を通し、児童一人一人が健康・安全に関する理解を深め、自らの健康を適切に管理し、改善していく能力を育てる。また、養護教諭と連携し、季節や社会情勢に応じて熱中症や感染症を予防するための行動がとれるよう指導していく。

○つつじマラソンなどの地域の体育的行事への積極的な参加をすすめる。

○さばえスポーツクラブの出前授業を活用し、体育の授業づくりに生かす。

# 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 鯖江市豊小学校

## 楽しんで運動に取り組むための環境づくりと機会の提供

### <本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストにおいて本校は、①握力②長座体前屈(柔軟性)③反復横跳びに課題があったため、今後①グーパー体操、鉄棒運動を春季～秋季の体育の授業に実施していくこと、②体育の授業や業間体育(豊っ子タイム)の際の柔軟運動・整理運動の中に取り入れること、③ラダーやステップワークを業間体育に取り入れていくことにする。

業間運動には昨年度までも実施していた5分間走(長距離走)、大なわとび、短距離走(コーディネーショントレーニングを含む)を引き続き行っていく。雨天時はなわとびに取り組み、年間を通して児童の体力向上に結び付くように取り組んでいく。

また、学校保健委員会場で、体力テストの成果と課題を全校で共有する場を設けることで、福井県が体力においては全国トップレベルであることに誇りをもたせたり、児童一人ひとりが自身の体力を見つめ直したりする機会を提供していく。

### <児童の運動習慣の育成について>

各領域で十分に体を動かすことを経験することで、運動することの楽しさや喜びを味わうことができるように、運動量の確保に努めていく。また、準備運動にストレッチとコーディネーショントレーニングを取り入れ、継続して柔軟性と敏捷性やバランス能力を養うように取り組みたい。年度当初だけでなく、体ほぐしの運動・体づくり運動を各単元・各授業に積極的に取り入れていく。また、週末や長期休暇などの際には、「はぴりゅうスポーツ広場」に進んで取り組みせ、自宅での運動習慣の構築にも取り組んでいきたい。今年度は新しい取り組みとして、校内に子どもたちが自然と運動に親しめるようなプレルスペースを作っていく。

さらに、市連合体育大会を意識し、中学年から各連体種目や大なわとびなどにチャレンジさせたり、教え合い励まし合う異学年交流をしたりして、意欲が高まるようなカリキュラム編成を昨年度取り組んで効果が得られたため、今年度も引き続き行っていく。

### <その他>

マラソン記録会やなわとび記録会に向けての練習では、全校で「はぴりゅうスポーツ広場」などICTを用いながら継続的に取り組むことで、成果の見える化を図り、児童の体力・運動意欲向上に努めていく。また、体育支援事業などを活用し、専門的な知識を有する講師の指導を受けることで、体育的な知識・技能の向上に取り組みたい。

保健に関しても、昨年度学校保健委員会などで議題に上がった視力や歯の健康、姿勢について本校で課題があるため、授業以外のところでも全校でのアンケート調査を継続して行うなどして、児童の身近なことから問題意識や運動＝健康に関する興味・関心をもたせていきたい。

# 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 北中山小学校

## 運動が楽しいと思える環境づくりに向けて

### <本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の授業で行う準備体操時に「グーパー体操」を行い、握力向上に努める。回数は学年×10回。  
→昨年度の本校の握力の記録は5年男女が県と市の平均を1.5kg下回っている。
- ・火曜日と木曜日の業間にパワフルタイムを設け、運動する時間を確保する。  
晴れている時は、10分間、学年で長距離走と短距離走に分けて運動する。  
雨の時は、体育館や廊下で10分間、縄跳びの前跳びをする。  
→長距離走や縄跳びは20mシャトルラン、短距離走は50m走の記録向上を目指して行う。  
→20mシャトルランにおいては、5年男子のみ平均を下回っており、ほかは平均を上回っている。  
→50m走の5年男女は県・市の平均を下回っている。

### <児童の運動習慣の育成について>

- ・パワフルカードを改良し、パワフルタイムで走った周回を記録して、1年間でどれだけ走ったかを可視化し、意欲的に取り組むことができるようにする。
- ・授業中にタブレットで自分の動きを撮影し、客観的に見ることで、技能の向上につながり、運動の楽しさを感じることができるようにする。
- ・学校全体で球技大会を企画し、大会やそれまでの練習を通してスポーツのよさや楽しさを実感できるようにする。

### <その他>

- ・長期休暇中に「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、家庭で運動に取り組むことができるよう呼びかける。
- ・教職員間で「はぴりゅうスポーツ広場」の活用方法や学習内容を共有し、指導力向上に努める。

# 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 鯖江市河和田小学校

めあてに向けて、自分の体力を高めよう!

## <本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の授業の中で十分な運動量を確保できるように学習内容を精選し、授業形態を工夫する。
- ・運動記録カードを作り、前年度の、マラソン記録会のタイム、短縄の技巧跳びの記録や短距離走の記録を記入し、今年の自分のめあてを明確にさせる。
- ・体育の授業での準備運動の中に弱点強化を目指した動きを取り入れる。
  - ① 連続馬跳びや膝を胸につけるジャンプなど跳び上がる動きを取り入れる。
  - ② 肩を大きく回したり動かしたりする動きを取り入れ、肩の可動域が広がるようにする。
  - ③ 敏捷性を育むために、ラダートレーニングなどを取り入れる。

## <児童の運動習慣の育成について>

- ・業間休みの時間に「プラスワнтаイム」を設定し、様々な実施種目に積極的に取り組み、児童にめあてをもたせるとともに、楽しく運動に親しむことを体験させる。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」も活用しながら、「プラスワнтаイム」以外の時間でも運動することを習慣にするようにはたらきかける。

## <その他>

- ・縄跳び記録会やマラソン記録会に向けて、家庭でも練習を積ませる。
- ・マラソン記録会の安全確保の為、PTAのボランティアを要請する。
- ・縄跳び大会やマラソン大会に向けて、家庭でも練習を積ませる。