

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 高浜小学校

主体的に運動に取り組み、仲間と協力して 最後までやりぬく子を育てる

休み時間等の業間活動において協力的な運動機会を充実させ、体力を向上させるよさや楽しさを感じ取らせていく。また、子どもが意欲的に運動に取り組む中で、自分の掲げた目標達成に向けて努力するとともに、仲間と競い合い、励まし合い、技能を高め合っていけるようにする。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・「上体起こし」「立ち幅跳び」の記録結果から脚力や筋力に課題があるため、児童の実態や発達段階に応じて、ジャンプ、サーキットトレーニング、クランチ、レッグレイズなど脚力や筋力を意識した全身を鍛える運動を取り入れる。
- ・「反復横跳び」において学校平均として、男子は43回以上、女子は41回以上を目指す。
- ・「チャレンジマラソン」「チャレンジ水泳」「チャレンジなわとび」などに取り組み、自己の目標を達成する中で体力の向上を図る。
- ・「チャレンジマラソン」「チャレンジ水泳」「チャレンジなわとび」ではカードを用いて、意欲的に取り組めるようにする。また、学習成果も実感させられるようにする。
- ・校内マラソン大会
時間走やインターバル走などを実施し、体力の向上を図るとともに対抗の競り合いを取り入れることで意欲的にマラソンに取り組む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>

- ・校内体育大会
種目競技の内容を工夫することにより、敏捷性や持久力を高めるとともに、仲間と協力する楽しさが実感できるようにする。
月1回の縦割り班遊びを設定し、異学年で体を動かす楽しさを体感させる。
- ・校内なわとび集会
学年ごとに持久跳びの目標を設定し、集会で取り組みの成果を発表する。検定級認定を行うことで、「なわとびカード」を活用し個人の技能の向上を図ったり、色別（縦割り）対抗で大縄跳びの回数を競うことで競争意識を高めたりする。
- ・春～秋季の業間活動
全校毎週2回の「チャレンジマラソン」（5分間）を実施し、走った距離を記録する。またチャレンジマラソンポイントデーを3回設定し、色別対抗でポイントを競い合う活動を行う。
- ・冬季の業間活動
色別縦割り班による大縄跳び練習を行うことで異学年での交流を深め、協力をすることの楽しさを感じさせたり競争意識を高めたりする。
- ・委員会企画の全校遊びを通して、みんなで体を動かして活動する楽しさを味わわせる。

<その他>

- ・体育関係の大会結果を通して、上位記録者などを全校集会で表彰する場を設け、より高い目標をもって運動に取り組むことができるようにする。
- ・ボールやフリスビー、運動用具を豊富に取り揃え、いつでも貸し出せるようにするなど、休み時間等も運動に親しむことができる環境を整える。
- ・養護教諭と連携をとりながら発達段階に応じた保健の学習指導を行い、健康的な学校生活や家庭生活につなげる。
- ・はぴスポは、体力づくりや運動のきっかけとして、長期休業中の利用を促す。

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 高浜町立内浦小学校

基礎体力・柔軟性を向上させよう！

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・基礎体力の向上を目指して年間を通じて授業のはじめの準備運動に、動的ストレッチや体幹トレーニング、馬跳びやダッシュ、なわとび等を取り入れる。
- ・前年度の体力テストの結果より、柔軟性に課題が見られたので、授業の終わりにストレッチを行い、柔軟性の向上を図る。
- ・業間活動について夏季は、10月に行われるマラソン大会に向けて週3回5分間走を取り入れる。また、基礎体力向上のため縄跳びを週1回、動物の動きを取り入れたトレーニングを週1回取り入れる。冬季は、2月に行われる縄とび発表会にむけて、持久とび、技とび、ハイスピードとびを5日に分けて行う。また、八の字とびも週1回取り入れる。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・10月に、校内マラソン大会(高浜町主催「はまなすマラソン大会」に参加予定、中止の場合、学校近辺のコース)を実施する。昨年度のタイムや練習時のタイムを参考に、個人目標を設定することで、自己記録の更新の喜びを実感させる。
- ・業間活動で「マラソンカード」「なわとびカード」を記録させることで、進んで運動したいという児童の意欲を引き出す。
- ・体育大会では、応援合戦やダンスに取り組む。音楽に合わせて、様々な動きを行うことで体を動かすことの楽しさを味わわせる。

＜その他（健康教育、家庭との連携等）＞

- ・学校では、保健室前に健康に関するコーナーを設けたり、健康観察や相談活動を充実させたりして、健康教育の推進を図る。
- ・家庭では、健康づくりの基本として「早寝・早起き・朝ご飯」を奨励し、お便りや家庭教育講演会などを通して、家庭への協力を依頼する。また、基本的な生活習慣の定着を図るため、メディアコントロールを意識した取組を実施して、基本的な生活習慣の定着を図る。長期休業中においては、「生活点検カード」を作成し、規則正しい生活リズムが維持できるように、保護者へ働きかけ、家庭と連携した取組を行っていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場の活用

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 高浜町立和田小学校

※今年度の重点内容・目標等について簡潔に記入してください

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度、体力テストの「握力」「反復横跳び」「長座体前屈」の項目で全国平均を下回った。

○業間活動では、5分間の業間マラソン(ランランタイム)を1・2学期に実施し、意欲ある児童には追加で5分間のフリータイムも設け、走り続けることができるように工夫する。その際、2～6年生は、はぴスポに記録し、日々の目標達成に向けて役立てていく。また、業間マラソンの結果を10月の校内マラソン大会の色別対抗の点数に含まれるよう設定し、毎回意欲を持って取り組める仕組みを作っていく。

○今年度は学校統一のアップ活動を取り入れ、準備体操では動的ストレッチ、アップではクリーチャートレーニングや馬跳びを取り入れ、体幹を鍛えるトレーニングを行っていく。

○2～3学期には、「なわとび」の学習に取り組む。1～6年生まで同じ「なわとびカード」を活用して、持久力や技術力の向上を図るとともに学級や縦割りでの業間活動も取り入れていく。

<児童の運動習慣の育成について>

昨年度、体力テストの質問調査で約80%の児童が運動は好きだと回答し、学校アンケートでも80%以上の児童が進んで運動をしていると回答した。今年度も同水準以上の回答になるように取り組んでいく。

○体育委員会を中心に、昼休み(ワンダフルタイム)に、児童が主体となる集会を企画し、全校で運動に親しめる時間を作っていく。

○なわとびのシーズンには、体育館にジャンピングボードを常設したり、タブレットでなわとびや鉄棒の模範動画を見られるようにしたりして、進んで取り組めるよう工夫する。

○学校や家庭で積極的に運動を行うように、はぴスポの活用を促す。

<その他>

○養護教諭と連携し、各月にメディアチャレンジ週間を設けるなど児童及び、保護者へ基本的な生活習慣の定着を促す呼びかけや取り組みを行う。

○地域の自然環境(和田浜)を活用したビーチマラソンを行う。

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 高浜町立青郷小学校

運動が楽しいと感じる児童の育成
日常生活における運動習慣の育成

<本校の体力向上の取組について>

- 毎回の授業において、鬼ごっこのように、すべての児童が「できる・楽しい」活動や体幹トレーニングなどを1つ以上取り入れる。
- 体育学習の中で記録会や大会、発表会等の場を設定したり「マラソン・なわとびカード」の取組を行ったりすることで目標を持たせる。
- 体育の授業と体育的行事の時期を合わせ、関連性を持たせる。
- 家庭でもできる運動やトレーニングを紹介する。

<児童の運動習慣の育成について>

- 校内では、体力テスト(5・6月)、体育大会(6月)、マラソン大会(10月)、なわとび集会(1月)を実施する。また、それらの大会に向けて業間体育に取り組み、強化を図る。
- 郡連合体育大会(4～6年:10月)に向けた、練習を通して、体力の向上を図る。
- <4月～11月> 学年で「マラソン(5分間)」(持久力強化)に取り組む。
 - ・学年毎に目標を設定したマラソンカードを持たせ、一人一人が目標を持ってねばり強く取り組むよう指導する。
- <12月～2月> 学年で「なわとび」に取り組む。
 - ・授業や休み時間に意欲的に活動できるように、なわとびカードや認定証を活用する。
- 全校での縦割り班遊びを各学期3回、学級遊びや自由遊びを昼休みに実施し、できるだけ体育館やグラウンドで体を動かす機会を確保する。

<その他>

- 睡眠の大切さの指導や生活リズムチェック等を学期に1回(年3回)実施、「早寝・早起き・朝ご飯」を子どもたちが実践できるように、家庭や子どもたちへの意識づけを図る。