

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 敦 賀 西 小 学 校

「やりぬく子」の育成（たくましい気力と体力を育む）

—挑戦機会と達成経験の創出・根気力を育む継続的な体力づくりの推進—

<本校の体力向上の取組みについて>

○体力テストの結果をふまえ、各学団で、重点目標を取り上げ意識して強化を図る。特に、昨年度課題として挙げられた、握力や柔軟性、瞬発力を高める運動に時間をかけて取り組む。

（目標値：昨年度平均から、握力+0.5kg、長座体前屈+5cm、50m走-0.5秒）

- ・準備運動として、ランニングや体づくり運動、体ほぐし運動を工夫して行う。
- ・主運動につながる運動として、コーディネーショントレーニング等を取り入れ巧緻性の向上を図る。
- ・外遊びを推奨する。竹馬や一輪車、雲梯の利用を促したり、鉄棒補助具を常設したりする等、多様な運動に取り組める機会を増やす。

<児童の運動習慣の育成について>

○業間運動は、全校を1・3・6年と2・4・5年の半分に分けて実施する。どの学年も1週間に2回マラソンや大縄、なわとびに取り組めるようにし、体力の維持、向上を図る。

- ・雨や高温により外での活動ができないときも、別日に全校で取り組む日を設定したり、体育館で「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組んだりする等、実施方法を工夫して、継続した運動機会を確保する。

○体育的行事では、各自で目標設定ができるようにして挑戦する機会を与え、やり遂げる喜びを味わえるようにする。

- ・マラソン大会前に強化週間を設け、特別なマラソンカードを配付する。試走や朝マラソンを通して目標の再設定をすることで意欲の向上を図る。（自己目標達成90%）
- ・体育委員会の児童が集会や〇〇大会、業間〇〇を企画して実施することで、授業や体育的行事以外でも主体的に運動に取り組む機会を設定する。

○体育館へのWi-Fi設置により利用できるようになったタブレットを活用していく。大型テレビと連携させ、動画やふり返りを共有することで「できる」「わかる」につなげる。

<その他>

○保健領域では養護教諭や栄養教諭と連携して実習を行い、健康教育の充実を図る。

○体育的行事では、PTA保健体育部を中心に協力を依頼し、保護者の方や地域の方と連携しながら取り組む。

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 敦賀市立敦賀南小学校

自ら運動に親しむ児童を増やし、楽しみながら体力の向上をねらう

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの20mシャトルランの結果から持久力の低下がみられた。また、昨年度暑い日が多く続いたため、業間マラソンの実施回数も減った。そのため、今年度は業間運動のマラソン実施回数を週1回から2回に増やした。他にも、秋に行うマラソン大会以降も業間マラソンを継続して体力向上を目指すとともに、屋外で運動する活動を多くしていく。
- ・昨年度から体育大会を「体育祭」と名称を変更し、学校全体で楽しめる行事として取り組んでいる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・昨年度から昼休みの校庭使用割当学年を廃止し、毎日どの学年でも校庭で遊ぶことができるようにした。しかし、低学年と高学年が校庭でサッカーをする際に、サッカーゴールが1つしかないため、低学年がサッカーをやりにくい環境だった。簡易サッカーゴールを購入し、主に低学年が使用できるようにすることで、校庭で運動する児童が増えるようにした。

<その他>

- ・職員が外に出て、児童と一緒に遊ぶ姿が見られる。
- ・プール学習では、保護者ボランティアの協力を得て、監視の目を増やし、安全に楽しく活動できる環境を整えている。
- ・毎日持ち帰るタブレットのスクリーンタイムを学校で設定し、学年によってスクリーンタイムを調節し、長時間使用の制限をしている。
- ・食生活や睡眠時間、感染症予防については、養護教諭からも発育測定の際に、随時指導している。
- ・運動をするきっかけの一つとして、はぴりゅうスポーツ広場を活用している。委員会で活用方法の例を取り上げ、全校に周知していく。

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 敦賀市立角鹿小学校

運動大好き！元気な角鹿っ子

<本校の体力向上の取組みについて>

○基礎体力の向上（体力テストの結果をふまえて）

- ・体育の準備体操後に、柔軟性を高める運動や補強運動を継続的に取り組んだり、指導を簡潔にしたりするなどして、1時間の授業の中での運動量を増やす。また、ゲームの時間を確保し、楽しむ中で投能力が身に付くようにする。
- ・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。

○体育専門教員との連携

- ・小中一貫校であるという特性を活かし、中学校の体育科教員とも連携しながら教材研究に取り組み、児童がより運動が好きになるよう指導を工夫して行う。

<児童の運動習慣の育成について>

○毎週2回、1回につき業間運動の時間15分間設け、運動時間を確保する。

- ・各学年を「マラソン」グループと「なわとび」グループに分けて交互に行う。
- ・はピスポを活用し、各自が目標を設定し、継続的に取り組んでいけるよう働きかける。

○休み時間を有効活用するために、廊下やオープンスペースを活用してなわとびを行う。

○昼休みには体育館・グラウンド・中庭を開放し、運動する場所を確保する。どのクラスも毎日いずれかのスペースが使えるように割り当てる。

○グラウンド用サッカーボールとソフトバレーボール1つ、廊下用長縄1本をクラスに通年で貸し出し、集団で体を動かすことができる環境を整える。

○児童会役員や体育委員会を中心に、苦手な子も前向きに参加できるような運動や遊びを企画し実施できるようにする。

<その他>

○縦割り班で遊びを行う。異学年交流を通して、助け合いながら楽しんで運動をする機会となるようにする。

○養護教諭や栄養教諭、生徒指導主事などと連携し、日々の生活リズムや食生活などの健康教育に努める。

○家庭と連携し、長期休業中は生活の仕方を振り返るためのチェック表を活用する。

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 敦賀市立松原小学校

- ・児童が主体的に取り組み、リーダーの育成や団結力を高める計画の作成
- ・運動習慣を身に付け、心身ともに健康な児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

前年度の全国体力・運動能力調査の結果より、シャトルランの向上はみられたものの引き続き体力向上に努めたい。また、①上体起こし②立ち幅跳び③長座体前屈に課題が見られるため、以下の取組みを行って体力の向上を図る。

- ①水曜日と金曜日を中心に、週2回業間運動を行う。晴天時には、松原海岸を利用したマラソン、雨天時や冬季には縄跳びや大縄跳びを行い、年間を通じて体力の向上を図る。
- ②体育授業の準備運動において、体づくりにつながる運動を行い、年間を通して続け、筋力や跳力を高められるようにする。
- ③体育の授業において柔軟運動を取り入れるようにして、柔軟性を高められるようにする。

上記の取組みに加え、運動を苦手とする児童が運動のおもしろさを見いだすことができるようにスモールステップで指導できるように心掛け、児童が達成感を得られるようにする。また、1人1台端末の活用を通して、個に応じた学びの促進や意欲の向上を図っていく。さらに、領域別達成目標(自校作成資料)を活用して、発達段階に応じた指導や6年間を意識した系統的な指導が行えるようにしていく。

<児童の運動習慣の育成について>

一人一台端末の普及により、長い休み時間なども運動をせずに過ごす児童が多く見られたため、以下の取組みを行って運動習慣の育成を図る。

- ①はぴスポに関する資料や成果を発表できる機会などをつくり、はぴスポを推進していく。委員会を通して呼びかけたり、長期休業でも取り組むように教職員間で連携をとり、全校で取り組む意識をもつようにする。
- ②スプレッドシートを活用して、業間マラソンや技巧跳びの上達が可視化できるようにして、意欲を持たせる。また、取り組める時間を増やす。

<その他>

- ・業間や体育、学校行事に「ジングスカン体操」「ラジオ体操」を取り入れ、多様な動きを身に付けられるようにする。
- ・大縄跳びでは、縦割りの班を作り、高学年が低学年のお手本となり、お互いの意欲付けを行い、体力向上を図る。また、体育委員会を中心に「業間運動強化月間」を設けて全学年で体力アップに努める。

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 敦賀市立中央小学校

運動が得意な子も苦手な子も積極的に身体を動かす。

<本校の体力向上の取組みについて>

○業間運動での体力づくり

- ・火、木の週2回、全校で業間運動を行う。
グラウンドでのマラソンを主とし、1年は150m、2.3年は200m、4.5.6年は300mの周回コースを自分の力に応じて走る。
- ・雨天時は、校舎内にて、なわとび運動(持久跳び・技跳び)を行う。
- ・冬季は、なわとび運動(持久跳び・技跳び)を行う。

○業間運動以外での体力づくり

- ・終日、体育館の半分をボール使用可とし、自由に使えるようにいろいろな種類のボールを出しておく。また、一輪車、竹馬の貸し出しを行う。
- ・各クラスにボール(サッカーボール・ソフトバレーボール)、バトン、大縄等を常備し、積極的に外遊びを奨励する。
- ・オープンスペースになわとびの練習場所を確保して、自由に練習ができるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育の授業について

- ・昨年度の体力テストの結果を全教員に知らせ、本校児童の体力を共通理解した上で、準備体操を改善する。
- ・指導を簡潔にするなどして、授業の中での運動量を増やすことができるように工夫する。

○特別活動について

- ・体育委員会で、苦手な子も前向きに参加できるような企画を実施する。
- ・児童会主催で、縦割り班での遊びを通じたふれあい活動を実施し、体を動かす楽しさを共有する。
- ・体育大会の種目では、運で決まる要素(くじを引いて走るコースを決めるなど)を取り入れることで、運動能力だけで勝敗が決まらないようにし、運動することの楽しさを全校で共有する。

<その他>

○スポーツレクリエーション(PTA行事)

- ・親子で運動に親しむ活動やレクリエーション活動を企画する。

○はぴりゅうスポーツ広場

- ・使い方などを周知し、休み時間や家庭での実施を促す。
- ・運動へのよいきっかけとなるように楽しみながら進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 沓見小学校

(く)くじけずやりぬく子 (つ)積み上げ磨き合う子 (み)認め合い思いやる子 自ら考え挑戦し たくましい心と体を育もう

<本校の体力向上の取組みについて>

○筋力・持久力・基礎体力の向上

昨年度の体力テストの結果から、本校児童には筋力・持久力に課題がみられた。授業の導入で、グーパー体操や腹筋・背筋を鍛える運動などを取り入れ、各学年で重点目標を取り上げながら意識して強化を図る。また、児童の発達段階に応じた「体づくり運動」を重視し、継続的に取り組むことで、基礎体力の向上を目指す。

○持久力の向上(チャレンジタイム)

毎週火曜日、木曜日の2限目と3限目の間に「チャレンジタイム」と称し、全校で運動をする時間を設ける。11月のマラソン大会まではマラソンを行い、それ以降は2月のなわとび大会に向けてなわとびを行う。マラソンの期間で雨天の日にはなわとびを行う。

<児童の運動習慣の育成について>

○協働的・主体的に学習する場の設定

児童主体の「できる」「分かる」「考える」授業を目指し、グループでポイントを確認し合ったり、助言し合ったりしていく。また、タブレットを活用し、動きを確認したり、比較したりすることを通し課題の発見や、課題の自己選択ができる場を設定していく。

○はぴりゅうスポーツ広場の活用

昨年度は、チャレンジタイムのマラソンの記録を全学年で行ったり、体育の体づくりの運動で取り入れたりした。今年度も児童のニーズに合った運動習慣が身につくよう、はぴりゅうスポーツ広場の活用について考え運用していく。

<その他>

○外部講師を招いた体育授業の計画

表現運動の学習では、5月にふるさとの民謡について研究している団体を講師として招き、指導をしてもらう。指導後は全校で踊る機会を設け、ふるさとに親しむ心を育む。

○学習の成果の発表の場を設ける

体育大会や、マラソン大会、なわとび大会など成果を発表する場を設け、児童の意欲を向上させる。

○健康教育の充実

養護教諭と連携を図り、発達段階に応じた保健指導を適宜行う。また、基本的な生活習慣や感染症予防など、健康と安全について考える力を育てる。

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 敦賀市立東浦小学校

自己の体力レベルに合わせた目標設定を行い、仲間と協力して運動を楽しむことができる児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 週に3回、業間運動としてマラソン、鉄棒、縄跳びの3種類を実施している。業間運動で様々な種目に取り組むことで、児童が自ら好んで取り組むことができる運動を発見することができると同時に、体を動かす(運動を行う)きっかけづくりとする。
- ・ 児童全員が持久走のタイムを5秒アップさせるために、体育授業の補強運動のなかに200m走(グラウンド1周)を、毎回自分自身で目標タイムを設定して走りきるという種目を加え、持久力の向上に努める。
- ・ 昨年度の体力テストの結果から4年生においては「ボール投げ」と「50m走」に課題点があったため、補強運動のなかにキャッチボールや俊敏性を高めるスプリントダッシュなどの運動を取り入れ、全員が「ボール投げ」では昨年度よりも3m距離を伸ばし、「50m走」では0.1秒タイムをあげることができるように努める。また、5年生においては「長座体前屈」に課題があったため、体操の中に柔軟を取り入れ、記録を伸ばせるように努める。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 小中併設の特徴を活かし、小学生と中学生が同時に運動する場を設定し、協働して楽しみながら運動に取り組むことができる機会を与える。その際、中学生が小学生に指導を行うなどして協調性の向上にも努める。
- ・ 児童会活動の取り組みとして、昼休みの体育館を一般開放し、児童がすすんで運動に取り組むことができる環境を提供する。
- ・ 業間マラソンや縄跳びは、スコアシートや「はぴりゅうスポーツ広場」を使用することで、児童が運動にやりがいを感じることができると同時に達成感を実感できるように実施する。

<その他>

- ・ 身体計測や健康診断の際に、養護教諭と連携し、運動を行う意義や睡眠や食事への意識向上を図る。
- ・ 定期的に教職員で意見交換の場を設け、生徒が心と体の関係について興味・関心を持つことができる活動などを提案する。

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 敦賀市立中郷小学校

主体的に運動する児童の育成、実感を伴う技術の向上を目指して

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業開始時に本時のめあてを提示し、目標設定を行う。
- ・感覚づくり運動を実施し、スモールステップで段階を踏ませながら取り組む。
その際、個別のアドバイスに努める。
- ・ペア学習、グループ学習を多く取り入れ、他者の評価を踏まえて自分の技術を向上させる。
また、評価の基準を共通理解できるように努める。
- ・タブレットを活用し、正しい動きを確認させたり、自分の動きを客観視できるようにしたりする。
- ・授業終了時に振り返りの時間を設け、本時の成果を確認する。適宜、ワークシートを活用し、スポーツカードにポートフォリオとして残しておき、随時確認できるようにする。
- ・子どもの実態に応じて、「運動をとまなう遊び」を取り入れ、運動に親しみながら体力や技術を向上させる。
- ・昨年度、各学年で取り組んだ体力テストの項目のうち、握力、長座体前屈、20mシャトルラン、ボール投げに課題が見られた。全教職員で共通理解を図り、課題克服に向けて、授業前の補強運動を見直すなど、学校全体で取り組む。
- ・養護教諭と連携し、保健の学習を充実させる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・年間を通して持久走、なわとびを実施する。朝の時間に複数学年で、持久力の向上と運動の習慣化を図る。その際、スポーツカードを用い、児童の意欲づけにつなげる。
- ・特に優秀な児童を表彰したり、全員に認定証を配付したりするなど、評価を行う。
- ・投げる活動を習慣化させるため、昼休みにグローブの貸し出しを行う。

<その他>

- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を広く家庭に周知し、家庭でもできる体力向上のための運動を紹介し、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 敦賀市立粟野小学校

楽しく運動をおこなう子、自分の力を高めようと努力する子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度の体力テストの結果から、握力、シャトルラン、ボール投げに課題があると分かった。県平均の記録よりも超える種目を一つでも多くできるようにしたい。
(例:握力平均 5年男子 16.91kg以上 5年女子 16.46kg以上)
- ・授業の導入で、鬼ごっこや3分間走、なわとびなど持久力や機敏性を高める活動を取り入れる。また、体操の中にグーパー運動を取り入れ、鉄棒や登り棒など握力・体幹強化につながる運動を積極的に行う。
- ・ボール投げの苦手な児童に正しい投げ方の指導をし、投げる経験を積ませる。体育館器具庫にボール投げに適したボールを常時置くことで、授業で手軽に使えるようにする。
- ・学年に応じて準備体操・ストレッチを効果的に行い、ケガの防止、柔軟性を高める。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・朝スポーツとして、学年ごとに校庭や体育館を割り当て、マラソンや変則ダッシュ、鉄棒や肋木などの遊具を使った運動を行う。
- ・定期的に30分間のスーパー昼休みを設け、学級遊びやたてわり遊びなどを行い、運動を通して異学年との交流の機会をつくる。
- ・はぴりゅうスポーツ広場の活用を学級活動や授業だけではなく、長期休暇での活用を促し、自分で目標を立て記録更新を目指したり、仲間と楽しんで運動したりするきっかけを作っていく。
- ・3年生以上は保健の授業において、児童に起こりやすいケガや病気のことについて、具体例を挙げながら分かりやすく指導する。

<その他>

- ・校区の社会体育(野球・ソフトボールなど)の活動について、児童に積極的に伝えることで、興味・意欲を高める。
- ・ICT機器の、自身や友だちの動きを確認したり比較したりできる利点を生かして、思考力・判断力向上につなげる。
- ・体育館に体力テストやマラソン大会の記録を掲示し、意欲づけを図る

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 敦賀市立粟野南小学校

○体づくり運動や主運動につながる準備運動の工夫

○多くの運動や運動遊びを経験できる環境作り

<本校の体力向上の取組みについて>

- 前年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査より、長座体前屈の数値が本校は県平均よりも3cm低いことが分かった。そこから、体育の授業で準備体操に加えて、身体を伸ばす動きを柔軟運動として積極的に取り入れていきたい。
- ボール投げの結果が低いことから、体育の授業の中で意識してボール運動を取り入れ、投げる経験や機会を増やす。様々な種類のボールを使い、学年や発達段階に応じてボール運動に親しめるようにする。
- 保健領域では、養護教諭や外部講師による指導を積極的に取り入れ、家庭にもお便り等で発信しながら「けがの手当て」や「健康な食生活」の学習内容の定着を図る。
- 業間マラソンを週4回設定している。業間のスタートと同時に全校へ音楽を流すことで、集合を素早くし、少しでも長く走るための時間を確保している。昨年度から2学年が校舎の周りを走るようにすることで、他学年同士で向上心を培うことのできる場を設定した。

<児童の運動習慣の育成について>

- 業間マラソンが雨天で走れないときには、各クラスで粟南ビクス(室内でできる体操)を行い、雨天時でも運動にふれる機会を多くしている。
- 体育委員会の企画として、「vs体育委員」を昼休みの時間に設ける予定である。体育委員会と様々な学年の児童とで「走の運動」や「投運動」などを競い合う場を設定することで、体を動かすことの楽しさを感じられるようにする。
- 全学年で体育カードを作成し、業間運動の記録、授業時のふり返しカードをできるだけ多く活用することで、児童自身の課題や目標を明確化し、授業での話し合い活動やふり返しに役立てて成長を実感させる。

<その他>

- 「はぴりゅうスポーツ広場」を児童が家庭での運動に活用できるように、学校内でも積極的な活用を促していきたい。休み時間に自由に「はぴスポ」を行う時間を設けたり、体育の授業で準備運動の中に「はぴスポ」を加えたりするなどの工夫をしていきたい。

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 敦賀市立黒河小学校

本校児童の弱みを補強するため、チャレンジカード（マラソン・なわとび・はぴりゅうスポーツ広場など）の活用し、児童が自ら意欲を持って体力づくりに取り組めるようにする。

<本校の体力向上の取組みについて>

- 朝の運動として、マラソン（1学期・2学期前半）・縄跳び（2学期後半）に取り組む、体力の向上や運動に関する思考力・判断力を養う。また、児童が意欲的に取り組めるように縄跳びチャレンジカード、マラソンカードなどを用いる。雨天時には、「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、室内でもできる運動に取り組む。
- 本校独自の準備運動メニュー（元気ツズ体操）を活用し、心拍数を上げ柔軟性を高めることで怪我防止に努める。
- 握力が全体的に弱いので、補強運動（グーパー体操）を授業の中に取り入れ強化する。また、長座体前屈の平均が全国を下回っているので、「はぴりゅうスポーツ広場」や授業の中での柔軟運動を増やし、全身の柔軟性のアップにつなげる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 夏季休業前に、全校でラジオ体操を練習する時間を持ち、それぞれの運動の意味について自覚させる。また、休日にも各自が目標を明確にもって多種の運動に積極的に取り組めるように、「はぴりゅうスポーツ広場」の活用を促し、家庭への体力向上の啓発を行う。
- マラソン大会や縄跳び記録会を実施し、競い合うことの楽しさや記録へ挑戦することへの喜びを感じさせながら、運動の日常化を図る。
- 体育学習発表会では、学級単独では経験できない運動や集団表現運動に親しむ機会を設ける。全校種目や地域に伝わる民謡踊りも取り入れる。

<その他>

- 全校では、毎週水曜日の「せいけつ検査」、3年生以上では、県の「生活と学習に関する調査」も実施し、学校・学級全体の生活実態を把握する。そして、家庭との連携のもと、健康的な生活を目指した一人一人の生活改善に努める。そのために、懇談会で各担任が調査をもとに保護者と話し合う場を設ける。
- 保健領域では、必要に応じて養護教諭とのティームティーチングを実施し、体力だけでなく、健康的な生活や生涯体育に関する意識を高める。