

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 若狭町立三方小学校

- 1 多様な運動を通して基礎的な感覚や基礎体力を養うこと
- 2 集団で楽しく運動することを通して児童同士の関係を深めること

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業開始時にグラウンドや体育館を走り、心拍数を高める時間を確保する。
- ・授業時の準備体操等で体幹トレーニングを行い、基礎体力を高める。
- ・様々な運動経験を通して「腕で体を支える感覚」、「逆さになる感覚」、「回転感覚」などの基礎的な身体操作の感覚を養う。
- ・意欲的に練習に取り組めるように、縄跳びの「がんばりカード」を使う。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・児童会が中心となって、全校生が仲良く楽しく体を動かす活動を実施する。
- ・体育大会において、ダンスや一輪車、集団で行う競技等に取り組む。
- ・町陸上記録会に向けて、陸上競技を専門としている外部講師を招き、陸上教室を実施する。
- ・休み時間に外や体育館で体を動かして遊ぶことを奨励し、運動に親しむ時間を確保する。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」の活用を通して、主体的に運動に親しむ意欲を育てる。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、健康教育 等）>

- ・「我が家のスマートルール」を守れたか、長期休み明けにチェックさせ、適切なメディアの利用を通じた正しい生活習慣づくりについて意識づける。
- ・健康な体作りに向けて、月例の保健指導等の機会に、規則正しい生活やバランスのとれた食事、適切な睡眠時間をとることの大切さを教える。
- ・養護教諭による保健指導や保健の授業を通して、規則正しい生活が病気の予防につながることを教え、望ましい生活習慣（運動、食、口腔衛生、睡眠など）の大切さに気づかせる。

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 若狭町立気山小学校

運動に慣れ親しみながら、積極的に体を動かし、
健康の維持・増進に対する意識を高める。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・体育の授業のはじめには、準備体操や柔軟運動を行い、血流を促進して体を十分に温め、柔軟性の向上やけがの防止に努める。
- ・体育の授業では、体力テストで見られた課題の持久力を向上させるため、授業開始時にグラウンドや体育館を走り、心拍数を高める時間を確保するとともに、授業中は説明の時間を少なくし、運動の時間を十分に確保して体力の向上に努めていく。
- ・マラソン大会に向け、大会前の業間にはマラソン強化週間として、業間に5分走やコースの試走などを行い、持久力の向上に努める。
- ・なわとびでは、持久とびや種目とびを行う。その際、ランキング表などを掲示し、目標をもって実践できるようにする。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・毎週、体育の授業振り返りシートを記入し、できるようになったことやがんばったことを蓄積し、達成感や成長を実感する機会を設け意欲的に運動に取り組めるようにする。
- ・タブレットを活用し、動画を撮影して体の動かし方を児童に確認させ、改善箇所を見つけ、技術のさらなる向上につなげ、運動ができる実感がもてるようにする。
- ・児童会執行部や体育委員会が中心となって、休み時間を活用して、全校遊び（鬼ごっこやドッジボール、大なわとび）を企画して運動が好きな児童を育成する。

＜その他＞

- ・毎日、朝の会で健康状態のチェックを行い、担任と養教が健康状態を確認する。
- ・保健の学習では、児童の身近な生活に即した内容を授業に取り入れ、生活習慣を身につけると共に、生活習慣の乱れが免疫力を低下させ、様々な病気につながることを指導する。
- ・保健便り等を通じ保護者と協働して、生活習慣の改善や様々な感染症予防に努める。
- ・ゲームやインターネットに関する利用について、「気山スマートルール」を子どもが保護者と共に決め、守れるようにする。また、アウトメディアビンゴなどの取り組みを行い、メディア以外の遊びや運動を紹介することで、生活習慣の改善や体を動かす機会の増加につなげる。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し学校だけでなく家庭でも運動の機会を作る。
- ・保健委員会が中心となって、児童が自分で体調管理ができるような取り組みを行う。
例 保健…手洗い、うがい、元気アップカードを使った取り組み等

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 若狭町立梅の里小学校

仲間とつながりながら、すすんで運動に親しみ、運動が“好きになる”児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ どの授業も毎時間導入時に本時の課題を明確に与え、課題解決のための段階的指導に力を入れる（梅の里スタイル）。まずは、単元の計画（授業の流れも含む）も児童に提示し、見通しを持って授業に臨めるようにする。また、特に身に付けてほしい技能については、重点的に指導する（必要に応じて個別指導も行う）。
- ・ 柔軟性や俊敏性など、小学校の間に特に発達する機能については、毎時間ウォーミングアップや展開の中で取り入れる。また、児童自身が自ら「どうするとイメージしている動きを行えるか」を考えながら活動できるように、説明図や資料などを効果的に用いる。
- ・ I C T 機器（児童用タブレットやロイロノートなど）を積極的に取り入れ、特に動きのイメージをつかむのが難しい単元においては、自分の動きが分かるように可視化する。また、お手本となる画像や動画をすぐに視聴できるように準備する。授業では、自分だけの動きではなく、集団（チーム）の動きなどを客観的に見るためにも用い、児童自らが課題を発見・改善できるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ 校内マラソン大会、長距離フェスティバル（校内マラソン大会）や大縄大会、リレー大会などの体育的行事に向けて、業間活動の「元気っ子タイム」でバランスよく練習を行い、子どもたちの体力と運動技能を伸ばしていく。
- ・ いつでもどこでも「はぴりゅうスポーツ広場」の競技ができるように、タブレットの操作方法を知らせておく。また、「はぴスポタイム」を全校一斉に行えるように計画する（例えば木曜日の業間など）。
- ・ 学年の発達段階に応じて学習カード（ロイロノート含む）などを用意し、子どもたちが主体的かつ意欲的に運動に取り組めるようにする。

<その他>

- ・ 基本的な生活習慣を確実に身につけることができるように、生活チェックを活用するなどして、子どもたちの健康への意識が高まるようにする。
- ・ 執行委員会を中心に全校遊びを企画したり、縦割り班活動で外遊びをしたりし、全校で楽しく体を動かす活動を行う。
- ・ 活動の場づくりと用具の整備に力を入れ、児童がサッカーや野球といった球技をはじめ、一輪車やうんていなど様々な運動に親しめるようにする。また、雨上がりであってもすぐにグラウンドが使用できるグラウンド環境を整える。

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 若狭町立みそみ小学校

運動習慣の定着化に必要な働く資質・能力を育成する

<本校の体力向上の取組みについて>

○朝マラソン

5月から10月中旬まで、10月末のマラソン大会に向けて週に2回朝マラソンを実施する。この活動を通して、決められた時間内で最後まで走ることや、より多く周回することなど、児童一人一人が粘り強く取り組もうとする姿を支えたい。また安全面にも配慮し、走るコースを2つに分け、3学年が一緒に走ることのないようにする。

○朝なわとび

11月以降は1月中旬のなわとび発表会に向けて週に2回朝なわとびを実施する。児童一人一人が重点的に取り組む技を決め、目標の達成に向けて、工夫したり挑戦したりする児童を育てたい。この姿の達成に向けて、タブレット端末の動画撮影機能を活用して、自分や友達の動きを客観的に捉えて分析できるようにする。

これら2点の取組みについては、はぴりゅうスポーツ広場に記録していき、これまでの自分の取組みを視覚的に理解したり、次の活動への意欲を高めたりすることにつなげていきたい。

<児童の運動習慣の育成について>

○運動領域

体育の学習活動を通して、仲間と体を動かすことの楽しさや課題を解決することの喜びを児童が感じ、運動に対して主体的に取り組める授業づくりに努めたい。具体的には、すべての児童が運動を楽しめる観点での学習活動の工夫や見直し、一人一人の児童が目標の達成に向けて試行錯誤しながら粘り強く取り組むことのできる場の設定などに取り組む。

○学校行事

体育大会、マラソン大会などの体育的行事をこれまでの学習活動の成果を発表する場と位置づけ、体育の授業だけでなく他の教科や特別活動とも関連させながら児童一人一人の成長を支える。特に体育大会について、今年度競技内容や運営について、児童とともに見直しを行い、「児童が主役」の学校行事となることを目指して練習に取り組んでいる。

○児童会活動との連携

総務委員会を中心に昼休みや集会の時間に全校遊びを企画し、全校児童と一緒に体を動かして遊ぶ機会を定期的に設ける。

<その他>

○保健領域

保健領域では、特に「病気の予防」を重点的に取り組みたい。この取り組みを通して、普段取り組んでいる感染予防対策と科学的根拠とを関連付けて理解し、児童が生活する中で実践できることを目指したい。また、年に2回、全校を対象に生活習慣の把握と改善を図るキャンペーンを行い、健康な生活習慣を身につけられるよう、養護教諭とも連携して保健指導や保護者への啓発を行う。

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 若狭町立鳥羽小学校

健康な体づくりにチャレンジする子を育成する

～楽しんで体を動かす時間やチャレンジする活動を継続的に確保する～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の学習全般において、個人の発達段階やスキルに応じた目標を持たせ、スモールステップを意識して学習していく。また、学習の過程や成果を可視化したり積極的にフィードバックしたりすることで、児童に達成感をもたせ、次の意欲につなげる。
 - ・保健の学習において児童の生活に密着した授業を展開し、生活習慣の更なる向上を目指す。
 - ・体力テストの結果から、学年ごとに課題が異なるため、その学年に適した運動を補助運動に取り入れるなどして課題克服を目指していく。
- 県・全国と比較し本校児童の課題は、長座体前屈・反復横とび・ボール投げである。
- 長座体前屈・・・授業前の体操とともにストレッチを積極的に取り入れる。
- 反復横とび・・・体幹を鍛えることができる鉄棒や運ていに積極的に取り組む。
- ボール投げ・・・授業はもちろん、休み時間からボールに触れる機会を積極的に確保し、「投げる」という経験を多くさせる。空気入れや仕掛けづくりなどの環境整備も大切にする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・6年生が縦割り遊びを計画的に企画したり、委員会児童が楽しんで運動に親しめる全校企画を考えたりして、遊びの中で楽しく体を動かす意欲づけをする。
 - ・元気委員会が中心となって、週に1回「朝の運動」の時間を企画・運営する。内容は、全校マラソンや短・大縄跳び、はぴはぴタイム(※)など。
- ※はぴはぴタイム・・・「はぴりゅうスポーツ広場」の種目から委員会児童が1つ選び、全校で取り組む。種目は週替わりで色んな運動に取り組めるようにする。上級生が下級生に助言しながら一緒に取り組むなど、異学年交流ができる場としても期待する。またその際には、ランキング形式で掲示したり、結果を共有したりして児童の運動意欲向上を目指す。
- ・一輪車や竹馬、遊具など有効活用するとともに、外遊びを奨励し昼休みの運動時間を確保する。

<その他>

- ・年3回元気アップカード(生活チェック)を実施し、早寝早起きや朝ごはんなどの基本的な生活習慣の定着を確認したり、鳥羽スマートルール(ネットルール)を守る意識の向上を図ったりする。また、学校評価のアンケートの項目にも同様の内容を設定し、家庭と学校が連携して児童の心身の成長に努める。
- ・給食前の時間を活用し、体の調整力を高めるために、毎日ビジョントレーニングを行う。
- ・夏休み前には、元気委員会を中心にラジオ体操のポイントを全校児童に解説し、夏休みの早朝には集落ごとに取り組ませる。

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 若狭町立上中小学校

主体的に豊かなスポーツライフを構築するための資質能力の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

・体幹を強化するための取組み

昨年5・6年生の体力テストの結果を見ると、全国平均値とほぼ同程度の数値だった。

そこで、それぞれの個性や体にあわせた体づくりを展開できるように、単元ごとに目標を明確にして取り組めるように指導する。

そのために、単元で身に着けたい資質・能力について説明する。さらに、授業の中で主体的に目標に向けてやるべきことを選択して取り組む時間を設ける。

・自分の動きを客観的につかむための視聴覚機器の利用

いろいろな単元でタブレットのカメラ機能を使い、自分や友達の動きを分析できるようにする。客観的に動きを捉えることで、自分のめあてを明確にもてるようにして意欲につなげていく。

<児童の運動習慣の育成について>

・月1回程度「はぴりゅうスポーツ広場」の進捗状況を学級で交流し運動意欲を高める。

・昨年度までと同様に、通年で週1回1～6年生の縦割り班や2学年合わせたペア学級で遊べる時間を設け、体を動かす遊びを勧める。

・全校遊びを委員会中心に企画し定期的に行う。ルール作りやグループ分けも児童自身が行い、主体性をもって運動に取り組めるような資質能力を育む。

<その他>

・「ぐっすりウィーク」「メディアコントロールデー」を学期ごとに実施することで、規則正しい生活習慣の意識づけを行う。

・運動と関わる行事を以下のように企画する。

5月 体育大会…異年齢集団活動を通して、児童が中心となる運動を行う。種目の内容についても児童の発想を重視する。

7月 泳力検定…体育の時間に活用している水泳カードを基に目標を設定し、達成に向けて意欲を高める。級別判定をし、全員に認定証を出す。

9月 陸上記録会…5・6年が町内陸上記録会に向けて、種目練習に取り組む。

11月 マラソン大会…試走を数回行い、全員が自分の記録の伸びを感じながら取り組めるように工夫する。記録の伸び賞を設定する。

1月 スポーツフェスティバル大会…なわとび・的あて等複数の運動種目を設定し、保護者参観日に大会を設定することで運動に対する意欲を高める。大会後は全員に認定証を出す。

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 若狭町立三宅小学校

授業や遊びを通して、進んで運動に取り組む子の育成

＜本校の体力向上の取り組みについて＞

- ・体力テストにおいて、本校の反復横とび、シャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げは、どの学年の男女とも全国平均を上回っている。握力では、4年女子が全国平均を約1kg、上体起こしでは、4年男子が全国平均を約4回下回っている。また長座体前屈では、4・6年の女子が全国平均を約1cm下回る結果となった。握力に関しては、体育の授業の準備運動の中にグーパー体操を30回取り入れ、継続的に行っている。握力向上の効果を実感しており、今年度も引き続き行っていく。また、準備体操の中にストレッチも取り入れている。継続して行うことで、柔軟性を高められるようにしていきたい。体育の授業だけでなく、児童会の委員会企画として、ドッジボール大会や鬼ごっこなどを実施し、遊びの中から体力の向上を図っていききたい。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・体力テストの質問項目（運動やスポーツの愛好度）において、「大変好き・まあまあ好き」と答えた割合が75%、「普通」が22.5%、「嫌い」が2.5%であった。「普通」と回答した児童を「運動が好き」と感じられるようにするため、運動技能や体力の向上が自分自身で感じられるような、体育カードを作成して取り組んだり、はぴりゅうスポーツ広場を活用したりして、達成感を感じられるようにする。
- ・体力テストの質問項目（1日の運動時間）において、「30分未満」と答えた割合が15%であった。週に1回、昼休みに縦割り遊びの時間を設け、体を動かす遊びを全校で取り組むことで、運動時間を確保できるようにする。また、今年度は昼休みの時間を40分間確保し、外遊びなどが十分にできるように日課を調整した。季節に応じた特色ある活動（夏：水泳、秋：マラソン、冬：なわとびなど）を計画し、その活動ごとに記録会を設けることで、進んで運動に取り組めるようにする。

＜その他＞

- ・ネットやゲームの利用時間について、家庭で話し合ってルールを決める。また、定期的に自分自身でメディアの利用時間を決めるメディアコントロールの日を設定する。
- ・外部講師を招いて、親子で心肺蘇生法の講習を受け、応急手当ができるようにする。
- ・養護教諭や栄養教諭と連携し、日々の生活における食事や睡眠についての理解を深めるための授業を行う。また、睡眠調査によって、児童・家庭への啓発を行う。
- ・水泳の授業で着衣泳を行い、夏休みのプールの監視は、PTAと連携し安全の確保に努める。
- ・家にタブレットを持ち帰り、はぴりゅうスポーツ広場に取り組むことで、体力向上の一助とする。

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 若狭町立野木小学校

一人ひとりが目標をもって意欲的に取り組む体力づくり

～持久力向上を目指して～

<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、県・全国と比較し本校児童の課題は、上体起こし・立ち幅跳びである。(5・6年生が全国平均以下)上体起こしは、全ての運動で必要となる体幹を鍛えることができる。課題克服のために、体幹を鍛えることができる鉄棒とうんていに積極的に取り組むようにする。また、業間活動のサーキットにおいて、グリコじゃんけんを取り入れ、リズムよくジャンプする感覚を養うようにする。
- ・業間運動として週2回、2・3時間目の間の20分間に、4月～11月はグラウンドでマラソン(雨天時はサーキット)、12月～3月はサーキットとなわとびを行う。全児童が自分の目標を設定し、マラソンカード・なわとびカードに記録する。
- ・6年生が主体となり、週に1度「縦割り遊び」として1年生～6年生で遊ぶ時間を設ける。また、委員会活動で遊びの企画を考え、体を動かす時間を確保する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・マラソン・なわとびなどの種目において、目標カードを作成して積極的に活用する。児童が学年や実態に合わせて自分のめあてを立て、自主的に取り組んだ内容や成果を記録していく。このカードの活用によって、児童が運動習慣を身につけるとともに、達成感を味わい自信をもつことができるようにする。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、学校だけではなく家庭でも運動に取り組めるよう、使い方を児童に説明し、使う機会を増やしていく。特に休日や長期休業中に家庭でも運動の機会を作れるよう「はぴりゅうスポーツ広場」の使用を促す。
- ・体育の授業だけではなく、休み時間や特別活動の時間など、遊びの活動を通して様々な運動について知る機会を作る。

<その他>

- ・本校では、体育大会や夏季休業中に、地域の方と一緒にラジオ体操を行っている。それに向けて、体育の授業や体育委員会を中心に、ラジオ体操の正しい動きができるよう指導する。
- ・「生活ふり返しカード」を用いて『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活を習慣化し、ネットやゲームの利用時間について自分で振り返りができるようにする。
- ・保健の学習については、養護教諭と連携し、各学年で取り組む。学習したことを学級通信などで保護者に知らせ、家庭との連携も図る。