

(別紙様式1)

令和8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 勝山市立平泉寺小学校

【今年度の重点内容】

- 自ら運動に親しみ、自分に合った運動を選択できる子の育成
(「目標を持って運動する子」80%以上を目指した体育の授業、体育的活動の工夫)
- 体の動きや使い方を考えながら運動することの大切さに気付かせる授業の工夫
- 地域、伝統を生かした活動(器械運動、なわとび、クロスカントリースキー)

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・児童が体を動かすことの楽しさを実感できるような授業づくりや活動の場を作る。
- ・児童が自分の運動レベルにあった運動に取り組める場を設定する。また、「協力する活動」や「話し合う活動」「タブレットを活用したふりかえり」を取り入れ、児童同士が関わり合い、「主体的・対話的な深い学び」となるような授業づくりを行う。
- ・伝統ある器械運動発表会やクロスカントリースキー、なわとび(短縄・大縄)を体育の授業や業間運動において積極的に行い、体力・技能の向上を図る。
- ・昨年度の体力テストで「長座体前屈」と「ボール投げ」の結果が良くなかった。結果を改善するために授業開始の準備運動に体の柔軟性を高めるためのストレッチやけが防止のために動きのあるストレッチを取り入れる。また、投げる運動では体重移動を意識した動き作りを行う。(長座体前屈の目標:男子38cm70%以上、女子43cm70%以上、ボール投げの目標:男子25m70%以上、女子15m以上80%以上)

<児童の運動習慣の育成について>

- ・業間運動は週2回(火・金曜日)実施し、夏季はミニマラソン(雨天時は大縄8の字跳び)、冬季は短縄跳び・大縄8の字跳びを行う。ミニマラソンは、グラウンドのトラックや学校周辺を走った周回数を記録する。この記録表は、業間だけではなく体育での長距離練習なども記録することで、個々の児童が意欲的に取り組めるようにしている。短縄跳びでは、技能跳びの学年目標を作成し、技術の向上を図る。
- ・器械運動発表会の前には、鉄棒や跳び箱、マットを常設し、業間の時間を活用して全校を挙げて練習に取り組めるような環境を整える。なわとび大会前には「なわとび月間」を設け、みんなでなわとびに取り組めるようにする。
- ・大休みや昼休みには、グラウンドや体育館での外遊びを奨励する。教師が率先して鬼ごっこや遊具を使った遊び、ボールを使った遊び(大谷グローブ活用)などをすることで、児童にいろいろな外遊びを経験させるようにする。

<その他>

- ・健康な心と体を育てるために、早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活習慣をしっかりと身に付けさせていく。毎月1週間「ヘルスチェック」を行い、養護教諭と担任が適時児童に声かけをしていくと同時に、家庭との連携を緊密に図るようにしていく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を4月末までに全児童が使用できるように設定し、家庭でも運動をすることの喜びや楽しさを味わわせていく。
- ・勝山恐竜クロカンマラソンや市少年少女スキー大会などの地域の体育的行事への参加を家庭に呼びかけ、家族と一緒に参加したり応援に行ったりして、運動する楽しさを共に味わう。

(別紙様式1)

令和8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 勝山市立成器南小学校

仲間と協力しながら運動を楽しむことのできる南の子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

◎仲間と切磋琢磨しながら、自分の目標を達成するために向上心をもって取り組める場をつくる。

昨年の体力テストでは、全国平均を下回っている種目はほとんどないものの、県平均と比較すると、男子は「シャトルラン」「50m走」、女子は「長座体前屈」「50m走」の記録が低かった。そのため、今年度はどの学年も県平均と同等、もしくは県平均以上の記録となるよう、体育の授業や業間運動を通して日頃から運動を行い、つらくてもあきらめずに最後まで取り組むことのできる習慣をつくっていきたい。そのための取組みとして、

①業間運動

・毎週火・金曜日に実施する。低・中・高学年ごとに距離を設定し、限られた時間の中で最後まで走り切る習慣をつけさせたい。その際、目的をもたせて走ることが児童のモチベーションにつながると考える。5月中旬にあるマラソン大会や体力テスト、連合体育大会(高学年)など行事と関連させて児童のやる気を高める工夫を行っていく。また、雨天時や冬季はなわとびタイムを実施する。2月下旬にあるなわとび大会に向けて練習を積み、昨年よりも記録が向上するように時間いっぱい取り組ませる。

期間	名称	内容
4月～6月	レッツランタイム	クラスごとに、時間走(5分)に取り組む。
6月～10月	大縄練習	合同体育大会に向けて、なかよし班ごとに大縄練習に取り組む。
10月～11月	レッツランタイム	クラスごとに、時間走(5分)に取り組む。
11月～2月下旬	なわとびタイム	クラスごとに、活動場所に分かれてなわとびの練習に取り組む。

②柔軟性を高める手立て

体育の学習では、授業の初めに行う準備運動に、簡単な柔軟運動を取り入れたり、多様な動きを取り入れた授業を行ったりすることで、児童の柔軟性を高めていく。

<児童の運動習慣の育成について>

◎縦割り班を活用した楽しく続けられる運動の場の設定をする。

本校の児童は運動をすることが好きな児童が多く、休み時間にはグラウンドや体育館で多くの児童が遊んでいる。また、学年を超えて仲良く遊ぶ姿も見られる。一人で取り組むことが難しくても仲間と協力したり、異学年と活動したりすることで楽しく運動に取り組めるような手立てをとっていく。6月からは合同体育大会に向けて業間運動で縦割り班の大縄練習が行われる。その他、昨年度は委員会企画で異学年がチームを作ってドッジボール大会を行った。「みんなで、楽しく」活動できる場を設定し、児童の運動習慣を育成していく。

<その他>

・はぴりゅうスポーツ広場を効果的に活用する。業間運動で取り組んだ5分間走やなわとびの記録をとったり、教室でできる簡単な運動を朝の活動に取り入れたりする。全校の8割以上の児童が1週間で1回以上はぴスポを活用して運動に取り組めるような手立てをとる。また、教員対象の研修会を開き、全教員がはぴスポについての理解を深める時間をとっていく。

令和8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 勝山市立成器西小学校

今年度の重点内容

『「体育が楽しい」と思える授業作り』

『児童が自ら目標を立て、ふり返りができる環境作り』

『めあてを明確にした業間運動の充実』

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・ 去年の体力テストの結果、本校は握力と長座体前屈の項目が弱く、握力は県平均より1kg、前屈は2～4cm少なかった。この2項目について、県平均に届くよう、握力、長座体前屈は昨年の県平均に届くように意識して取り組ませる。そのため、握力については、玉入れの玉をハンドグリップで握る場所をつくり、しっかり握る運動の機会を確保していく。長座体前屈については、体育の授業での準備運動にストレッチを入れ、柔軟性を高める活動を取り入れる。
- ・ 児童が楽しみながら運動に取り組めるように教員間で連携を図ったり、体育館に運動をしなくなる環境整備をしたりして、進んで活動しようとする意欲を育てる。
- ・ 3年生以上は「体育ファイル」を活用し、授業の記録やふり返り、次時のめあてなどを書かせる。教師がそれを見て、次時の活動内容に生かす。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・ 週に2回（水、金）業間運動に取り組む。晴天時は「ランニング」と、「遊具を利用したサーキット」に取り組み、持久力、握力、瞬発力などを鍛える。雨天時や冬季には、「なわとび運動」を行い、持久力や技術の向上を目指す。
- ・ 業間運動のランニングでは、ラストスパートを意識させるために、「ラスト30秒」のアナウンスを入れ、時間いっぱい周回し続けられるよう支援する。また、意欲をもって取り組めるように、サーキットもマラソンカードに記入できるようにする。マラソンカードを達成した児童には、賞状を渡し、次のマラソンカードを渡す。児童は次の賞状に向けて、さらにがんばって走ろうという意欲を高めていく。
- ・ 体育館やグラウンドなど様々な場所で遊ぶことを促すために、学年ごとに遊べる場所を指定する。
- ・ はぴりゅうスポーツ広場については、体力テストや運動した記録を入力し、運動に取り組む意欲が高まるように声かけをする。

＜その他＞

- ・ 9月に行われる市の連合体育大会に向けて、全職員体制で児童の指導にあたる。具体的な目標をもたせながら、記録に向かって児童間で切磋琢磨できるようにする。
- ・ 地元で開催されるスポーツ競技会（マラソン大会、相撲、卓球、スキー大会など）への参加を広く呼びかけ、可能な限り練習会を設ける（昼休みや放課後など）。

(別紙様式1)

令和8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 勝山市立村岡小学校

体育が好き・運動が好きという児童85%以上を目指し、進んで休み時間に
体育館やグラウンドで体を動かす児童を増やす。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・令和7年度の体力テストでは、反復横跳びの結果が県平均を下回る学年が多かったので、業間体育(元気アップ)で俊敏性を高める動きを入れていく。
- ・毎週火曜日と金曜日の2回、大休みに元気アップタイムを設ける。晴天時はグラウンドで持久走・サーキットトレーニング・大縄跳びを行い、雨天時は校舎内で体幹トレーニングを行う。冬季は縄跳びと大縄を交互に行う多様な動きをつくる運動や体の動きを高める運動を全校体制で行う。業間でのがんばりは「はぴりゅうスポーツ広場」に記録していく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業では学習のめあてを明確にするとともに、児童が自分の学習をふり返る時間を設けるようにする。(高学年は積極的にICTを活用していく。)めあてに対して、ふりかえりを行うことで「できた」・「わかった」という経験を増やし運動に対する意欲・関心につなげられるようにする。
- ・体育の授業での子供たちへの言葉かけを意識した授業作りを行っていく。技能のポイントとなる言葉かけ、取り組みに対する言葉かけ、仲間とのかかわりに対する言葉かけなど教師によるポジティブな言葉かけにより児童の「運動が好き」「運動が楽しい」「運動は大切」「進んで運動したい」という意欲を高めていく。
- ・タブレットを持ち帰り、個人や家族で「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組むように促す。
(長期休暇など)

<その他>

- ・学校行事で講演会を実施し、スクリーンタイムについて親子で考え実行する機会を設ける。
- ・市少年少女スキー大会(クロスカントリー)に向けて、児童に参加を募り放課後に適宜練習を行う。
- ・夏休みに、「親子体力づくり」を各家庭で行い、その結果をPTA体育委員会がレポートにまとめ文化祭で掲示をする。
- ・養護教諭や他教科等と連携し、様々な視点から保健領域の指導を行う。

(別紙様式1)

令和8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 勝山市立三室小学校

すすんで運動に取り組み、運動の楽しさや喜びに親しむ遅羽っ子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

体育の授業

- 1 体力テストの結果では、50m走で県平均を下回る学年がいくつかあった。そのため、短距離走のポイントを動画で見せる、自分の走りを動画で撮って見比べるなど、走るときのフォームを意識できるような取組みをする。
- 2 一辺倒な準備運動ではなく、単元に合った、意味のある準備運動を設定する。
- 3 体育の授業では、「めあての提示」「自己目標の設定」「学習カードの工夫」「有効な振り返り活動」の取組みを行い、運動意欲と基礎体力の向上に努める。

特別活動・業間運動

- 1 ランランタイムを週2回、業間に全校で実施する(雨天時は主に8の字跳びを行う)。冬季は、なわとびタイムに移行する。毎週火・金曜日は、5分間走を行い、走った距離を記録させ、意欲的に取り組もうとする態度を養う。慣れてきたら、外周コースに出てマラソンを行う。
- 2 校内なわとび記録会を2月中旬に実施する。記録会に向けて自己記録や校内歴代記録を目標に練習を積み、がんばったことの発表の場とする。ハイスピード短なわや種目跳びのみならず、全校で8の字跳びにも取り組み、運動意欲の向上に努める。

学校行事等

- 1 校内マラソン記録会を10月中旬に実施する。がんばりカードを活用し、目標を設定するなど、タイムアップを実感できるようにする。
- 2 勝山市小学校連合体育大会に目標をもって参加し、体力や技能の向上を図る。
- 3 校内スキー教室を1月下旬に実施する。スキーの技能を高め、スキーの楽しさを味わわせる。

<児童の運動習慣の育成について>

- 1 鉄棒パワーアップ期間を設け、技の紹介をすることで、鉄棒に親しむ児童を増やす。
- 2 はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童が運動の記録をつけることで、運動量を数値化し、運動意欲の向上を目指す。
- 3 これまで同様、外遊びを推奨し、休み時間には外で鬼ごっこやサッカー、キャッチボールなどをするよう促す。
- 4 1月より授業やクラブ活動において、全校でクロスカントリースキーに取り組む。外部講師を依頼し、3年生以上の全児童が長尾山の大会コースでの練習会に参加することで、スキーの楽しさを味わわせたり、技能の向上に努めさせたりする。

<その他>

- 1 栄養教諭や養護教諭が学級に入り、家庭科や給食の指導・保健指導を通して、食育や生活習慣を見直す指導などから健康教育を充実させる。
- 2 授業や休み時間の運動後、手洗いを励行する。
- 3 気温の高い日の体育の授業では、熱中症対策として一斉に水分補給の時間を設ける。
- 4 地域と連携し、町民運動会や体協主催の行事で児童の運動能力と意欲の向上を図る。

(別紙様式1)

令和8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 勝山市立野向小学校

- ・運動が好きな児童90パーセント以上を目指した体育の授業・体育的活動の工夫
- ・業間体育で、目標に向かいへこたれずに取り組み、運動を通して成長を実感できる児童の育成
- ・放課後や休み時間に自ら体力の向上を図ろうと体を動かすことのできる児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度の体力テストは概ね良好な結果であったが、50m走で県平均を下回る学年が多かった。体育の授業における体づくり運動や陸上運動などの学習を通して、体の動かし方や力の伝え方を身につけることで効率よく運動できるようにする。
- ・低学年では雲梯や登り棒などの遊具を活用したり、遊び的要素を取り入れた運動を工夫したりして、意欲的に運動に取り組ませる。
- ・陸上運動や器械運動において、ICT機器を活用して、児童に自分自身の動きを確認させて指導し、正しい動きの習得に役立たせる。
- ・冬季期間は、クロスカントリースキー(XC)に全学年が取り組む。学校やコースで練習を行い、全員が上達する楽しみを味わえるようにする。
- ・器械運動発表会やスキー大会XC競技に向けての、放課後練習会を実施する。全職員で指導・支援にあたり、安全確保に努めるとともに、児童の技術向上を図る。
- ・クラブ活動での運動や、児童会運動会などで、活動内容を高学年が中心となって考え、児童自身が運営することで運動への意欲と自主性を高める。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・業間体育を週に2回実施する。7分間走では、学期ごとに目標周数を決めて取り組ませる。冬季はなわとびに取り組む。休み時間にも進んで取り組めるように、多様な技を紹介する。マラソン、なわとびともに、カードや掲示を工夫し、児童の意欲が継続するようにしていく。
- ・はびりゅうスポーツ広場を活用し、児童が多様な運動に興味を持ち、家庭でも運動に取り組めるよう意識づける。

<その他>

- ・ラジオ体操は、体育的行事の準備運動として実施する。7月に行われる町民ラジオ体操祭での模範演技を目標に、意欲を高めてラジオ体操に取り組む。
- ・1月に行われるスキー教室では、スキーが堪能な保護者にボランティアとして参加してもらい、教員と連携して指導にあたる。
- ・日常の健康チェックや感染症予防に関しては養護教諭と連携するなどして学校全体で、自分のことは自分で守る意識を高める。

令和8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 勝山市立荒土小学校

体育・運動が好きという児童85%を目指した授業や取組みの工夫
自ら体を動かそうとする児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の授業では毎時間、授業冒頭にストレッチの時間を設け、柔軟性を養う。長座体前屈の記録が男子：35cm以上、女子：40cm以上の達成率8割を目指す。
- ・時間走、短距離走を中心として、業間の時間を計画的に活用し、持久力、瞬発力の向上を図る。
- ・児童が自分の課題に気づき、それぞれの課題に応じた目標の設定ができるよう、ふりかえりや話し合いの時間を設ける。
- ・ICT機器を用いて自身を撮影し、自分の動きを客観的に捉える。
- ・年間の生活目標や委員会活動、児童会行事と関連させ、保健の指導に当たる。
- ・勝山の地域性を活かし、クロスカントリースキーを計画的に取り入れ、スキー技術の向上と冬季の体力向上を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・児童が持久走に意欲的に取り組めるように、はぴりゅうスポーツ広場（5分間走）やえちぜん鉄道の駅を基にしたマラソンカードを用いる。
- ・雨天時や冬季には、短縄、大縄を推奨し、運動能力の向上を図る。記録は、はぴりゅうスポーツ広場や縄跳びカードに入力、記入する。
- ・昼休みなどに外に出て遊ぶよう声をかけたり、教師自ら児童と一緒に遊んだりして外遊びを推奨する。
- ・委員会活動として、児童が運動に親しむことができるような活動（ドッジボール大会や体力アップチャレンジ）を計画する。

<その他>

- ・町民運動会と校内運動会を共同で開催し、地域の人たちと運動することの楽しさを共有する。
- ・スキー教室では、児童がスキーの楽しさを実感するとともに、スキーの技術を習得できるよう、可能な保護者に指導ボランティアの協力を依頼する。
- ・目の健康を維持するために、全ての学級で、帰りの会に目のストレッチタイムを設ける。

(別紙様式1)

令和8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 勝山市立鹿谷小学校

学びを深めよう！広げよう！～探求し続けるの子の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・児童が体を動かすことの楽しさを実感できるような授業づくりや活動できる場作りを行う。
- ・児童が自分の課題に応じて運動に取り組めるような場の設定や学習内容、振り返りを工夫する。また、「協力する活動」や「話し合う活動」を多く取り入れ、児童同士が関わり合い、「主体的・対話的な深い学び」となるような授業づくりを行う。
- ・体力テストの結果から本校は筋力に課題があるため、雨天時の業間には体幹を鍛えるトレーニング（ムキムキ体操）を行う。伸びている筋肉や使っている筋肉を児童が把握できるよう声掛けをしていく。
- ・体力テストの課題を克服するために、オリジナルの準備体操「バンビ体操」を授業の最初に取り組み、筋肉をほぐすだけでなく、筋力を高める運動や、体の柔軟性を高めるストレッチ運動を取り入れる。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・週3～4回の業間（10:05～10:20）は、全校で体力作りに取り組む。晴天時は、なわとびや持久力を高める運動（のびやかマラソン）に取り組む。また、雨天時は、体幹トレーニングを行い、持久力や技術の向上をはかる。
- ・児童会が中心になって、縦割り班で一斉に跳ぶ大縄大会をする。高学年が中心になって、競って練習し合うようにする。
- ・個人種目のなわとび大会ではペア学年を設け、高学年が低学年に技能跳びのコツを教えたり前向きな言葉をかけたりして、意欲的になわとびを行えるようにする。
- ・体育館にボールを常設し、昼休みに児童に自由に使うことができるようにする。日常的に運動を行えるようにし、運動の楽しさ、運動の感覚の強化を図る。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を活用し、のびやかマラソンやなわとび、高学年を対象に行う体力テストを適宜入力していき、意欲的に運動を行えるようにする。

＜その他＞

- ・養護教諭と連携し、月の保健目標と関連づけながら、歯の健康、姿勢、睡眠の大切さなど、学年の発達段階に応じた保健指導を行う。
- ・冬季の体育の授業において、全校でクロスカントリースキーの練習に取り組む。また、2月に行われる市の少年少女スキー大会（クロスカントリースキーの部）に積極的な参加を呼びかけ、目標に向かって努力する機会を設ける。

(別紙様式1)

令和8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 勝山市立北郷小学校

協働しながら運動に親しむ児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

【授業を中心とした取組】

本校の体力テストの結果から、本年度の高学年は体幹(上体起こしやボール投げ等の結果)が県や市の平均より低い。また、50m走の結果も平均値より低かった。そこで、体育の授業を中心として、身体の使い方やバランス力、基本的な体づくりを行える取り組みを継続的に取り入れていくようにする。具体的には発達段階に応じて、器具や遊具を使った体づくりの運動遊び(ジャングルジムを使った運動等)や短距離走(上半身・下半身の動きを意識した走り方等)などを、計画的に取り入れ、体力の向上を図る。その際、児童が楽しみながら活動し、お互いに励まし合えるように、スモールステップを意識した活動や作戦タイム等を取り入れていく。また各自で目標を設定して、意欲の向上も図る。昨年度も似た傾向であったが、以上のような取り組みを継続したことにより、着実に体力がついてきているため、県平均を上回れるほどの体力を身につけさせていきたい。

【業間運動(郷GOスポーツタイム)】

通年、週2回(火・木)の業間を全校運動の時間として設定する。5月のマラソン大会に向け、晴天時は5分間走、雨天時は体幹ストレッチをする。マラソン大会までは、朝や昼の休み時間にも走ることを推奨し、成果が可視化できるようにマラソンカードを準備する。また、縦割り班で、お互いに認め合いながら活動できるように、掲示物も準備する。マラソン大会後も、マラソンカードを継続して使用し、年間を通して体力作りを行えるようにする。また、体育委員会を中心として、業間運動の内容を変更したり、イベントを設けたりして、児童主体での取り組みを行っていく。

<児童の運動習慣の育成について>

低・中・高学年で合同体育を行い、教え合ったりお互いの学年で活動を見せ合ったりする等、合同体育の良さを生かした活動を取り入れていく。また、準備運動にグーパー体操や多様な動きができるダンス等を取り入れ、楽しみながら活動できるようにする。

【授業以外の工夫】

はぴりゅうスポーツ広場や体育カードを使用し、休み時間や家庭でも運動に親しむきっかけづくりをする。外遊びを奨励し、看護当番を兼ねながら、教員も積極的に遊びに参加する。

<その他>

保健領域の指導については、必要に応じて養護教諭や学校栄養職員補助、学校薬剤師とTTで授業を行い、よりよい生活習慣や運動習慣等の定着のための授業を計画する。定期的にチェックカード等を利用して保護者と協力しながら確認し、望ましい生活習慣が身に付くように指導する。地域の体育的行事への参加を積極的に呼びかける。行事前には職員で事前打ち合わせを徹底し、急なアクシデントにも対応できるようにする。