

(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 美浜東小学校

体力づくりに主体的に取り組む児童の育成をめざして

<本校の体力向上の取組みについて>

○つけたい力を意識した体づくり運動

体育の授業では、アジリティを高める動きを授業の導入に取り入れ、敏捷性の向上を図る。また、ペアやグループ活動などを積極的に取り入れ、その中で児童どうしが学び合ったり、競い合ったりすることによって、意欲を高め、体力や運動能力の向上を図る。

○運動量の確保

業間運動では体育大会実施後の2学期は、毎週金曜日にマラソンを実施する。マラソン大会1ヶ月前には、月曜日以外、毎日業間マラソンを実施する。マラソンカードやはぴりゅうスポーツ広場を活用して、児童が意欲的に取り組めるようにする。3学期は、業間運動や、休み時間、授業の時間になわとびを実施し、2月のなわとび大会に向けて活動する。また、種目ごとに設定した時間や回数を、期間中に跳び続けられた児童には「名人賞」を授与するなど、通年で児童の意欲を喚起する取組を行う。

○保健学習、食の教育

規則正しい生活習慣やけが、病気の予防が、たくましい体づくりにつながることに気付かせる。養護教諭や栄養教諭と連携しながら、年間を通じて効果的に保健指導や栄養指導を充実させる。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育の学習において

低学年では変化のある活動を授業にテンポ良く入れたり、中学年以上では場の設定を工夫したりし、子どもたちが主体的に体を動かせるようにすることで運動量を確保する。また、授業の終わりにはふり返りの時間を設け、めあてに対しての動きについて自己分析させ、次時につなげていきながら、進んで運動したいと感じる児童の育成を目指す。

○学校行事

体育大会、マラソン大会、陸上運動発表会、なわとび大会などの体育的行事を「学習に取り組んできたことを発表する場」と位置づけ、自分自身の成長を仲間とともに感じ合い、さらに高い目標に向かって努力していこうという意識を高めさせる。

○目標を持たせる

個別に目標を設定するなど工夫し、意欲的に取り組めるようにする。体力テストの結果をもとに、来年度の目標を立てるなど今後の体力向上への参考とする。その取組の中で達成感を感じながら、運動が好き、楽しいと思える児童の育成を図る。

<その他>

○定期的な生活チェックによる健康推進啓発

早寝早起きやメディア使用時間など、規則正しい生活への意識づけを目的とし、定期的に生活チェックに取り組み、家庭と学校との連携を図りながら、食生活や睡眠時間も含めた児童の健康推進に努める。

○その他

はぴりゅうスポーツ広場の有効活用や外部指導者による児童向けの実技指導などの伝達指導を行うなど、体を動かすことの楽しさを児童が味わうことができる取組を実施していく。

(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 美浜中央小学校

元気パワーアップ作戦

※運動量を確保し、スポーツや運動に親しむための創意工夫
※生活習慣を見直し、心身の健康づくりに対する意識の向上

＜前年度体力テストの結果より＞

- | | |
|----|--------------------------------------|
| 男子 | ・男子は、握力の数値は高いが、そのほかの持久力や瞬発力は低い傾向にある。 |
| 女子 | ・女子は、握力の数値が低い傾向にある。 |
| 共通 | ・長座体前屈の数値が低く、柔軟性に欠ける。 |

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ◎授業開始時、補強運動（握力や瞬発、跳躍系）に柔軟を追加する。瞬発、跳躍は学年に応じて減らし、別の部分で補う。
- ◎業間体育を週2回行う。6月～12月は、マラソン（晴天時）、短なわとび、大なわとび（雨天時）を実施する。12月～2月は天候関係なく大縄とびを実施する。マラソンでは、低・高学年別にマラソンカードをもたせる。10周走るごとにシールを貼る模造紙を色毎に準備し、シールをためて楽しみながら鍛えられるようにする。短なわとびでは、年度始めになわとびカードを配付し、年間を通じて短なわとびに意欲的に取り組めるようにすることで、持久力や純発力を鍛えていく。
- ◎縦割りの全校遊びや全校一斉遊びを月1回以上実施する。（昼休み、業間）

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ◎授業で使う学習カードを工夫して作成したり、ICTを効果的に使用したりして、児童が自己の成長、楽しさや達成感を感じられるようにする。また、5、6年生の授業で「はぴりゅうスポーツ広場」を活用する。可能であれば、全校で活用できるように進めていく。

＜その他＞

- ◎家庭・地域との連携として、美浜町などが企画するスポーツ教室の案内を配付、紹介して、児童の積極的な参加を促す。
- ◎保健部会による生活習慣アンケートの結果から児童の課題を掴み、効果的な保健指導や栄養指導の充実に努める。
- ◎学期に1回「生活調べ週間」を行い、結果を分析して各学級で規則正しい生活習慣について啓発する。

(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 美浜町立美浜西小学校

多様な他者とのつながりを通して運動の楽しさを感じるとともに、
自己の体力向上に向けた意欲や実行力を高める

<本校の体力向上の取組みについて>

(1) 仲間とのかかわりを通して運動の楽しさを感じる学習指導

・学習活動に、体ほぐしの運動などの仲間とかかわり合う活動や互いの動作を観察し、アドバイスをし合う活動を意図的に設定することで、互いが認め合える関係を築き、仲間と活動することの楽しさを学べるようにする。

(2) 児童が運動の楽しさや喜びを感じ、生涯にわたって運動に取り組もうとする意欲を高める

・主体的、対話的で深い学びを実現する学習指導を進め、技能にかかわらず、運動の本質を理解し、仲間と協働しながら合理的に技能を高められるようにする。

・授業でiPadを使用することで、自己の動きを客観的に見る力を養うとともに、より良い動きにするにはどうしたらよいのかを考え、主体的に技能改善できる能力をつける。

(3) 運動領域と保健領域を関連させた学習指導

・パワーアップカード(生活調べ)を活用したり、保健領域と関連させたりして、自己の生活習慣を振り返る機会を設けるとともに、運動の必要性を理解させる。

<児童の運動習慣の育成について>

・体育的行事...体育大会、マラソン大会

・縦割り活動(毎週木曜)...縦割り班による縦割り遊び

・休み時間...業間・昼休みの自由遊び、各学級の全員遊び、はぴスポの活用

・期間限定...陸上運動発表会に向けた練習会、大なわ大会に向けた業間休み練習

・クラブ活動...ニュースポーツクラブ(誰もが全力で取り組める内容の設定)

(1) 各行事・活動の内容を精選し、児童の負担が少なく、楽しくめあてをもって活動することができるように計画する。

(2) 児童会(委員会)の組織や学習カードを活用し、めあてをもって主体的に活動できるようにする。

<その他>

・運動の楽しさをより深く味わうために、町のスポーツ推進委員と連携をしながら教材を開発・活用していく。

・パワーアップカード(生活調べ)を全校で定期的に実施し、生活習慣と運動習慣の両面から健康に対する意識の向上を図る。