令和8年度 児童生徒体力つくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名　　大野市有終西小学校

健康な心と体作りのため、継続的に体力づくり活動を設定することで、体力向上を図ったり、意欲的に自分のめあてに挑む態度を培ったりする。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

○業間マラソン、業間なわとび

・全校一斉に行う時間走（グラウンドマラソン）による体力づくりに取り組む。（毎週火曜日）

・雨天時や冬期間の体力づくりを目的とした持久跳び、技能跳び（全校なわとび）を行う。（毎週火曜日）

・児童一人一人の意欲向上や、達成感につながるようマラソンカードを工夫する。学年ごとに目標周回数を設定し、確実な体力づくりに取り組む。

・３～６学年では、はぴスポ広場を活用しながら、意欲的に運動する姿勢を育てる。

○授業の準備体操の中でグーパー体操を継続して行い、握力の強化を図る。※ソフトボール投げや握力の数値は全国平均を上回ることができた。目標値は県平均越えを維持。

○校舎裏にある亀山を走って登るイベントを実施し、運動の意欲を高めたり、走力の向上を図ったりする。※短距離の記録は県平均を下回っている。

＜児童の運動習慣の育成について＞

○体育環境づくり・・・体力づくりに自主的に取り組ませる工夫をする。

・グラウンドで楽しく遊ぶための用具を常時設置する。（ボール、ドッジビー、一輪車など）

・移動式低鉄棒や逆上がり練習器具などをピロティに常時設置する。

・体力テスト前には、空き教室に児童が自主的に取り組むことができるような環境をつくり、トレーニングルームとしてスポーツ健康委員会で運営する。

○体育館の掲示の充実・・・達成した喜びを感じられる工夫をする。

・体育行事の結果や当日の様子の写真などを体育館や廊下に掲示する。

○授業づくり

・体育主任を中心にして、体育科指導に関する資料や体育活動に関わる様々な情報を提供し、全校が同じ方向で取り組めるような指導の工夫をする。

・動きのイメージをつかませたり、分析したりするために、ICT機器を積極的に活用する。

・ICT機器を使って動画や写真なども活用し、次時につながる「振り返り」を行う。

・運動量を確保し、体をしっかり動かす体育授業の充実を図る。

・仲間と話し合ったり、助け合ったりする場面を増やし、運動の楽しさを実感させる。

・授業の中で達成感を味わえるように、楽しい活動（低学年）、チャレンジする意欲が生まれる活動（高学年）を設定する。

○スポーツ健康委員会を中心に、全校児童がスポーツに親しめるような集会や企画を行う。

＜その他＞

○「早寝、早起き、朝ご飯」、「西の子メディアルール」などの徹底を家庭に呼びかける。

・定期的に生活チェックを行い、より良い生活習慣についての意識を高める。

○ビジョントレーニング（毎朝）を行い、目の機能の発達と正しい姿勢を意識させる。

（別紙様式１）

令和８年度 児童生徒体力つくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名　　大野市有終南小学校

〇運動や遊びとの多様な関わりを通して、生涯にわたって健康を保持増進し、楽しく、積極的に運動に親しむ資質や能力の基礎を育成

〇自他の体力について知り、関心をもつことで進んで共に体力を高めようとする態度の

＜本校の体力向上の取組みについて＞

・実感を伴う体力つくりを重要視する。
・業間運動として、マラソン大会、なわとび大会期間の毎週火曜日と金曜日の大休みを「GOGOタイム」として、５分間程度、主にマラソンやなわとびに取り組む。
・体力テストの結果より、握力、上体起こしの数値が他の種目と比べて低く、傾向として、体力で不足している運動特性は、瞬発的な力強さであることがわかった。業間運動ではマラソン、なわとびだけでなく、様々な運動能力を育むための多様な動きをつくる運動を取り入れていくことを検討する。
・２０ｍシャトルランの結果は全国平均と比べると数値は大きく上回っているが、標準偏差が大きく、全身持久力や粘り強さに関しては二極化が進んでいると考えられるため、業間運動のマラソンやマラソン大会をきっかけに体力の向上を図る。

＜児童の運動習慣の育成について＞

・「運動が好き」「運動が楽しい」「運動は大切」「進んで運動したい」と感じる児童を増やす取り組みとして、みんなで運動することの楽しさや心地よさを感じられる授業の工夫をする。
・運動が好きな児童と嫌いな児童の二極化を防ぐためのきっかけとして、はぴりゅうスポーツ広場の有効的な活用方法を検討する。
・休み時間に使える遊び道具を増やすことを検討。自然な遊びから育まれる運動習慣を育成。
・実感を伴うよう体育の授業を工夫し、知識・技能の習得を図る。そのために、校内の研修や職員間のコミュニケーションで、職員間の情報共有等を図る。
・保健の授業や養護教諭からの指導を通じて、健康の保持増進には運動が必要不可欠であることを指導する。

＜その他＞

・健康教育として、「すくすく週間」を期間限定で実施する。スマートルールや睡眠時間、朝食の有無などを確認し、今後の健康意識の向上に活かす。また、すくすく週間を振り返り、取り組み方の改善を図る時間を設ける。

（別紙様式１）

令和８年度　児童生徒体力つくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学　校　名　　大野市有終東小学校

・各種の運動の行い方や身近な生活における健康・安全について理解し、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる。
・運動や健康についての自己の課題を見付け、解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う。
・健康の保持増進と体力の向上を図る。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

・年間指導計画をもとに、児童が運動の楽しさや喜びを味わうことができるように工夫する。

・体育ファイルを６年間使用することで、自らの体力の変遷を記録し、めあてを設定したり、体力の向上や自己の課題に気づいたりできるようにする。

○運動量の確保　→ 場の設定や授業内容を工夫する。

○筋力・柔軟性・調整力を向上させる準備運動に取り組む。

→ 授業の初めの時間に、筋力・柔軟性・調整力を向上させる準備運動に取り組む。

○学習カード　→自己や友達の課題の解決に向けて思考・判断できるような学習カードを適宜活用し、授業の時間に話し合える場を設ける。

＜児童の運動習慣の育成について＞

・年間２回「東っ子スポーツタイム」を設定し、マラソン・縄跳びに取り組み、体力づくりを行う。
　○マラソン・・学年に応じて１５０ｍトラック、２００ｍトラックを周回する。
　　はぴりゅうスポーツ広場に記録を入力する。
　○縄跳び・・・５分間の持久跳びに取り組み、体力づくりを行う。
・毎回の体育の時間でグーパー運動に取り組み、握力を高める。
・「ロング昼休み（３０分間）」を設定し、日常的に運動に親しめるよう環境を整備する。
　○鉄棒・・・・・・・・・１階と２階に常設し、いつでも取り組めるようにする。
　　鉄棒週間には体育館に常設し、体育の授業で取り組めるようにする。（１月～）
　○ジャンピングボード・・広い廊下に設置し、いつでもなわとび運動に取り組めるようにする。
　○竹馬・・・・・・・・・体育館入口に常設し、いつでも取り組めるようにする。
　○バスケットボール・・・体育館入口にボールを常設し、いつでも取り組めるようにする。
　○ドッジボール・・・・・体育館入口にボールを常設し、いつでも取り組めるようにする。
　○ソフトバレー・・・・・体育館入口にボールを常設し、いつでも取り組めるようにする。
　○サッカー・・・・・・・外ズック置き場付近にボールを常設し、いつでも取り組めるようにする。
　○一輪車・・・・・・・・中庭に常設し、いつでも取り組めるようにする。
・各学級で使用できるボール（ドッジビー、ソフトバレーボール、サッカーボール）を学級に常設する。
・季節に応じた体育的行事を設定し、体力の向上を図る。
　○マラソン大会　・・５月　　○体力テスト（４～６年実施）・・・６月
　○校内体育大会・・・・・・・・９月　　○なわとび大会（大縄・短縄）・・・２月
・学期に１～２回、全校児童が楽しんで運動できる企画を保健体育委員会で考え、運営する。
・月に１週間程度、はぴりゅうスポーツに取り組める場を体育館の一部を使い設ける。

＜その他＞

・長期休業、臨時休業時に、体力が低下しないようお便り等でなわとび運動をするよう呼びかける。
・長期休業後や連休明けなどは、児童の家庭での過ごし方をチェックして、規則正しい生活ができるように意識させる。
・健康・保健教育 → 年間指導計画をもとに、健康や運動についての理解を深める学習を担任が行う。
　また、養護教諭と連携し、学級活動等で保健教育を計画的に実践して効果的に進める。

令和8年度 児童生徒体力つくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名　大野市下庄小学校

〇児童自ら進んで楽しく運動しようとする態度を育てる。
児童の基礎的な体力向上を図る。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

・本校の体力テストの結果から、男女ともに「握力」、「50m走」が全国平均を下回っていた。そこで、校内に鉄棒を常設することで、日々の活動の中で握力を鍛えられるようにしたり、体育館、校庭などで気軽に走運動に取り組める場や機会を設けたりする。
・体力テストの分析を基に作成した「下庄体操」を引き続き活用し、体力アップを図る。
・各月ごとに重点的に取り組む領域を定め、体育授業の導入などでそれに関連した基礎運動を取り入れる。
・体育授業の中で、めあてを明確に示す。また、振り返りや着眼点を示す場面などにおいて対話的な活動を取り入れることで、学び合いによる理解の伸長を図る。また、一人一台のタブレット端末を効果的に活用し、自分や他者の動きの確認・比較をするなど運動を客観的に分析する視点を養う。

＜児童の運動習慣の育成について＞

・マラソン記録会、体育大会、縄跳び大会など各種体育的行事に向けて期間を設けて業間体育を実施する。その際に、各自でめあてや目標を決めて取り組ませ、フリートークによって考えを深めながら自分のがんばりや他者との関わりをふり返らせる。また、自身の運動を記録したりして運動記録の蓄積を行い、達成感を味わわせる工夫を行う。（学習カードやはぴりゅうスポーツ広場の活用）
・児童会体育委員会を中心として、気軽に運動に取り組んだり進んで参加したりできる企画を提案する。また、各月の重点的に取り組む領域に合わせて、簡単にできる運動や動きのコツを紹介するなど啓発活動を行う。
・地域の特色に合わせて、冬期間に雪遊びや、クロスカントリースキーを実施することで、特色を生かした運動に取り組む楽しさを味わわせる。

＜その他＞

・各月に重点的に取り組む領域や、各種体育的行事などに合わせた指導法や基礎運動、一人一台端末の活用方法などを、職員間で気軽に情報交換できるようにする。
・学校便りを通じて各種体育的行事に関連した体力づくりの取り組みを家庭に知らせ、理解と協力を得る。
・学校医や外部講師を活用して、睡眠に関する講習会を開催し、児童・保護者に睡眠の大切さを啓発する。
・年に1回、各学年の発達段階に合わせて性教育の授業を実施することで、自己の体の理解を深め、自分の体を主体的に守ろうとする態度を育てる。

（別紙様式１）

令和８年度　児童生徒体力つくり推進計画書（小学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学　校　名　　大野市上庄小学校

教科体育、業間活動の充実と体育的活動への積極的な参加を通して、
体力の向上を目指す。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

○体力テストの結果を基にした取り組み

・昨年度の２０ｍシャトルランの記録水準を維持するため、全身持久力及び俊敏性の向上を目的とした業間での活動を継続する。

・体育の授業内での補強運動や器械運動等で大きく体を使う身体表現を通して、全身筋力の向上を図り、上体起こしの記録を県平均記録相当まで向上させる。

○業間の取り組み

・５月から１０月は週に２回、５分間走に取り組む。意欲的・継続的に取り組めるよう、走った周回を記録する。雨天時には体育館で持久とびに取り組む。

・１１月から３月は週に２日、なわとびに取り組む。持久とび・技能とびを行い体力の向上を目指す。特に２月のなわとび大会前には、各自が技の向上を目指し、はぴりゅうスポーツ広場等を活用し、休み時間に自主的に練習できるようにする。

・なわとびを通して仲間作りを進めるために、児童会と連携して縦割り班で大なわとびの練習にも取り組む。

・1年生ではがんばりカード、2年生以上は、はぴスポ WEB を使って記録し、意欲を高める。

＜児童の運動習慣の育成について＞

・体育の授業や体育的活動の際に必ずめあてを示し、それについての振り返りをすることで、児童に達成感や満足感を味わわせるようにする。

・学校全体で「準備運動マニュアル」を活用し、系統だった準備運動並びに補強運動に取り組むことで、「体つくり運動」の充実につなげる。

・体育委員会でスポーツに親しむ時間を企画し、休み時間に全校でスポーツをする機会を毎学期に設ける。

＜その他＞

○教員間の連携

・教員間で各学年での運動内容を情報交換し、系統を意識しながら体力づくりに継続的に取り組む。また、ICT の効果的な活用について情報共有を行う。

・養護教諭や栄養教諭とのＴＴによる指導を充実し、保健の時間以外においても、様々な場面（行事、学級活動など）で保健教育を計画し実践する。

○健康教育との連携

・上庄スマートルールを家庭の実態に応じて設定し、生活習慣の改善を目指す。

○外部機関との連携

・地域の体育施設を利用し、水泳の授業の充実やニュースポーツ体験等を通して、運動に親しむ態度を育成する。

・それぞれの活動や取り組みについて、学校だより等を用いて発信する。また、体育的行事の公開を行い、保護者や地域の方に児童の頑張りを見てもらう機会を設定する。

令和８年度　**児童生徒体力つくり推進計画書**

～元気パワーアップ作戦～

学　校　名　　大野市富田小学校

仲間とともに運動する楽しさを感じる授業づくりと主体的に運動する児童の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

・昨年度の体力テストの結果から、男子は「５０ｍ走」「２０ｍシャトルラン」「立ち幅跳び」の数値が全国平均値と比べて低い傾向が見られた。普段の体育授業の中で跳び縄やサーキットトレーニングを継続して行ったり、１０月のマラソン大会や２月のなわとび記録会では、大会や記録会前に練習期間を設けて大休みや昼休みに主体的に練習に取り組んだりすることで、「瞬発力」や「敏捷性」、「筋持久力」を高めることができるようにする。（目標数値：2025体力テスト結果全国平均）

・また女子は概ね良好な結果であったものの「握力」の数値が全国平均値と比べてやや低い傾向があった。朝の会や体育授業の準備運動に「グーパー体操」を取り入れたり、体育授業の中で鉄棒や雲梯、のぼり棒などを使った運動を継続して行ったりすることで、握力を高められるようにする。（目標数値：2025体力テスト結果全国平均）

・その他、体育の授業においては、準備運動の中にその単元に合った運動を多く取り入れ運動量の確保と単元にあった基礎体力を養う。

・地域の特性を生かし、冬季はクロスカントリースキーに取り組み、運動の技能、持久力の向上および体力つくりにつなげる。

＜児童の運動習慣の育成について＞

・ICT機器を有効活用し、自分や友達の動きを確認したり、手本となる動きと比較したりすることで、児童が「わかる」「できる」ようにする。

・年間指導計画をもとに授業内容を工夫したり、各種のがんばりカードを活用したりすることで、児童が個々のめあてに向かって進んで運動に取り組むことができるようにする。

・児童会体育委員会を中心に、「はぴりゅうスポーツ広場プロジェクト」などを活用しながら、楽しく体を動かす機会を増やすようにする。

＜その他＞

・保健分野では、養護教諭と連携し、効果的に保健指導を行う。

・「元気っ子カード」で、定期的に生活習慣を見直す機会を設ける。また、各種便りや保護者懇談会等を通して、学校と家庭が連携して児童の健康の保持増進を図る。

・地域のラジオ体操や体育的行事に積極的に参加するよう呼びかける。

・「はぴりゅうスポーツ広場プロジェクト」の家庭での取組を呼び掛ける。

（別紙様式１）

令和８年度　**児童生徒体力つくり推進計画書（小学校用）**

～元気パワーアップ作戦～

学　校　名　　大野市和泉小学校

“未来を拓く身体づくり” ～すすんで運動に取り組み、たくましい体を育てる和泉っ子～

＜本校の体力向上の取組みについて＞

・準備運動の後に体力向上に向けて、うんていや登り棒・肋木などの固定遊具、短なわの持久跳びなどの補強運動を行う。特に、体幹を強化する運動や柔軟性を高めるための運動を多く取り入れ、丈夫でけがをしにくい体つくりに取り組む。（体力テストにおける「長座体前屈」の記録がＴスコア５０を超えるようにする。）
・５月に開催予定のマラソン大会や１０月の和泉地区合同体育大会および２月のなわとび大会で、他学年の児童と競技に参加したり、互いに応援し合ったりすることで、運動への意欲を高める。
・和泉地区の豊かな自然を生かして、３学期には全校でアルペンスキー学習に取り組む。校区にある九頭竜スキー場と和泉スキー場の２つのスキー場でそれぞれ１回ずつ学習会を行い、児童が様々なコースでスキーを楽しみながら、体力と技術の伸びを実感できるように指導する。
・準備運動でグーパー体操を取り入れ、握力の向上を目指す。（体力テストにおける「握力」の記録がＴスコア５０を超えるようにする。）また、水泳の学習時にはラジオ体操を行い、全身を使った多様な動きができるようにする。
・陸上運動や器械運動では、ICT 機器を有効に活用し、撮影した写真や動画を使って児童が主体的に動きの改善に取り組めるよう、分かりやすく指導する。
・冬季の業間活動で短なわ（持久跳びと技能とび）を週に２回実施し、なわとび技術と持久力の向上を目指す。活動にはなわとびカードを用いて、児童一人一人がめあてを持って主体的に取り組むことができるようにする。（体力テストにおける「２０ｍシャトルラン」の記録がＴスコア５０を超えるようにする。）

＜児童の運動習慣の育成について＞

・年間を通して、毎日の昼休みに児童会が主体となって、走・跳・投の運動（ドッジボールやキックベースボール、ティーボールなど）や体ほぐしの運動などを取り入れた全校遊びを行い、様々な体の動きを体験させる。（全校遊びにはたくさんの教員も参加し、教員の体力つくりになるだけでなく、児童理解にもつながっている。）２学期には、曜日ごとに外遊びを設定し、運動の楽しさを体感できる期間を設け、体力の向上につなげる。
・はぴりゅうスポーツ広場のさまざまなコースや種目に意欲的に取り組ませ、運動の習慣化を図る。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携等）＞

・市内で開催される各種スポーツ大会（マラソン・陸上・駅伝大会、スキー競技会など）に参加をよびかけ、様々な運動・スポーツに親しみ、挑戦する機会を作る。
・けがや感染症等の予防に配慮しながら、楽しく安全に学習できる環境を整え、体力の向上を図る。
・児童の基本的な生活習慣の定着や食生活の改善について、保健の授業だけでなく養護教諭や栄養教諭と連携した指導を行う。