

(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 惜陰小学校

運動の楽しさを理解し、心も体もパワーアップ

<本校の体力向上の取組みについて>

- 年間指導計画に沿った系統的な指導（指導内容の定着のための運動の系統性を意識した弾力的な指導計画）
- 「運動の楽しさ」と「運動量」を意識した授業（力いっぱい動いた、楽しかったという実感のある授業）
- 児童の運動技能の習得を目指した授業の研究と工夫
- 体力テストを体力づくりに活かす工夫（自分の体力の状態を知る）
- ※直近2年間の体力テストの結果、シャトルラン、反復横跳び、ボール投げ、50m走の4種目に課題があった。改善に向けて、全学年で準備運動やプラス1の活動として筋持久力や敏捷性の向上につながる運動を積極的に取り入れる。
- つながり（児童と児童、児童と教師、児童と教材等）を大切に学習
- 学習カード・資料の工夫や保健・体育ファイルの活用による体力向上の意識化

<児童の運動習慣の育成について>

- 体育的行事（校内・対外）
行事と関連させた年間指導計画に沿って効率的な指導を行う。また、校内・対外の体育的行事を目標にして、運動能力の向上を図る場とする。〈体育大会、体力テスト、校内マラソン大会、連合体育大会、学校行事公開〉
- パワーアップ運動（業間体育）
毎週火曜日・木曜日の2回を業間体育として、持久走、短距離走、コーディネーション運動、なわとびなどを中心とした体力づくりを行う。
- 社会体育行事
各種社会体育行事の案内をチラシ配布やポスター掲示で広げていく。

<その他>

- 運動環境づくり
各学年ホール、体育館などに鉄棒やマットを設置したり、学級用ボールを配布したりして、日常的に運動に親しませる環境をつくる。
- チャレンジカードづくり・はぴりゅうスポーツ広場の活用
チャレンジカードを活用して自分に合った目標を設定させ、体育の授業時間だけでなく、朝の時間、大休み、昼休みなど自主的にいろいろな運動に挑戦できるようにする。
はぴりゅうスポーツ広場については、熱中症指数が高く屋内外の活動に支障があるときに教室で取り組んだり長期休業中の課題に取り入れたりして運動を身近なものに感じ、日常化につなげる。
- 市・県への報告との関連
市、県の調査報告と合わせて、水泳、なわとび、器械運動については、学年で達成目標をもって取り組むようにする。体力テストの全項目で、県平均を上回ることを目指す。

(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 鯖江市進徳小学校

運動を通じて「わかる」「できる」経験を通して、
他者と楽しみながら運動に親しむ心を育む。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ★前年度の体力テストで全国平均と比べて低い結果となった握力、長座体前屈の力を補強するために
・準備運動の際に握力・柔軟を高めるメニューを取り入れる。
(例:ペアで柔軟、片手で新聞紙を丸める、グーパー体操など)
- ・毎月、体育だよりを配信し、握力と柔軟性が上がるエクササイズを紹介し、学校や家で取り組む。
- ★全体的な体力向上のために
・一人一人がめあてをもって、意欲的に活動できるように学習カードを工夫し、活用する。
- ・タブレット端末の中に、手本となる動画やポイントとなる画像を入れ、活用する。
- ・器械運動の苦手な子を少なくするために、準備運動に逆立ち系、バランス系、柔軟系の動きを取り入れる。
- ・各学年で取り組む技を明確に示し、低学年から系統的な指導が行えるようにする。
- ・業間運動として、火曜日と木曜日の晴天時には持久走、雨天時には縄跳びを実施する。児童の持久力の向上をねらうとともに、はぴりゅうスポーツ広場に記録し、意欲を持続させる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・授業では、勝ち負けにこだわらず、自分の成長に気付くきっかけをつくり、喜びにつなげていく。
- ・授業では、スモールステップで取り組めるよう、場の設定を工夫する。
- ・運動に親しむ活動を、委員会を中心に児童で考えていく。
- ・今年度から「体育だより」をホームページで配信し、家庭でできる運動を紹介する。
- ・ビジョントレーニングを取り入れ、目の運動にも力を入れる。

<その他>

- ・児童がタブレット端末を活用しながら、友達にアドバイスをしたり振り返りをしたりするなど、言語活動の充実につなげる。
- ・保健領域についてもタブレット端末を活用し、動画や画像を効果的に見せ、授業の工夫・改善に役立てる。
- ・養護教諭や栄養職員と連携し、健康な体づくりについて学習する機会を設ける。

(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

鯖江東小学校

効果的な体力づくりの推進～体育授業の充実と業間運動の工夫～

<本校の体力向上の取組みについて>

○業間運動の実施 「パワーアップ」※50m走,シャトルランのポイントアップを目指す。

・毎週木曜日の業間の時間を利用して体力づくりをする。

◎グラウンド使用可の場合(10分程度)

学年ごとに長距離走(5分間走)と短距離走の実施。

◎グラウンド使用不可の場合

短縄跳びを実施する。

※はぴりゅうスポーツ広場を使う。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育の授業の充実 運動が好きになる児童を目指す。

・6年間を見通した指導計画を作成し直し,実施する。

・クラス体育の充実と授業中の運動量を確保するために,時間割を工夫する。

・教師が授業の中で一人一人の課題を把握するとともに,児童自らが自分の課題を見つけられるように学習カードを活用する。グループ活動を取り入れ,学び合う手立てを講じる。

・指導力の向上を目指し,場の設定や指導方法について教員間で共通理解を図る時間をとる。

・年間指導計画と体育的行事を関連させ,各領域の運動を通して体力の向上を図る。

(体育の学習の発表の場として行事を行う。校内体育大会,連合体育大会,持久走記録会,なわとび大会などを予定)

○「はぴスポの日」の設定

・毎週月曜日の業間は,グラウンドや体育館で運動したり,遊んだりする時間とする。

※はぴりゅうスポーツ広場の活用

○休み時間の活動

・外遊びの推奨・・・各学年に外用のボールを貸し出す。

<その他>

・体育委員会が考える,運動の企画を実施する。

・保健の学習の充実(養護教諭と連携し,児童の歯・口の健康づくりに関連した授業を行う。)

(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 神明小学校

自分から運動に親しむ児童を増やす

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育科の授業において、ICTを活用し、仲間と共に動きを確認したり、助言し合ったりできる授業を展開できるよう教員間で情報共有を図る。
- ・昨年度の体力テスト結果で数値が低かった「50m走」「20mシャトルラン」の強化に取り組む。
※体育委員会や職員会議などではピスポの活用を呼びかけ、楽しみながら「走力」の強化を図る。
→R8体力テスト「走力」の結果において、一学年でも市・県平均を上回ることを目指す。

<児童の運動習慣の育成について>

【運動好きの児童90%を掲げる】

- 毎週火曜日・木曜日の2回、授業後に運動を行う。
- ・業間体育と「はピスポ」をリンクし、児童自ら楽しく運動する習慣をつける。

◎晴天時

- ・外遊びを推奨(放送で呼びかける)し、仲間と共に運動を楽しむ。
- ・マラソン大会前には、持久力アップ週間仲間や教員と共にトラックを走り、大会への意欲を高める。
- ・高学年は、マラソン大会前に「ペース走」の学習時間を設けて、自分の「気持ちの良いペースの走りを目指す」を目標とする。

◎雨天時&冬期

- ・パワフル体操1・2・3・4(神明小独自のストレッチ&体幹トレーニング)を各教室で行う。
- ・新パワフル体操5の作成を予定し、体育委員を通じて全校に呼びかけたり、準備体操の一つとして取り入れたりする。

<その他>

- そだての会役員や地域・学校協議会委員と連携し、学校保健委員会を開催する。
- 週2回、朝の時間に全校一斉にビジョントレーニングを行い、目の健康について意識を高める。

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 鯖江市鳥羽小学校

たくましく健やかな体の育成と体力の向上

<本校の体力向上の取組みについて>

- 体力テストの結果を踏まえ、投力・敏捷性・跳躍力を高める運動に取組
ペットボトルの輪&シャトル投げ、ハイタッチジャンプコーナーの設置などの環境づくりに努める。
- 週2回の業間運動（鳥羽っ子タイム）を活用した体力づくり
活動内容（8秒間走・持久走・シャトル投げ・なわとび・SAQトレーニング等）を、音楽に合わせて行い、短時間で効率よく運動量の確保と運動の楽しさを味わうことに努める。
- 学校行事を活用した体力づくり
体育的行事（体育大会・マラソン大会・なわとび大会等）と年間指導計画を関連させて指導し、それに向けた練習を計画的に行う。また、意欲的に取り組めるようにワークシートを活用する。
- 本校独自で作成した「鳥羽っ子体操」
準備運動として音楽に合わせて体を動かす。また、「体のほぐし方」の準備運動（特に柔軟性や握力などの筋力アップにつながる運動）を取り入れる。
- 「まるわかりハンドブック」の活用
多様な動きをつくる運動などを参考に、児童が楽しくできる授業づくりを実践する。

<児童の運動習慣の育成について>

- 学習カード、iPadの活用
ふりかえりカードや学習カードを活用して、児童が満足感や達成感を実感できる機会を設ける。また、「はぴりゅうスポーツ広場」を積極的に活用し運動に親しむ習慣を身につける。（業間運動・体育授業・長期休業等も活用する）
- 休み時間の活動
遊具遊びや外遊びを奨励する。また、ボール等の用具を貸し出し、積極的に運動やスポーツに親しめるように環境づくりに努める。

<その他>

- 児童の安全が確保できるよう救急法講習会を行う。また、専門家による教員向けの現職教育を取り入れ、授業での安全性を高める機会を設ける。
- 委員会が中心となり、児童が積極的に運動を楽しめる企画を立案し、実行する。
- 養護教諭と連携を図り、保健の授業や学級活動などで健康教育を行う。

(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 鯖江市中河小学校

めあてをもって、意欲的に運動に取り組む 児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度より、準備運動の中にストレッチを取り入れたことにより柔軟性が高まり、体力テストの「長座体前屈」の結果も向上しているため、今年度も継続して行う。
- ・「する」だけの授業にしないために、ICT機器を上手に活用して「知る」「見る」「考える」ことを通して運動を楽しむ授業展開を心がける。
- ・体育大好き支援事業を通して、専門的な知識を取り入れ、今後の授業づくりに生かす。
- また、高学年は器械運動領域で積極的に支援を要請し、充実化をはかる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・各学年の体育の授業を通して運動の質と量を確保し、児童が満足できる授業展開を心がけ、意欲的に最後まで粘り強く取り組ませる。
- ・体育的行事にはめあてをもって取り組ませることで、最後まで粘り強く運動に取り組む力を育成することや運動での成功体験を得る機会を増やすことを図る。
- ・通常の業間活動の内容は設定せず、自由に活動できる時間として児童に体育館やグラウンドを開放することで、自発的に身体を動かそうとする児童を育む。
- ・持久走記録会や校内なわとび大会などの体育的行事の前に、持久走やハの字跳び、単縄での運動を集中的に業間活動(パワーアップタイム)に取り入れることで、意欲をもって運動しようとする児童を育む。
- ・昨年度の体力テストの結果より、4年生と各学年の女子は県平均を下回る種目が多かった。様々な運動に取り組ませるため、体力テスト期間の3週間前から、全校でサーキットトレーニングに取り組む。
- ・はびりゅうスポーツ広場を活用して、縦割り運動を実施する。(6年生を中心に、計画実施)

<その他>

- ・ソフトバレーボールをクラスに配布したり、児童が自由に使えるサッカーボールを用意したりすることで、気軽に運動遊びに取り組めるようにする。
- ・地域で開催される体育的な行事に進んで参加するよう、家庭と連携して呼びかける。(つつじマラソン、市民縄跳び大会など)
- ・保健の学習では、養護教諭と連携して児童の実態に合わせた指導ができるようにする。

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 鯖江市片上小学校

「ねばり強くがんばりぬく もんじゅっ子の育成」

＜本校の体力向上の取組みについて＞

○業間運動①：文殊っ子タイムの取り組み（毎週月・金曜日）

夏季（４月～１１月）：曜日によって学年ごとに活動する場所を分け、グラウンドでの持久走と体育館での室内運動に取り組ませる。室内運動ではＳＡＱトレーニングやコーディネーション運動を中心に行う。

冬季（１２月～３月）：体育館や校舎内で短なわ跳び（持久跳びや技能跳び）や八の字回旋跳びを実施する。

体力テストから見える本校児童の課題は瞬発力、持久力、柔軟性である。業間運動を通してこれらを高めるための動きを継続的に取り入れていく。このうち瞬発力（立ち幅跳び）において、昨年度は改善が見られたものの県・市平均下回っていた学年もあった。引き続きＳＡＱトレーニングのミニハードルやなわ跳びなどを生かし、どの学年も平均値を上げ、県・市平均を上回る学年を増やす。また、持久力（20mシャトルラン）は、県・市平均を大きく下回る学年が多い。業間運動の一環である持久走を継続的に実施していく。

○業間運動と学校行事との関わり

業間運動の成果を発揮する場として、校内マラソン大会を行う。

＜児童の運動習慣の育成について＞

○業間運動②：文殊っ子タイムの取り組み（水曜日）

夏季の業間運動のうち水曜日を、児童が目標を決めて運動したり、運動に親しんだりする時間を確保するため、「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組む時間として設定する。学級ごとの裁量で取り組みたい種目を決め、児童が意欲的に体を動かすことを目指す。

○遊びを取り入れた運動の充実

遊びながら運動できるよう、体育館、グラウンドで自由に使えるボールなどの充実や使用時のルール整備等、休み時間に児童が様々な遊びができるような環境を整備する。

○ICT機器の活用環境整備

器械運動等、児童が自分で技の確認ができるように児童用タブレット端末からアクセスできる資料を準備し、児童が自ら技の練度を高められるような環境を整える。

＜その他＞

○期間を限定した活動

駅伝や体操の大会に関する募集を行い、業間や昼休み、放課後等の時間を利用して練習会を行う。また、社会体育の大会にも参加を積極的に促すことで、児童に意欲や目標をもたせる。なお、大会等、校外での活動に参加する場合には送迎や付き添い等保護者をお願いし、児童の安全のため連携を図っていく。

○健康に関する教育

全学年、朝の会でビジョントレーニングとグーパー体操を組み合わせた「朝の体操」を年間通して継続的に取り組んでいく。

(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 鯖江市立待小学校

進んで運動する子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

○授業での取り組み

本校の体力テストの結果をふまえ、準備体操の中に筋力の強化を図る運動(馬跳び、腕立て伏せ、壁倒立など)や柔軟性を高めるストレッチを取り入れ、課題の克服を図る。

○器械運動

器械運動の学習期間は、休み時間も鉄棒を使用できるようにし、児童の主体性を伸ばす。

○学びの記録

体育ファイルやはぴスポを利用して学習記録を残し、自己の学びを振り返ることができるようにする。個人に合っためあてをもち、意欲的に取り組む姿勢を育てる。

<児童の運動習慣の育成について>

○学習発表の場

マラソン大会や器械運動発表会などを行い、目標をもって取り組もうとする意欲につなげる。

○立待っ子タイム(業間運動)

木曜の業間(週1回)に行く。学年ごとに場所を割り当てて活動する。晴天時はグラウンドにて持久走(時間走)や短距離走、コーディネーショントレーニング、体育館での8の字回旋跳びなどを行う。雨天時は校舎内・体育館で短縄跳びを学年の実態に合った2種類の跳び方で2分間ずつ行う。はぴりゅうスポーツ広場を活用して記録を残し、継続して努力していける環境を整える。

○仲良しタイム

月に1回縦割り遊びを行う。はぴスポを活用し、簡単な運動を行うことで、「運動が楽しい」と感じる児童を増やす。

<その他>

○アイアイデー

毎月10日を「目を健康に保つ日」に設定し、アイアイデーとしてノーメディアの働きかけや、家庭でのメディアにおけるルールを確認する機会とする。その際にアイアイカードを使用し、家庭でもチェックやコメントをもらいながら、目の健康や心の健康に対する意識の向上につなげる。

○目の体操

毎週月曜の朝活動で目の体操を行い、目の健康に対する意識の向上につなげる。

○保健の学習

養護教諭や栄養教諭と連携を取りながら授業を計画し、学習を実生活へつなげられるようにする。

(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 鯖江市吉川小学校

楽しく体力づくりに励む児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

○6年間を見通した指導計画の作成

- ・指導内容を定着させるために、運動の系統性を踏まえた指導を行う。
- ・準備運動の中に学年に応じた補強運動を取り入れる。
- ・「吉川っ子体操」を適宜準備運動に取り入れ、学校行事でも積極的に行う。
- ・デジタル体力テスト「ALPHA」を導入し、児童の運動記録を蓄積することで、児童の実態に沿った指導を行えるようにする。

○スポーツとの多様な関わりを目指した体育の授業づくり

- ・単元や各時間に「めあて」「ねらい」を設定し、授業後に「振り返り」を行う。
- ・「見合う」「教えあう」「話し合う」活動を意図的に取り入れる。
- ・身につけさせたい技能に応じて、場の工夫を行う。
- ・ICTを効果的に使い、視覚化、共有化、焦点化を行う。

○体育的行事と年間指導計画の連動

- ・体育的行事と年間指導計画を関連させ、各領域の運動を通して体力の向上を図る。(校内体育大会、マラソン記録会、連合体育大会、なわとび記録会など)

<児童の運動習慣の育成について>

○運動遊びの促進

- ・年間を通して、運動遊びがしやすい環境整備を心がける。
- ・各クラスに運動遊び用のボールや長縄を貸し出す。
- ・ホールに鉄棒を常設する。冬期間は体育館にも鉄棒を常設する。

○業間体育の実施

- ・5月の体育大会終了後から、毎週水曜日に業間体育を実施する。昨年度の体力テスト結果を踏まえ、全身持久力の向上に向け、時間走やなわとびに取り組む。
- ・楽しみながら運動に親しむ機会を増やしていくために、「8のつく日は、はぴスポデー」を体育委員会が中心となって企画運営する。

<その他>

○健康教育の充実

- ・保健の学習を通し、児童一人一人が健康・安全に関する理解を深め、自らの健康を適切に管理し、改善していく能力を育てる。また、養護教諭と連携し、季節や社会情勢に応じて熱中症や感染症を予防するための行動がとれるよう指導していく。

○つつじマラソンなどの地域の体育的行事への積極的な参加をすすめる。

○さばえスポーツクラブの出前授業を活用し、体育の授業づくりに生かす。

(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 鯖江市豊小学校

体を動かす良さを実感し、楽しみながら進んで運動に取り組む子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストにおいて、本校は握力(筋力)、立ち幅跳び(瞬発力)に課題があった。それを踏まえ、以下の取組みを実施する。

○ プレルエリアの増設

昨年度から設置している、児童が自由に遊べる運動の場、プレルエリアを増設する。現有のジャンプチャレンジ(垂直跳び)に加え、既存の握力チャレンジの場を充実させたり、マットを常設してジャンプ運動により瞬発力を育む場を新設させたりしていくことで、休み時間などに楽しみながら運動できる環境を整えていく。

○ 業間運動(豊っ子タイム)の実施

校内マラソン大会やなわとび記録会の前などに、期間を限定して業間運動(豊っ子タイム)を実施する。夏期は持久走(晴天時)やコーディネーショントレーニングなど多様な動き(雨天時)、冬期は短縄跳びを行う。体育的行事の前に、児童一人ひとりが目標をもって楽しみながら記録を高められることを目指す。

○ 日常的な取組み

グーパー運動を体育の準備運動や業間運動の雨天時メニューに取り入れ、日常的に握力の向上を図る。また、体育館隣接の鉄棒ルームに常設の鉄棒を設置し、年間を通した鉄棒の利用を推奨する。日常的に取り組むことにより、体力テストを実施する半数以上の学年で全国平均を上回ることを目指す。

市連合体育大会付近には、陸上運動につながる動きを例示し、準備運動や授業の中で児童が主体的に取り組めるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

児童が普段から進んで運動に取り組めるよう、以下の取組みを実施する。

○ 遊びの環境整備

休み時間などに児童がグラウンド、体育館、中庭などで楽しく、安全に遊びながら運動ができるよう、遊びで使える道具(ボールや一輪車など)の整備や、使用できる道具についての周知を行う。

○ はぴりゅうスポーツ広場の活用

日常的な使用だけでなく、「挑戦状」機能を活用して本校独自の項目を児童に配信し、運動に取り組む意欲付けとする。また、体育委員会でははぴりゅうスポーツ広場を使った企画を立て、実施する。

<その他>

○ 学校保健委員会での取組み

学校保健委員会の中で、体力テストの成果と課題を全校で共有することで、児童が体力向上について考えることができる場をもつ。

○ 外部講師の活用

市の体育支援事業、プールの外部委託を含め、講師の方々の専門的な指導を有効に活用できるよう連携をとり、児童の体力向上だけでなく、教職員の指導力向上を図る。

(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 北中山小学校

運動が楽しいと思える環境づくりに向けて

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の授業で行う準備体操時に「グーパー体操」を行い、握力向上に努める。回数は学年×10回。
→昨年度の本校の握力の記録は5・6年男女全てで県と市の平均を1kg以上下回っている。
- ・火曜日と木曜日の業間にパワフルタイムを設け、運動する時間を確保する。
晴れている時は、10分間、学年で長距離走と短距離走に分けて運動する。
雨の時は、体育館や廊下で10分間、縄跳びの前跳びをする。
→長距離走や縄跳びは20mシャトルラン、短距離走は50m走の記録向上を目指して行う。
→20mシャトルラン、50m走においては、全学年で平均を上回っている。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・パワフルタイムの記録を「はぴりゅうスポーツ広場」に入力する。ためたコインでアイテムを買って装飾したホーム画面を紹介したり、掲示したりすることで、運動への意欲を高める。
- ・授業中にタブレットで自分の動きを撮影し、客観的に見ることで、技能の向上につながり、運動の楽しさを感じることができるようにする。
- ・学校全体で球技大会を企画し、大会やそれまでの練習を通してスポーツのよさや楽しさを実感できるようにする。

<その他>

- ・長期休暇中に「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、家庭で運動に取り組むことができるよう呼びかける。
- ・教職員間で「はぴりゅうスポーツ広場」の活用方法や学習内容を共有し、指導力向上に努める。
- ・全校で、朝の会の前に目の体操に取り組む。

(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 鯖江市河和田小学校

めあてに向けて、自分の体力を高めよう!

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の授業の中で十分な運動量を確保できるように学習内容を精選し、授業形態を工夫する。
- ・運動記録カードを作り、前年度の、マラソン記録会のタイム、短縄の技巧跳びの記録や短距離走の記録を記入し、今年の自分のめあてを明確にさせる。
- ・体育の授業での準備運動の中に弱点強化を目指した動きを取り入れる。
 - ① 連続馬跳びや膝を胸につけるジャンプなど跳び上がる動きを取り入れる。
 - ② 肩を大きく回したり動かしたりする動きを取り入れ、肩の可動域が広がるようにする。
 - ③ 敏捷性を育むために、ラダートレーニングなどを取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・業間休みの時間に「プラスワнтаイム」を設定し、様々な実施種目に積極的に取り組み、児童にめあてをもたせるとともに、楽しく運動に親しむことを体験させる。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」も活用しながら、「プラスワнтаイム」以外の時間でも運動することを習慣にするようにはたらきかける。
- ・「プラスワнтаイム」でマラソンをした際の記録を打ち込むことで、「はぴりゅうスポーツ広場」の活用を促す。
- ・廊下などに握力計を設置して、握力の向上や運動に親しむようにはたらきかける。

<その他>

- ・縄跳び記録会やマラソン記録会に向けて、家庭でも練習を積ませる。
- ・マラソン記録会の安全確保の為、PTAのボランティアを要請する。