

(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 坂井市立三国南小学校

進んで運動に取り組み、楽しく体力アップ!

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・運動の楽しさや喜びを十分に味わわせるため、スモールステップを意識した授業づくりをする。
また、学習のめあてを明確にすることによって、「わかる」「できる」と児童が実感しながら知識や技能を身に付けたり、作戦やコツなどを友達と考え、共有することで、思考を深めることができるようにする。その一連のサイクルによって主体的な活動に繋げ、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力」「学びに向かう力人間性等」をバランスよく育成できる授業づくりをする。
- ・単元に合わせ、個人やチームの目標をもったり、児童が技術の向上や達成感を味わったり、友達のよい点を見つけ伝え合えたりすることができるよう、学習カードを作成し使用する。
- ・休み時間に鉄棒で遊べるよう、小体育館に常設し、鉄棒に取り組みやすい環境づくりを行う。
- ・業間活動に体を動かす時間を設定し、体育委員会主導のもと、児童の運動の機会をつくる。
- ・握力、投力向上のために、全学年で準備運動に「グーパー体操」「ボール投げ」の活動を適宜取り入れたり、業間活動で投の運動を行える場を設定したりするなど、年間を通して取り組んでいく。
- ・上記の取り組みを通して、体力テストの平均を男女共に全国平均[Tスコア50]以上を目指す。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・児童一人ひとりが運動、スポーツの楽しさや喜びを味わい、運動の習慣化を図れるように体育的行事を工夫したり、進んで運動に取り組めるよう休み時間の過ごし方を工夫したりする(体育館、サッカーゴールの使用割り当ての決定)。
- ・業間運動を計画的、継続的に実践する。外遊びと中遊びを週2日体制で行う。運動遊びを各種目設定し、児童がしたい運動を選択することで、進んで運動を楽しむ意欲を高める。
- ・はぴスポは、各コースにおいて、教室や家庭内でも行えるような運動をリストアップし、提示することで、雨天時や長期休業中などの運動量が低下する時期にも運動習慣を維持できるようにする。

<その他>

- ・ホームページやお便りを活用し、健康や運動に関する内容を伝えていく(生活習慣に関する内容や長期休業中の過ごし方など)。
- ・養護教諭や生徒指導教員と連携しながら、食生活、睡眠、スクリーンタイム、感染症予防などの健康教育を充実させる。

(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 坂井市立三国北小学校

一人ひとりが目標をもって体を動かし、意欲・体力を向上させよう。

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の結果から、全国平均と比べ本校の数値が上回った種目は、男女とも20mシャトルランとボール投げの2種目だけであった。一方で、男女ともに、長座体前屈、反復横とび、50m走の3種目においては、全国平均を大きく下回る数値となった。この結果から、本校が伸ばす項目として「柔軟性」「瞬発力」の2つが挙げられる。この2つの項目を重点に、今年度は以下の取組みを計画する。

○授業ははじめの準備運動で、柔軟運動を取り入れる。また、「体づくり運動」の授業において、ペアの人数や道具などを工夫し、児童自らが考えて柔軟体操を作るなど、児童が意欲的に柔軟運動に取り組めるような授業を展開していく。

○3学期に学校行事として、縄跳びチャレンジを実施する。瞬発力を鍛えるだけでなく、異学年交流を図ったり、冬季でも積極的に体を動かす習慣を身に付けたりすることをねらいとする。授業の中で練習時間を設けたり、体育館を開放している昼休みの時間を使って練習したりして、瞬発力の向上を図り、運動習慣を身に付けられるようにする。

○授業の中で、8秒間走を実施し、目標を設定してそれを達成していく活動を行うことで、走力を高める。そのために年間を通してグラウンドや体育館に場の設定をしておく。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育館ギャラリーに鉄棒を常設(3台)し、いつでも鉄棒に親しめるようにする。また、体育館が使える昼休みには、大縄チャレンジに向けて練習できる環境を整えるために、大縄も用意し、瞬発力等の運動能力を高めることをねらいとする。

○児童が休み時間に縄跳び運動に親しめるように、お手本動画のQRコードが付いた縄跳びカードを配付する。跳び方のポイントやコツなどを自らタブレットで調べられるようにするためである。また、チェック項目も設け、直接目で見て達成感を味わえるような手立てを考えている。

○はぴりゅうスポーツ広場を授業時間内や休み時間等に活用し、基礎的な体力の向上と運動習慣を身につける。また、暑さ指数が高く、野外活動が禁止の日には、昼休み等に教室で活用し、運動する機会を設ける。

<その他>

OPTAの育成部と連携をとり、野球・バレーボール・卓球・ドッジビーの大会に向け準備や運営などの協力を行う。

(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 坂井市立雄島小学校

雄島っ子パワーアップ大作戦 ～一人一人が目標をもって運動しよう～

<本校の体力向上の取組みについて>

運動会、体力テスト、ランランフェスティバル(マラソン大会)やなわとび交流会、体育的行事を体育で取り扱っている各運動領域のゴール地点に位置づけ、児童一人一人が自分の目標をもって取り組ませる。それに向かって体育の時間では、練習の機会を確保し、各自の目標に向かって粘り強くがんばる態度を養い、その中で体力向上を図る。

また年間を通して週2回業間に長距離走(ランランタイム)を行う。周回数をカードに記録することで、目標をもって走れるようにする。

また、月に1回「たてわり遊び」の日を設定し、高学年児童主体で教室、グラウンド、体育館での遊びやスポーツをたてわり班で行い、仲間と楽しみながら、体を動かす機会としている。

<児童の運動習慣の育成について>

「はぴりゅうスポーツ広場」の活用

2～6年生は、4月中に登録し、5月のランランタイムの記録に使用していく。また、体育の準備運動の時間や、タブレットを家庭に持って帰る際に家庭ですすんで活用する。

1年生は、夏休みまでに全員の登録を完了させ、活用していく。

「なわとび交流会」の実施

2月に、異学年のなわとび交流会を実施する。それに向けて、体育の授業や、休み時間を使ってなわとびを練習する習慣をつける。

<その他>

「おしまっ子おはようチェック」

早寝、早起き、朝ご飯、心の状態などを学期ごとにチェックし、生活習慣の確認を行い、規則正しい生活を行えるよう意識を高める。

「サーフィン体験」

海に近い立地を生かし、5、6年生が海でサーフィン体験を行う。

(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 坂井市立加戸小学校

元気に遊び、進んで運動する加戸っ子の育成

<体育の授業について>

- ・授業の始めに決まった距離のランニングを行い、持久力を高めることを目指す。
- ・授業の展開を工夫し、体を動かす時間を多く確保する。また、昨年度の体力テストで長座体前屈の値が低いことから、授業の中にストレッチなどの柔軟運動を継続して取り入れる。長座体前屈の平均値が、男子が30cm以上、女子が40cm以上を目指す。
- ・進んで運動したくなる目標を設定し、次回の授業に期待を持てるような振り返りの時間を設ける。
- ・熱中症アラートが出たときに備え、冷房設備のある多目的ホールや教室で行えるコーディネーショントレーニングなどを取り入れる。
- ・各学年の保健の授業では、自分の生活習慣を見直す時間を設け、運動時間の確保と健康的な生活について指導する。

<児童の運動習慣の育成について>

○業間運動、昼休み

- ・11月にマラソン大会を設定し、それに向けての練習を業間運動に計画する。
- ・体育館とグラウンドの割り振りを2学年ごとに行い、広いスペースで思い切り動けるようにする。ボール類の貸し出しを計画的に行い、設置型遊具に触れる機会を増やすことで、全身運動の機会を設ける。
- ・冬にはなわとびに取り組めるよう、委員会活動などで業間・昼休みに取り組む計画を立てる。

○クラブ活動

- ・体育的なクラブ(卓球、ボールゲーム、バドミントンなど)をできるだけ多く設定し、運動に親しめるようにする。また、ニュースポーツも取り入れ、楽しみながら体力向上を目指す。

○委員会活動

- ・加戸っ子委員会は、業間や昼休みには各自が遊びながら体を動かせるように呼びかけをしたり、運動遊びなどのイベントや縦割り遊びを企画したりする。
- ・放送委員会は、お昼の放送で、世界的なスポーツイベントのテーマ曲や結果等を紹介し、テレビ中継やニュースの視聴への関心を高める。

<その他>

- ・子ども体育成会事業(ディスクドッジ、チャレラン、卓球)への参加を促し、運動の機会を増やす。
- ・運動会の競技の精選や内容の見直しなどを行い、教員の負担軽減と効率的な子どもたちの体力向上の両立を図る。
- ・「はぴスポ」システムを積極的に活用し、児童が楽しんで運動に取り組む機会を増やすとともに、デジタル技術で運動記録を蓄積し、リアルタイムで競い合える環境を整える。

(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 坂井市立三国西小学校

走って、跳んで、投げて、西っ子元気いっぱい！
～縦割り班，クラス等のグループの中でお互いに教え合い・助け合い・励まし合
い，心をひとつにして運動に取り組むことにより，運動好きの児童を育てる～

＜本校の体力向上の取組について＞

- 意欲が高まるような場の設定や学年共通の体育カードを活用し、マラソンやなわとびを通した体力向上を可視化すること
とで意欲的に学習が進められるようにする。
- 年間指導計画に系統性をもたせ、それに基づき体育の授業を進める。内容に合わせて2学年合同体育を実施する。
- 運動会の準備運動としてラジオ体操を積極的に取り入れる。
- タブレットを定期的に持ち帰り、AIスマートコーチやはぴりゅうスポーツ広場を活用して、自分の決めた運動課題に積
極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＞

- マラソン大会（ランニングフェスティバル）
秋1回，学校周辺道路にて実施する。持久力を育て，最後まで走りぬこうとする態度を養うことを目指す。また自己
目標を設定したり，マラソンカード等を活用したりすることで意欲的に取り組めるようにする。
- 運動会との関連
縦割り班対抗での種目を取り入れる。取り組みを通して教え合い・助け合いを目指す。
- なわとび集会（長縄跳び）
1年生から6年生までが一緒に8の字回旋跳びを行うことによって他学年の児童と心を一つにして運動に取り組むこ
とを推進する。冬実施する。
- なわとび大会（短縄跳び）
各学年の発達段階に応じて技跳びを設定し，なわとびカードを活用して回数の記録アップをめざす。調整力と瞬発力
，持続力を養い，健康の増進と体力の向上を図る。また，冬期に2学年合同（1・6、2・5、3・4年）でなわと
び大会を実施し日ごろの努力の成果を発表し，認め合う機会とする。
- 縦割り班活動
月に1回程度，昼休みの時間を使って，縦割り班で鬼遊びをしたり，ボール運動をしたりする。
- 体育委員会企画
はぴりゅうスポーツ広場の挑戦状を利用して，体育委員会がはぴスポ週間を設け，運動を呼びかける。

＜その他＞

- 保健の学習の充実をはかり，学習した内容を意識して運動に取り組むようにする。
- 本校では，昼休みには体育館，グラウンド，わんぱく広場を，放課後には学童クラブの児童に体育館や広場を開放
し，体を動かすことを奨励している。
- 子ども会活動として，多くの児童が野球，バレーボールに取り組んでいる。他のスポーツ団体に参加している児童も時
期になると野球・バレーボールに取り組む。また野球・バレーボール・サッカー・陸上・卓球などのスポーツ少年団・
クラブに所属して活動している児童も多いので，それぞれの得意分野を教科体育の中で発揮できるよう指導している。

(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 坂井市立平章小学校

楽しみながら体力アップ！ しろの子元気パワーアップ作戦！

<本校の体力向上の取組みについて>

本校の体力テストの平均値は、多くの項目で全国平均値を超えていたが、各学年別・男女別に見るとそれぞれ低い項目もあるため、学校全体としてさらなる体力の向上を図っていく必要がある。また、児童の主体的な取組みにより、体力の向上も目指していきたい。

- ・ はぴりゅうスポーツ広場を業間運動や行事、体育授業で活用し、児童が楽しんで運動に取り組めるようにする。
- ・ 単元に合わせ、児童が技術の向上や達成感を味わえたり、友達のよい点を見つけ伝え合えたりするような学習カードを作成し使用する。(はぴスポも活用)
- ・ 鉄棒遊びを推進し、握力向上に繋げる。(握力が全国平均を下回っていた。)
- ・ また、投力向上のために、大谷翔平さん寄贈グローブを活用したり、投動作に繋がるクラブ活動(ドッチビー、ドッジボール、バドミントン等)の設置を行ったりする。
- ・ なわとび大会などの体育行事に合わせて業間運動を実施する。
- ・ 体育行事がない時期にも、運動委員主導で運動遊びや運動に親しむことのできる活動を実施する。

<児童の運動習慣の育成について>

本校の児童は、校庭や体育館に出て体を動かす習慣ができている児童が多い。一年を通して多様な運動に触れさせることで、さらなる運動習慣の定着を図っていきたい。

- ・ 児童一人一人が運動の習慣化を図れるように、体育的行事や授業で取り組んだ主運動を、自由遊びに取り組むことができるよう仕組む。(自由遊びの時間も設定する)
- ・ 運動量が下がる長期休業も、はぴスポに取り組み、運動習慣を維持できるようにする。(長期休業の課題として取り組む)

<その他>

- ・ 地域で行われるドッチビー大会や体育的行事について、積極的に児童に発信する。
- ・ 夏休みに行われる地区のラジオ体操に向け、事前に各学年・各クラスでラジオ体操の練習と指導を行う。
- ・ 保健の授業においては、養護教諭とも連携し、指導の充実に努める。

(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 坂井市立長畝小学校

児童の達成感を高める体育の実践

<本校の体力向上の取組について>

○準備運動に、毎時間グー・パー体操を取り入れる。

- ・力を入れて握ったり、しっかり開いたりすることを伝え、効果のあるグー・パー体操を行う。

○ウォーミングアップに、なわ跳びを用いたハイスピード跳びに取り組む。

- ・昨年度の体力テストの結果では、反復横跳びの数値が僅かに平均を下回っていた。
- ・なわ跳びをウォーミングアップに取り入れることで、瞬発力や持久力、リズム感を鍛えていく。

○年間指導計画では同時期に同じ単元を配列する。

- ・異学年交流を図りやすくするとともに、教員間の情報交換も活発になるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

○年間を通して、業間運動に取り組む。

<4月～10月> グラウンドのトラックや遊具での活動

◆全学年：1000m程度の持久走

<11月～3月> 体育館でのなわ跳び活動

◆全学年：縦割り班での長なわ跳び

○マラソン大会に向け、活動に取り組む意欲を高める。

- ・「はびスポ」やワークシートを活用して、持久走（高学年）の記録をとり、長期的に見ていく。
- ・記録の向上により児童が達成感や充実感を味わうことで、練習や本番への意欲が高まるようにする。
- ・体育の授業や業間体育に取り組み、秋のマラソン大会で、目標に対して取り組む姿勢を評価する。

○なわ跳び大会に向け、活動に取り組む意欲を高める。

- ・冬期は、なわ跳び運動に取り組み、体力向上に努める。
- ・「はびスポ」で目標を設定し、その目標に向けて主体的に取り組めるようにする。
- ・なわ跳び板を設置し、意欲的になわ跳びに取り組める場を設ける。
- ・なわ跳びの技の掲示などを行い、児童が自ら挑戦しようと思えるような環境づくりをする。
- ・なわ跳びの技能を発揮する場として、各学年でなわ跳び大会を設け、意欲の高まりを目指す。
- ・縦割り班で8の字跳びを行い、跳んだ回数を掲示するなど、運動に親しむきっかけをつくる。

○体育委員会が企画・運営を行い、スポーツ大会を実施する。

<その他>

○生活習慣チェックを学期に1回行い、生活習慣の改善に取り組み、心身の健康の保持増進を図る。

（早寝、早起き、朝ごはん、あいさつ、運動、心の状態など）

○授業の中で、児童がAIスマートコーチを用いて手本の動画を視聴したり、自分の姿を撮影したりすることで、動きのイメージをもって運動に取り組むことができるようにする。

(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 坂井市立高椋小学校

主体的に運動に親しみ、児童の健康を支える学校づくり

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストにおける「長座体前屈」の結果が、昨年度も県平均より約4点(約3cm)低かったため、準備運動において体を柔らかくする運動を定期的に行う。体が柔らかいことのよさを保健(中高学年のみ)の学習で学ぶ。数値目標として福井県の平均を目指す。
- ・体力テストにおける「握力」の結果が、県平均より約2kg低かったため、準備運動時のグーパー体操を習慣化し、休み時間などにも意欲的にできるよう声かけを行う。
- ・体力テスト強化週間を設け、はぴりゅうスポーツ広場を活用しながら、意欲的に取り組むよう声かけを行う。
- ・年間を通してなわとびを活用し、楽しく体力向上を目指す。
- ・今年度もかけこ教室を積極的に活用し、主体的に運動を楽しむ児童の育成を図る。

<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」と感じる児童を育成する取り組みとして、体育の時間や休み時間に全学年で共通の体育カードを使用したり、体育館の掲示板に鉄棒の技を掲示したりするなどして、意欲をもたせる。
- ・はぴりゅうスポーツ広場を休み時間に限らず授業中にも活用し、運動の成果が視覚的に分かるよう工夫する。
- ・AIスマートコーチを活用し、お手本の動画を見たり、比較したりして運動能力の習得に心がける。

<その他>

- ・家庭でははぴりゅうスポーツ広場活用の周知を行う。(長期休みなど)
- ・生活習慣チェックカードを活用し、特に「睡眠時間」(就寝時間)について学校と家庭が連携して、児童の健康の保持増進を図る。
- ・体育に関する行事などのふり返りに、保護者からもコメントをいただき、児童が自己肯定感を高められるような関わりの機会を設ける。
- ・PTA等の協力を求め、児童の安全確保に努める。

(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 坂井市立鳴鹿小学校

心も体も健康で、すすんで体を動かす児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

①ここ数年の体力テストでは、握力、立ち幅跳び、上体起こしの種目に課題がみられる。今年度はその3種目において、以下の目標を設ける。

4年生・・・7割の児童が全国平均値を上回る。

5、6年生・・・全員が昨年度の自分の結果を上回る。

【目標の達成のために取り組むこと】

・握力の向上のため、体育の授業で鉄棒や遊具を使った準備運動を取り入れる。

・握力の向上のため、体育等でグーパー運動を取り入れる。

・立ち幅跳び、上体起こしの値を向上させるために、体づくり運動や体力を高める運動で跳躍や体を起こす運動を積極的に取り入れる。

・昨年度の自身の記録や全国平均記録を見られるワークシートを作成し、意欲を高める。

②体力向上のために、業間運動を行う。業間運動は原則水曜日、金曜日に15分程度行う。5月から11月は時間走に、11月から3月は縄跳び運動に取り組む。天気や気温の影響で屋外の活動ができないときは、はぴりゅうスポーツ広場を活用する。

<児童の運動習慣の育成について>

①毎時間の体育の授業を大切にし、児童が達成感や充実感を感じられる授業作りを行う。

②児童会が主催でスポーツイベントを行い、運動に親しむ経験を行う。

・まほろばスポーツデーの開催

・保健委員会によるスポーツイベントの開催

③異学年で交流しながら一輪車運動に取り組む。習熟段階に応じた明確なめあてを設け、達成感をもたせる。まほろばスポーツデーで、4、5、6年生による演技をゴールとし、進んで練習に取り組めるように声掛けなどを行う。

<その他>

①体育の授業を行う際は、教員間でよりよい指導法を伝え合い、授業作りに取り組む。

②健康面において家庭や地域との連携を図る。

・地域と合同での体育祭(まほろばスポーツデー)の開催

・生活習慣を見直す「リセット週間」を年6回設け、睡眠、食事、スクリーンタイムを意識させる。

③給食では、毎月給食目標を設ける。また給食時に校内放送で食に関わる情報を伝える。

④給食の後に歯みがきタイムを設ける。

⑤水泳、ディスクゴルフ、救急措置、薬物乱用防止、食育などの学習で外部団体と協力する。

(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

坂井市立磯部小学校

子どもが意欲的に運動に取り組む態度を養うことで、運動に親しむ資質や能力を高め、健やかな体を育む。

～のびのびと運動ができる環境づくりと体育の授業の改善に重点をおいて～

<本校の体力向上の取組みについて>

- 授業では児童一人ひとりが「めあて」をもって活動できるよう工夫する。ICT等を活用しながら学習したことを記録し、ふり返りと次時のめあてを書くことで児童自身が成長を実感し、自ら意欲的に運動に親しむ態度を育むことができるようにする。
- 5月下旬～7月まで体育館に鉄棒を設置し、授業や休み時間に使用できるようにする。意欲と技能の向上を図るために鉄棒カードや、はぴりゅうスポーツ広場のシステムを使用する予定。
- 委員会活動などを活用し、児童が運動に楽しく親しめるような企画を計画していく。
- 体力テストの結果から、休み時間などで、走る運動に取り組めるような活動を行っていく。
(学校アンケート「運動に楽しく親しんでいると思う」児童の割合で、90%の達成率を目指す。)

<児童の運動習慣の育成について>

- 児童が達成感や満足感を実感できる取組み
 - ・運動会などで、縦割り活動を充実させて実施する。児童が意欲的に取り組む工夫をする。
- 「運動が好き」「運動が楽しい」と感じる児童を増やす取組み
 - ・休み時間を活用して、大休みと昼休みは体育館やグラウンドで積極的に体を動かす遊びを奨励する。体育館は複数学年で使用する。外遊びカードを配付する予定。
 - ・体力テストの結果によると、走る運動に苦手を感じる児童が多いため、にこにこタイムや昼休みに、走る運動に楽しく親しめるような運動を取り入れていく。
- はぴりゅうスポーツ広場について
 - ・運動強化月間などを利用して個人の成績を記録していく。
 - ・なわとびカードの代わりになるものとして活用していく。

<その他>

- 生活習慣チェックについて
 - ・学期ごとに1回実施し、日々の生活リズムを振り返り、望ましい生活習慣の定着を目指す。
- メディアコントロールや情報モラルについて
 - ・外部講師等を活用し、児童や保護者に向けて、指導や啓発を前後期に1回ずつ行う予定。

(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 坂井市立明章小学校

健康な体を育成しよう。

<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課題とされる握力、上体起こし、立ち幅跳び、ソフトボール投げの記録向上を目指し、次のような取組みを行う。

- ①期間を指定して業間運動を行い、マラソン、なわとびに意欲的に取り組めるようにする。
- ②業間や昼休みの外遊びを奨励する。
- ③体育の授業で準備運動の中にグーパー体操や筋力向上を図る補強運動を行う。また、走る、跳ぶ、投げる動作を重視した運動を工夫して取り入れる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ①学級活動で、体力づくり・健康づくりの大切さについて話し合ったり指導したりする。
- ②保健指導として身体測定や歯科検診時に健康づくりについて指導する。
- ③児童が健康に生活するために必要な体づくりを行うために、体育の授業で十分な運動量を確保できるように、計画する。
- ④運動会やマラソン大会、なわとび大会等の体育的行事やクラブ活動を通して、豊かなスポーツライフを実現しようとする意欲を向上させることを目指す。
- ⑤体育の授業で、準備運動や基礎体力向上としてコーディネーショントレーニングを取り入れる。
- ⑥業間の体育館割り当ての計画を見直し、自由遊びの時間を増やすことで、体を動かす遊びを奨励する。
- ⑦縦割り活動を利用して、大人数で体を動かす機会を増やし、体を動かすことを楽しめる機会をつくる。

<その他>

- ①「ここからチェック」を活用し、早寝・朝ごはん・歯磨き・スマートルールの習慣化を図る。
- ②地域共同開催の運動会を行い、地域の方と共に楽しむことで運動に親しむ。
- ③家庭に向け、保健便りで健康教育の大切さを知らせ、保護者へ啓発する。

(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 坂井市立春江小学校

粘り強く課題に向かい、目標をもって楽しく運動に取り組もう

<本校の体力向上の取組みについて>

○体力テストの結果に基づいた取組み

昨年度の本校の体力テストの結果から、動きを持続する能力(ねばり強さ)の項目(20mシャトルランや上体起こし)や力強さの項目(握力、50m走、ボール投げ)、すばやさの項目(ボール投げ、反復横跳び)など、多くの項目で県の平均値を1～2ポイント下回るものが多かった。そのため、準備運動の中で、コーディネーショントレーニングやサーキットトレーニング、遊び要素を取り入れたトレーニングを行い体力向上を図っていく。

○春小タイムの実施

①はぴスポ(6月～9月中旬)、②マラソン(9月下旬～11月)、③なわとび(12月～2月)を3つの時期に分けて実施する。はぴスポは、週1回ペア学年で取り組む。マラソンとなわとびは、ペア学年を作ってローテーションで練習に取り組む。練習の成果を発揮する場として、マラソン記録会、なわとび記録会を実施する。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育委員会企画のスポーツイベントの実施

体育委員会を中心にスポーツイベントを企画していく。各学年で実施するスポーツイベントや他学年交流型のスポーツイベント、全校参加のミニ運動会などを企画・運営し、運動に親しむ機会を多く作る。また、はぴスポをチャレラン形式にするような取組みをして、運動習慣の育成を図る。

○「できる」「わかる」を実感できる取組み(AIスマートコーチの活用)

児童の実態に合わせた目標を設定し、段階的に技能の上達を図れるように場の設定をする。ソフトバンク社のアプリである「AIスマートコーチ」を全学年で導入し、授業で活用する。このアプリを活用して、お手本動画を見たり、2画面で比較したり、骨格解析をしたり、マッチ度を測定したりして、話し合い活動を充実させ、児童に「できる」「わかる」を実感させていく。

○各学級の運動器具の充実

より多くの児童が運動に取り組むことができるように、今年度より、各学級へボール2つ、ドッジビー1つ、大縄1つを配布する。昼休みに、体育館やグラウンドで遊ぶ機会を増やすようにする。

<その他>

○家庭や外部機関との連携

保健たよりを通して、家庭での健康教育の意識を高めていく。また、春小っ子ファイルを活用して、ネット、ゲームの時間、就寝時間について、家族と話し合う機会を設ける。さらに、学校保健委員会の発表の際に、学校医や栄養士などとも連携し、健康教育を行う。

また、サッカーやドッジビー、バスケットボール、なわとびなど、積極的にトッププレイヤーと連携する機会を多く作る。

(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 坂井市立春江西小学校

運動や遊びを工夫して、体を動かすことを楽しむ児童を育てる。

<本校の体力向上の取り組みについて>

- ・体力テストの結果を踏まえ、今年度も継続して投運動につながるようなベースボール型の運動やハンドボール投げなどを重点的に行っていく。また、50m走や反復横跳びの結果から、敏捷性を鍛える運動に取り組んでいく。(どの学年も全国平均を超えられるようにする。)
- ・マラソン大会前となわとび大会前の期間に限定して、業間体育として「パワフルタイム」を設け、全校で運動に取り組む。
- ・冬期間は、なわとび運動に取り組む。縦割り班で長縄跳びを行い、体力向上に努める。
- ・縄跳びの技能を発揮する場として、各学年でなわとび大会を実施する。また縦割り縄跳びでは、児童の意欲が高まるように回数を掲示するなど、児童の運動に親しむきっかけをつくる。
- ・体育委員会は、晴れた日にはグラウンドでの外遊びをするように全校に呼びかけたり、体育館でいろいろな種類のボールの貸し出しを行ったりして、ボール運動に親しめるようにする。また、体育委員会によるスポーツ企画を充実させる。加えて、縦割り班を活用した外遊びを検討する。
- ・準備運動にグーパー体操、スクワットジャンプ、柔軟運動、投げる運動を取り入れる。
- ・クラブ活動では、運動系のクラブ(ドッジボール、テニピン、スポーツなど)を設けて、体を動かすことに親しめるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・毎時間の目標、ルール、技術の習得の仕方、成果などが分かりやすくなるよう、掲示物や提示の仕方を工夫していく。
- ・はぴりゅうスポーツ広場や学習カードを利用し、児童自身の記録や考えを記していくことで、記録や考えの変容を確認したり、評価の一助にしたりする。
- ・ICT機器を活用して、自分自身のフォームや模範演技を確認できるようにする。また、より高い目標に到達できるよう、友達と指摘し合える時間を設ける。
- ・養護教諭とのTTによる保健の学習を積極的に行うことで、効果的な授業展開をする。

<その他>

- ・バスケットボールのブローウィンズやサッカーの福井ユナイテッドなど、外部団体によるコーチの幹旋があれば依頼したい。

(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 坂井市立大石小学校

運動を楽しみながら体力アップを目指そう

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストにおいて握力、上体起こし、20mシャトルラン、反復横跳びの結果が全国平均値以下となった学年があった。そのため、体育の時間の導入でグーパー体操、雲梯、肋木遊びなど特に握力向上につながる運動を取り入れ、まずは全学年において全国平均値を超えるようにする。
- ・陸上運動や器械運動の個人競技のスキルアップだけではなく、チーム競技ではタブレットを活用して、友達と対話・協力しながら、動きのポイントや戦術、チームプレー等を確認し、技能を高める。
- ・体づくり運動や器械運動では、ゆれのある動きや逆さ感覚を養う動きなど、非日常的な体の動きを体験することを重視して積極的に取り組む。
- ・運動会、マラソン記録会等の行事の企画、運営に児童の意見を取り入れ、主体的な活動となるよう工夫する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・保健の学習では、調べ学習やワークショップ・エンカウンターなどを取り入れて、生涯にわたり自分の体や健康に関心をもって取り組むことができる資質、能力を育てる。
- ・運動会、マラソン記録会の行事を活かして、児童が運動への意欲や目的意識、目標をもてるようにし、楽しみながら運動する機会を増やす。また、マラソン記録会やなわとび大会前には、マラソンカードやなわとびカードを活用し、意欲的に運動に取り組めるようにする。
- ・クラブ活動において、運動系のクラブを設け、コーディネーションスキルを高める運動を取り入れながら、様々なスポーツの楽しみを味わえるようにする。
- ・体育委員会が中心となって、「鬼ごっこ」や「しっぽとり」など縦割り班遊びの機会を設定し、運動を好む、楽しむ児童を育てる。

<その他>

- ・「はぴスポ」の活用法について保護者にも周知し、学校だけではなく家庭でも親子で運動に親しむことができるようにする。また、大休みや昼休みの時間を利用して「はぴスポ」に取り組む時間を設け、運動が好きな児童を育成する。
- ・体育で使用したワークシートや体力テストの結果を持ち帰り、児童の運動への取組状況や児童の体力状況を家庭でも話題にしてもらうよう働きかけ、放課後や休日の外遊びを推奨する。
- ・早寝、早起き、朝ご飯が習慣化されるよう、睡眠に関する学習会や親子で学ぶ機会を設け、その重要性について正しい理解を図る。
- ・外部指導者を積極的に活用し、ディスクゴルフやディスクドッジ、卓球、障がいスポーツなど地域で親しまれている運動に広くふれる機会を設ける。

(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 坂井市立春江東小学校

体を動かすことが好きな児童を増やし、投能力・俊敏性・跳躍力 UP!!

<本校の体力向上の取組みについて>

(体育の授業について)

○授業前・準備運動の工夫

新体力テストの結果では、投球能力・反復横跳び・立幅跳びで全国平均と同等か3ポイントほど下回った。そのため、準備運動後に紙鉄砲を鳴らしたり、その場でジャンプや大股や小股でダッシュをしたりする時間を設け、児童の投能力・俊敏性・跳躍力の向上に努める。年間を通じて「投げる」「様々なジャンプ」「ステップ」を行うことで、全国平均より3～5ポイント上回るようにしたい。

○学習カードとICT機器の活用

児童の実態に合わせた目標を設定し、段階的に技能の上達を図れるように、学習カードを活用する。その際、絵を加えて視覚的に理解しやすくする。単元を通して毎時間振り返りを書くことで、児童の変化を読み取りやすくする。また、ICT機器（AIスマートコーチ）を使って、児童の動きを児童同士や教師が確認したり、模範演技を見せたりするなど、積極的に活用していく。さらに、はぴりゅうスポーツ広場の種目を精選し、体育の授業で適宜取り入れて入力することで、経年変化を可視化する。

(特別活動について)

○業間運動の実施

春・秋のマラソン大会前には、「なかよしタイム」に火曜日と金曜日に全校でマラソン練習を実施する。9月以降には、低・中・高学年に分かれて、毎週木曜日に縦割り班で「はぴスポタイム」を実施する。また、冬のなわ跳びでは、はぴりゅうスポーツ広場を活用しながら、短なわ跳びの練習を縦割り班で実施する。

<児童の運動習慣の育成について>

○指導内容と評価の明確化・系統化

体を動かすことが得意な児童、苦手な児童を含めた全員が学習に意欲的に参加できるように児童の発達段階を踏まえ、スモールステップの目標を設定し、段階的に技能の上達を図るようにする。そのために、体育部の先生方を中心に簡易単元計画表を作成する。縦の繋がりがあがる指導、見通しをもった授業展開ができるようする。また、教員同士が指導法など意見交換を活発に行い、よりよい指導ができるようにする。

○休み時間の充実

学級にボール3種類、ドッジビー2つ、大なわ1つを配る。また、竹馬を設置したり、体育館の割り振りをしたりして、児童が自由に体を動かすことができる機会を多く設定する。

○はぴりゅうスポーツ広場の活用について

新体力テストの結果や各コースに載っている種目などの記録を入力し、自分の記録をいつでも見られるようにする。また、体育の時間に加え休み時間でも友達と楽しくできる種目があることを紹介し、体を動かす児童を増やしていきたい。

<その他>

○家庭との連携

給食便り、保健便り等を通して、家庭での健康教育の意識を高めていく。また、学習習慣アップ作戦期間に、スマートルールが守られているのかを確認し、児童のメディアの使用状況等の理解・改善に努める。さらに、ひがしっ子生活習慣チェック（早寝早起き・朝ご飯・運動・スマートルール春江・我が家のルール）を年6回実施し、生活の乱れの改善に努める。

(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

東十郷小学校

「誰もが成長を実感できる体育の授業」めあてとふり返りによる成長の意識化

「心と体を元気いっぱいにする」自分の体力に自信を持つ

<本校の体力向上の取組みについて>

本校の体力テスト結果を全国平均と比較すると、持久力や柔軟性、一部の敏捷性に強みが見られる一方で、筋力や走力に課題が見られる。シャトルランや長座体前屈、反復横とび(4年)は全国平均を上回り、体力の基礎面は比較的良好である。また、ソフトボール投げも全国平均を上回っている。一方で、握力は全国平均を下回り、基礎的な筋力に課題がある。さらに、50m走や立ち幅とび(特に5年)も全国平均を下回っており、瞬発力や走力の向上が必要である。以上より、筋力の向上と走力・瞬発力の強化を重点課題とする。

・昨年度の体力テスト結果(筋力の課題)を受けて、授業冒頭にグーパー運動等を取り入れるとともに、器械運動ではクマ歩きやアザラン歩きなどの支持系運動を毎時間実施する。また、体育委員会によるミニサーキットを常設し、授業前後や休み時間にも取り組める環境を整える。さらに、教室前や体育館入口に「10秒ぶら下がり」「腕立て5回」「壁押し」などを掲示し、日常的に筋力を高める機会の充実を図る。

・昨年度の体力テスト結果(瞬発力の課題)を受けて、短距離ダッシュや方向転換を取り入れた運動を授業に位置付けるとともに、しっぽ取りやライン鬼などの遊びを継続的に実施する。また、立ち幅とびにつながるジャンプ系運動を取り入れ、一瞬で力を発揮する動きの向上を図る。これらを通して、楽しみながら繰り返し取り組める運動機会の充実を図る。

<児童の運動習慣の育成について>

・運動習慣の育成に向けて、体育委員会が中心となり、ラジオ体操第1を全校児童に教える集会を企画・実施し、運動への関心や意欲を高める取組を行う。また、全校児童が参加できる運動イベントを企画・実施し、楽しみながら体を動かす機会の充実を図る。

・昼休みに遊べる場所について、従来のグラウンドや体育館に加え、新たな活動場所を創出し、児童が主体的に運動に親しむ環境づくりを進める。

・休日等にはぴりゅうスポーツ広場に取り組み、家庭での運動習慣を促す。

<その他>

・地区のドッジビー大会に向けて、地区の役員と協力して練習会を実施する。

・家庭との連携を密にし、栄養教諭主導の食に関する授業を行い、食と健康な体づくり、体力の向上との深いかわりについて啓発し、体力の向上には食生活が大きく関係することを学習する。

・学校評価にて「早ね・早おき・朝ごはんを毎日実行できる児童」が90%以上になるように取り組む。

・目や歯の健康を推進するために、週1回のビジョントレーニングや学校医と連携した歯の健康に関する指導を行う。

・体育委員会を中心に「はぴりゅうスポーツ広場」の活用を促す等、児童がいつでも運動を楽しむことができるような環境づくりに取り組む。

(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 坂井市立大関小学校

児童一人一人が目標をもって運動に取り組み、
運動に対する意欲及び体力の向上を図る。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

それぞれの学年でカードなどを利用して目標をもたせ、意欲的に運動に取り組むことができるように工夫する。また、タブレットで自分の動きを撮影し、自分で改善点を考えたり、友達と教え合ったりする活動を取り入れる。

- ★低学年・様々な運動遊びを通して、体の動かし方を身に付ける。
 - ・逆さ感覚やぶら下がり感覚を身に付ける。
- ★中学年・より巧緻性の高い動作を身に付ける。
 - ・友達と関わりながら相手を尊重する態度や規則を守る態度を育てる。
- ★高学年・様々な活動を通して持久力を高める。
 - ・自らめあてをもって、主体的に学習に取り組む態度や、最後まで粘り強く運動する態度を身に付ける。

＜児童の運動習慣の育成について＞

学校行事の機会を活用し、児童の運動への興味・関心を高める。また、それらの行事を1つの目標として位置づけることで、継続して主体的に運動に取り組む態度を育成する。マラソン大会に向けては、週3回程度全校で時間走を行う。また、なわとび記録会に向けては、異学年で活動を行い、縦割りペアで技の教え合いや大縄で交流を深める。日々の業間運動として、晴れた日には、外遊びを積極的に取り入れ、体を動かす習慣づくりにつなげる。

○「アクティブワン」の内容について

- 10月・・・マラソン月間（業間週3回、5分間程度） マラソン大会に向けて
- 1月中旬～2月中旬・・・なわとび月間（業間週2回） なわとび記録会に向けて

＜その他＞

中学年の保健の学習として、健康な生活について学習し、自分たちの身体の成長について理解を深める。高学年では、けがの防止や病気の予防（感染症対策を含む）についても理解を深める。

学校便り、保健便り、学年便りなどで児童の体力の実態や運動の様子を伝え、家庭でも運動に取り組むように呼びかけをしていく。

はぴりゅうスポーツ広場を活用し、児童が体を動かすことを習慣化し、積極的に運動に取り組む態度を養う。

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 坂井市立兵庫小学校

元気な兵庫っ子

～一人ひとりが意識的に自身の体力向上を目指す取り組み～

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・ 体育で行う準備運動の中に「グーパー体操」を取り入れ、握力の向上に努める。
（体力テスト「握力」において男子：4年15kg・5年17kg・6年20kg/女子：4年14kg・5年：17kg・6年：20kgを目指す）
- ・ 授業での準備運動に時間走を取り入れ、授業の中で習慣的に持久力の向上に努める。
（体力テスト「20mシャトルラン」において男子：4年50回・5年60回・6年65回/
女子：4年40回・5年50回・6年55回を目指す）

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・ 業間でのなわとび運動では、児童が目標をもって意欲的に活動ができるようにするため、なわとびカードなどの記録用紙を活用する。
- ・ はぴりゅうスポーツ広場を活用して、児童がそれぞれ目標をもって運動に取り組むことで、運動が習慣化することを目指す。

＜その他＞

- ・ AIスマートコーチを活用し、児童が主体的・対話的に学べるサポートを行う。
- ・ 学校に併設されている児童クラブに体育館を開放し、運動できる環境を提供する。
- ・ 夏季休業中のラジオ体操会やウォークラリー大会、ニュースポーツ体験会、ビーチバレーやディスクゴルフなどの各種スポーツ大会への積極的な参加を呼びかける。

(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 坂井市立木部小学校

進んで運動し、心身ともに健康な体を育てる。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・自ら進んで運動に親しむ態度と能力を養い、基本的な運動能力の育成に重点を置く。昨年度の体力テストの結果では、男子は、握力以外の種目で全国平均や県平均を大きく下回っていた。授業の初めには、4分間走を取り入れたり、単元に応じた補強運動を取り入れたりすることで、基本的な運動能力を育成していく。また、朝の会等でグーパー体操を継続して行っていくことで、握力の維持や向上を図る。
- ・児童が主体的に体を動かし、体の動かし方のポイントを見つけることができるような学習の流れを工夫したり、ICTを活用したりして、児童が意欲的に学習に取り組むことができるようにする。また、子どもの能力差に応じた自発的、自主的な学習活動を保障する学習環境の工夫を進めていく。さらに、例年6月に行っている体力テストの結果を子どもたちにフィードバックし、不足している力を補うような運動や遊びを紹介し、休み時間や家庭で自ら進んで取り組むように奨励する。
- ・保健の授業では、体の発育・発達や心身の健康などに関する知識について身に付けていく。また、これらに関連付けながら指導していくことで、生涯にわたって自己の健康を保持増進するために、進んで取り組む態度につながる資質・能力を身に付けることができるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・昨年度の体力テストの結果では、20mシャトルランで全国平均や県平均より下回っていた。児童のマラソン練習への意欲向上のために、児童らの頑張りが視覚的に分かるように、校内掲示を行ったり、業間活動で、はぴりゅうスポーツ広場を活用したりする。
- ・マラソン記録会を11月に実施する。記録会に向けて、業間マラソンを金曜日に行い、5分間走を行うことで、体力アップを目指す。また、練習期間の初めと最後に本番のコースで試走を行い、自己目標を設定することで自己の成長を実感できるようにする。
- ・冬季の業間縄跳びを全校で実施する。縄跳び集会を開いて、練習した技を児童が互いに披露したり、縦割り班ごとの8の字跳びや大縄跳びなどを行ったりしながら、集団における活動の中で、子ども一人一人が楽しんで取り組むことができるようにする
- ・昨年度より、業間において全学年がはぴりゅうスポーツ広場に取り組んだ。今年度も継続して取り組み、友達同士で励ましたり、教え合ったりしながら、児童の運動意欲の向上を図る。

<その他>

- ・ラジオ体操の取組として、夏季休業前に全校でラジオ体操の練習を行う。