

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 高浜小学校

一人ひとりが主体的に運動に取り組み、仲間と共に 最後までやりぬく子を育てる

休み時間においては運動に親しむことができる環境を整え、運動の機会を充実させる。また、業間活動においては運動習慣を身につけさせ、体力を向上させたり、記録がのびていくことで楽しさを感じ取らせたりしていく。そして子どもが意欲的に運動に取り組む中で、自分の掲げた目標達成に向けて努力するとともに、仲間と競い合い、励まし合い、技能を高め合っていけるようにする。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・「上体起こし」「立ち幅跳び」の記録結果から脚力や筋力に課題があるため、児童の実態や発達段階に応じて、ジャンプ、サーキットトレーニング、クランチなど脚力や筋力を意識した全身を鍛える運動を取り入れる。
- ・「上体起こし」において学校平均として、男子は17回以上、女子は16回以上を目指す。
- ・「チャレンジマラソン」「チャレンジ水泳」「チャレンジなわとび」などに取り組み、自己の目標を達成する中で体力の向上を図る。
- ・「チャレンジマラソン」「チャレンジ水泳」「チャレンジなわとび」ではカードを用いて、意欲的に取り組めるようにする。また、学習成果も実感させられるようにする。
- ・校内マラソン大会
時間走やインターバル走、また体育の授業時間内でマラソン大会のコースの試走を実施し、体力の向上を図るとともに廊下の掲示板に記録を貼り出すことも行い、意欲的にマラソンに取り組む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＞

- ・校内体育大会
種目競技の内容を工夫することにより、敏捷性や持久力を高めるとともに、仲間と協力する楽しさが実感できるようにする。
月1回の縦割り班遊びを設定し、異学年で体を動かす楽しさを体感させる。
- ・校内なわとび集会
学年ごとに持久跳びや種目とびの目標を設定し、期間内は廊下の掲示板に張り出しを行う。
また、集会で取り組みの成果を表彰する。検定級認定を行うことで、「なわとびカード」を活用し個人の技能の向上を図ったり、色別（縦割り）対抗で大縄跳びの回数を競うことで競争意識を高めたりする。
- ・春～秋季の業間活動
全校毎週2回の「チャレンジマラソン」（5分間）を実施する。
- ・冬季の業間活動
色別縦割り班による大縄跳び練習を行うことで異学年での交流を深め、協力をすることの楽しさを感じさせたり競争意識を高めたりする。
- ・委員会企画の全校遊びを通して、みんなで体を動かして活動する楽しさを味わわせる。

＜その他＞

- ・体育関係の大会結果を通して、上位記録者などを全校集会で表彰する場を設け、より高い目標をもって運動に取り組むことができるようにする。
- ・ボールやフリスビー、運動用具を豊富に取り揃え、いつでも貸し出せるようにするなど、休み時間等も運動に親しむことができる環境を整える。
- ・養護教諭と連携をとりながら発達段階に応じた保健の学習指導を行い、健康的な学校生活や家庭生活につなげる。
- ・はぴスポは、体力づくりや運動のきっかけとして、長期休業中の利用を促す。

(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 高浜町立和田小学校

<本校の体力向上の取組について>

昨年度、体力テストの「上体起こし」「反復横跳び」の項目で全国平均を下回った。

○業間活動では、5分間の業間マラソン(ランランタイム)を1・2学期に実施し、意欲ある児童には追加で5分間のフリータイムも設け、走り続けることができるように工夫する。その際、2～6年生は、はぴスポに記録し、日々の目標達成に向けて役立てていく。また、業間マラソンの結果を10月の校内マラソン大会の色別対抗の点数に含まれるよう設定し、毎回意欲を持って取り組める仕組みを作っていく。

○学校統一のアップ活動を取り入れ、準備運動では動的ストレッチ、アップではクリーチャートレーニングや馬跳びを取り入れ、体幹を鍛えるトレーニングを行っていく。

○2～3学期には、「なわとび」の学習に取り組む。1～6年生まで同じ「なわとびカード」を活用して、持久力や技術力の向上を図るとともに学級や縦割りでの業間活動も取り入れていく。

<児童の運動習慣の育成について>

昨年度、体力テストの質問調査で約80%の児童が運動は好きだと回答し、学校アンケートでも90%以上の児童が進んで運動をしていると回答した。今年度も同水準以上の回答が得られるように取り組んでいく。

○体育委員会を中心に、昼休み(ワンドフルタイム)に、児童が主体となる集会を企画し、全校で運動に親しめる時間を作っていく。

○なわとびのシーズンには、体育館にジャンピングボードを常設したり、タブレットでなわとびや鉄棒の模範動画を見られるようにしたりして、進んで取り組めるよう工夫する。

○学校や家庭で積極的に運動を行うように、はぴスポの活用を促す。

<その他>

○養護教諭と連携し、各月にメディアコントロールチャレンジデーを設けるなど児童及び、保護者へ基本的な生活習慣の定着を促す呼びかけや取組を行う。

○地域の自然環境(和田浜)を活用したビーチマラソンやミニ運動会(レクリエーション活動)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 高浜町立青郷小学校

運動が楽しいと感じる児童の育成
日常生活における運動習慣の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- 毎回の授業において、鬼ごっこのように、すべての児童が「できる・楽しい」活動や体幹トレーニングなどを1つ以上取り入れる。
- 体育学習の中で記録会や大会、発表会等の場を設定したり「マラソン・なわとびカード」の取組を行ったりすることで目標を持たせる。
- 体育の授業と体育的行事の時期を合わせ、関連性を持たせる。
- 家庭でもできる運動やトレーニングを紹介する。

<児童の運動習慣の育成について>

- 校内では、体カテスト(5・6月)、体育大会(6月)、マラソン大会(10月)、なわとび集会(1月)を実施する。また、それらの大会に向けて業間体育に取り組み、強化を図る。
- 郡連合体育大会(4～6年:10月)に向けた、練習を通して、体力の向上を図る。
- <10月> 全校で「マラソン(5分間)」(持久力強化)に取り組む。
- <12月～2月> 全校で「なわとび」に取り組む。
- ・授業や休み時間に意欲的に活動できるように、なわとびカードや認定証を活用する。
- 全校での縦割り班遊びを各学期3回、学級遊びや自由遊びを昼休みに実施し、できるだけ体育館やグラウンドで体を動かす機会を確保する。

<その他>

- 睡眠の大切さの指導や生活リズムチェック等を月に1回実施、「早寝・早起き・朝ご飯」を子どもたちが実践できるように、家庭や子どもたちへの意識づけを図る。

(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 高浜町立内浦小学校

握力・投力を向上させよう!

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・基礎体力の向上を目指して、年間を通じて授業のはじめの準備運動に、動的ストレッチや体幹トレーニングに加え、握る・つかむ・支える動きや、ボールを使った運動を取り入れる。
- ・前年度の体力テストの結果から、握力およびボール投げに課題が見られたため、体育の授業では、鉄棒や肋木、ボール投げ運動等を計画的に実施し、握力や投力の向上を図る。
- ・業間活動では、マラソンや縄跳び運動に加え、的当てや遠投遊びなど、楽しみながら投力を高める活動を取り入れる。また、継続的に運動に取り組めるよう、学年の実態に応じた活動内容を工夫する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業や業間活動において、記録に挑戦する活動を設定し、自己記録の更新を通して運動への意欲を高める。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、継続的に記録を残すことで、自ら進んで運動に取り組もうとする態度を育成する。
- ・体育大会や縦割り活動等では、綱引きやボール運動など、全身を使った活動を取り入れ、体を動かす楽しさや達成感を味わわせる。

<その他>

- ・保健指導や掲示物を通して、健康や体力づくりへの意識を高める。
- ・家庭と連携し、「早寝・早起き・朝ごはん」の定着や外遊びの推奨を通して、基本的な生活習慣と体力向上を図る。
- ・長期休業中は「生活点検カード」等を活用し、規則正しい生活習慣の維持に努める。
- ・はぴりゅうスポーツ広場等を活用し、運動に親しむ機会を充実させる。
- ・業間活動で「目の健康体操」を行い、視力の維持に努める。