

(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 敦賀市立敦賀西小学校

「やりぬく子」の育成（たくましい気力と体力を育む） —挑戦機会と達成経験の創出・根気力を育む継続的な体力づくりの推進—

<本校の体力向上の取組みについて>

- 体力テストの結果をふまえ、各学団で、重点目標を取り上げ意識して強化を図る。特に、昨年度課題として挙げられた、握力や腹筋力、走力(短距離)を高める運動に時間をかけて取り組む。
(目標値:昨年度平均から、握力+0.5kg、上体起こし+2回、50m走-0.5秒)
- ・準備運動として、ランニングや体づくり運動、体ほぐし運動を工夫して行う。
- ・主運動につながる運動として、コーディネーショントレーニング等を取り入れ巧緻性の向上を図る。
- ・外遊びを推奨する。竹馬や一輪車、雲梯の利用を促したり、鉄棒補助具を常設したりする等、多様な運動に取り組める機会を増やす。

<児童の運動習慣の育成について>

- 業間運動は、全校を1・3・6年と2・4・5年の半分に分けて実施する。どの学年も1週間に2回マラソンや大縄、なわとびに取り組めるようにし、体力の維持、向上を図る。
 - ・雨や高温により外での活動ができないときも、別日に全校で取り組む日を設定したり、体育館で「はぴりゅうスポーツ広場」に取り組んだりする等、実施方法を工夫して、継続した運動機会を確保する。
- 体育的行事では、各自で目標設定ができるようにして挑戦する機会を与え、やり遂げる喜びを味わえるようにする。
 - ・マラソン大会前に強化週間を設定するとともに、特別なマラソンカードを配付する。試走や朝マラソンを通して目標の再設定をすることで意欲の向上を図る。(自己目標達成90%)
 - ・体育委員会の児童が〇〇集会や〇〇大会、業間〇〇等を企画・運営することで、授業や体育的行事以外にも主体的に運動に取り組む機会の充実を図る。
- 体育館へのWi-Fi設置により利用可能となったChromebookを活用する。
大型テレビと連携して動画やふり返りを共有することで、児童の「できる・わかる」の実感できる授業づくりにつなげる。

<その他>

- 保健領域では養護教諭や栄養教諭と連携して実習を行い、健康教育の充実を図る。
- 体育的行事では、PTA保健体育部を中心に協力を依頼し、保護者の方や地域の方と連携しながら取り組む。

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 敦賀市立敦賀南小学校

自ら運動に親しむ児童を増やし、楽しみながら体力の向上をねらう

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度は、20mシャトルラン、反復横跳び、立ち幅跳びの3種目が、県平均値よりも大幅に低い結果となった。今年度はこの3種目の記録が改善されるように取組みを行い、昨年度の県平均値を目指す。

①業間運動の取組み

- ・昨年度から12月になるまで、業間マラソンを行い、持久力の向上を図った。今年度も継続してできる限りマラソンをする回数を増やしていく。
- ・悪天候でマラソンが実施できない場合は、積極的に「はぴりゅうスポーツ広場」をし、楽しみながら運動に取り組めるようにする。

②授業の改革

- ・体づくり運動を計画的に位置付け、全身を使った多様な動きを継続的に取り入れていく。
- ・単元ごとの技能習得に偏らず、一人一人の活動量を確保できる授業構成を意識し、待ち時間の少ない学習形態や、繰り返し動ける場の工夫を行う。
- ・体力テストの各種目と日常の運動を関連付け、児童が自分の課題を意識しながら運動に取り組めるよう、指導の中で目的意識をもたせることを大切にしていく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・昼休みにどの学年でも、校庭を使えるようにして、体を動かして遊ぶことを推奨している。
- ・体育大会の名称を「体育祭」に変更し、勝敗ではなく、楽しみながら、精一杯力を出し切って運動する場としている。

<その他>

- ・食生活や睡眠時間、感染症予防については、発育測定の際に、養護教諭から随時指導していく。
- ・運動をするきっかけの一つとして、はぴりゅうスポーツ広場を活用し、委員会で活用法を全校に周知したり、全校が楽しめる運動イベントを計画したりしていく。

(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 敦賀市立角鹿小学校

運動大好き!元気な角鹿っ子

<本校の体力向上の取組みについて>

○基礎体力の向上(体力テストの結果をふまえて)

- ・体育の準備体操後に、柔軟性を高める運動や補強運動を継続的に取り組んだり、指導を簡潔にしたりするなどして、1時間の授業の中での運動量を増やす。
- ・体育の授業の中で、ボールを投げる機会を増やしていく。各クラスにボールを貸出し、低学年からボールを投げる運動に親しみ、投運動を積み重ねられるようにする。
- ・毎週2回、1回につき業間運動の時間15分間設け、運動時間を確保する。各学年を「マラソン」グループと「なわとび」グループに分けて交互に行う。

<児童の運動習慣の育成について>

○ICT機器を活用し、自分の動きを確認したり、お手本の動画を視聴したりしながら主体的に活動に取り組めるようにする。

○休み時間を有効活用するために、廊下やオープンスペースを活用してなわとびを行う。

○昼休みには体育館・グラウンド・中庭を開放し、運動する場所を確保する。どのクラスも毎日いずれかのスペースが使えるように割り当て、運動できる機会を確保する。

○グラウンド用サッカーボールとソフトバレーボール1つ、廊下用長縄1本をクラスに通年で貸し出し、集団で体を動かすことができる環境を整える。

○児童会役員や体育委員会を中心に、苦手な子も前向きに参加できるような運動や遊びを企画し実施できるようにする。

○はぴスポを活用し、各自が目標を設定し、継続的に取り組んでいけるよう働きかける。

<その他>

○縦割り班で遊びを行う。異学年交流を通して、助け合いながら楽しんで運動をする機会となるようにする。

○養護教諭や栄養教諭、生徒指導主事などと連携し、日々の生活リズムや食生活などの健康教育に努める。

○家庭と連携し、長期休業中は生活の仕方を振り返るためのチェック表を活用する。

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 敦賀市立松原小学校

- ・児童が主体的に取り組み、リーダーの育成や団結力を高める計画の作成
- ・運動習慣を身に付け、心身ともに健康な児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

前年度の全国体力・運動能力調査の結果より、立ち幅跳びの向上はみられたものの引き続き体力向上に努めたい。また、①上体起こし②50m走③長座体前屈に課題が見られるため、以下の取り組みを行って体力の向上を図る。

- ①水曜日と金曜日を中心に、週2回業間運動を行う。晴天時には、松原海岸を利用したマラソン、雨天時や冬季には縄跳びや大縄跳びを行い、年間を通じて体力の向上を図る。
- ②体育授業の準備運動において、体づくりにつながる運動を行い、年間を通して続け、筋力や跳力を高められるようにする。
- ③体育の授業において柔軟運動を取り入れ、柔軟性を高められるようにする。

上記の取組みに加え、運動を苦手とする児童が運動のおもしろさを見いだすことができるようにスモールステップで指導し、児童が達成感を得られるようにする。また、一人一台端末の活用を通して、個に応じた学びの促進や意欲の向上を図っていく。さらに、領域別達成目標(自校作成資料)を活用して、発達段階に応じた指導や6年間を意識した系統的な指導が行えるようにしていく。

<児童の運動習慣の育成について>

一人一台端末の普及により、長い休み時間なども運動をせずに過ごす児童が多く見られたため、以下の取り組みを行って運動習慣の育成を図る。

- ①はぴスポに関する資料や成果を発表できる機会などをつくり、はぴスポを推進していく。委員会を通して呼びかけたり、長期休業でも取り組むように教職員間で連携をとり、全校で取り組む意識をもつようにする。
- ②スプレッドシートを活用して、業間マラソンや技巧跳びの上達が可視化できるようにして、意欲を持たせる。また、取り組める時間を増やす。
- ③スペースのあるところに気軽に運動のできる環境を作成するなど、運動をする機会を増やせる環境づくりを行う。

<その他>

- ・業間や体育の授業等に「ジンギスカン体操」「松原最強体操」などのオリジナル体操を取り入れて、多様な動きを身に付けられるようにする。
- ・大縄跳びでは、縦割りの班を作り、高学年が低学年のお手本となり、お互いの意欲付けを行い、体力向上を図る。また、体育委員会を中心に「業間運動強化月間」を設けて全学年で体力アップに努める。

(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 敦賀市立中央小学校

運動が得意な子も苦手な子も積極的に身体を動かす。

<本校の体力向上の取組みについて>

○業間運動での体力づくり

- ・火、木の週2回、全校で業間運動を行う。
グラウンドでのマラソンを主とし、1年は150m、2.3年は200m、4.5.6年は300mの周回コースを自分の力に応じて走る。
- ・雨天時は、校舎内にて、なわとび運動(持久跳び・技跳び)を行う。
- ・冬季は、なわとび運動(持久跳び・技跳び)を行う。

○業間運動以外での体力づくり

- ・終日、体育館の3分の2をボール使用可とし、自由に使えるようにいろいろな種類のボールを出しておく。また、一輪車、竹馬の貸し出しを行う。
- ・各クラスにボール(サッカーボール・ソフトバレーボール)、バトン、大縄等を常備し、積極的に外遊びを奨励する。

<児童の運動習慣の育成について>

○体育の授業について

- ・昨年度の体力テストの結果を全教員に知らせ、本校児童の体力を共通理解した上で、準備体操を改善する。
- ・指導を簡潔にするなどして、1時間の授業の中での運動量を増やすことができるように工夫する。

○特別活動について

- ・体育委員会で、苦手な子も前向きに参加できるような企画を実施する。(はぴスポの挑戦状の機能を使ってみる。)
- ・児童会主催で、縦割り活動での遊びを通したふれあい活動を実施し、体を動かす楽しさを共有する。
- ・体育大会の種目では、運で決まる要素(くじを引いて走るコースを決めるなど)を取り入れることで、運動能力だけで勝敗が決まらないようにし、運動することの楽しさを全校で共有する。

<その他>

○はぴりゅうスポーツ広場

- ・使い方などを周知し、休み時間や家庭での実施を促す。
- ・運動へのよいきっかけとなるように楽しみながら進められるようにする。

(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 敦賀市立沓見小学校

(く)くじけずやりぬく子 (つ)積み上げ磨き合う子 (み)認め合い思いやる子

自ら考え挑戦し たくましい心と体を育もう

<本校の体力向上の取組みについて>

○筋力・柔軟性・巧緻性・基礎体力の向上

昨年度の体力テストの結果から、本校児童には握力や長座体前屈、ボール投げにおいて課題が見られた。これらの課題を踏まえ、各単元を通した補助運動の充実を図るとともに、児童の発達段階に応じた「体づくり運動」を重視し、力強い動きを高める運動、体の柔らかさを高める運動、巧みな動きを高める運動などを計画的・継続的に体育の授業の中で取り入れ、基礎的な体力の向上を目指していく。

○持久力の向上(チャレンジタイム)

毎週火曜日、木曜日の2限目と3限目の間に「チャレンジタイム」と称し、全校で運動をする時間を設ける。11月のマラソン大会まではマラソンを行い、それ以降は2月のなわとび大会に向けてなわとびを行う。マラソンの期間で雨天の日にはなわとびを行う。

<児童の運動習慣の育成について>

○協働的・主体的に学習する場の設定

児童主体の「できる・分かる・考える」授業の実現を目指し、児童が自ら課題を見つけ、グループでポイントを確認し合ったり助言し合ったりしながら解決していく学習過程を重視する。また、タブレットを効果的に活用し、動きの確認や比較を通して課題の発見を促しながら、児童が主体的に学びを深めることができる場の設定に努める。

○はぴりゅうスポーツ広場の活用

昨年度は、チャレンジタイムにおいて全学年でマラソンの記録を実施し、体育の体づくり運動にも活用していた。昨年度の取り組みを継続しながら、今年度は、委員会活動を通して各学年が運動に意欲的に取り組めるような企画を行うとともに、長期休業中の家庭での活用を促すなど、はぴりゅうスポーツ広場を効果的に活用しながら児童の運動習慣の定着を図る。

<その他>

○学習の成果の発表の場を設ける

体育大会や、マラソン大会、なわとび大会など成果を発表する場を設け、児童の意欲を向上させる。

○健康教育の充実

養護教諭と連携を図り、発達段階に応じた保健指導を適宜行う。また、基本的な生活習慣や感染症予防など、健康と安全について考える力を育てる。

(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 敦賀市立東浦小学校

多種多様な運動を楽しむ、意欲的に取り組む児童の育成
～仲間とつながり共に向上～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・高学年は、昨年度の体力テストの結果から敏捷性と筋持久力に課題があった。特に、「上体おこし」においては平均を約4回下回った。全員の目標回数を20回に設定し、年間を通して補強運動を取り入れ筋持久力の向上を目指す。
- ・低学年では、はぴスポを積極的に取り入れ、運動をすること、達成することの楽しさを味わい、自ら進んで運動に取り組むことができるように努める。
- ・体力テストの結果と記録を掲示し、体力向上の意欲づけを行う。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・小中併設の特徴を活かし、1ヵ月に2回小学校3年生以上が中学生の部活動に加わり、スポーツを楽しんで行うことができる環境を設定する。
- ・持久走記録会では、それぞれが自己の体力レベルに合った距離を選択し全員が完走を目指し達成感を得ることで、自ら運動に取り組む姿勢の向上に努める。
- ・昼休みの体育館を一般開放し、ボール遊びなど運動に取り組むことができる場の設定を行う。
- ・体育行事での縦割り活動を通して、高学年と低学年、小学生と中学生が共に運動やスポーツの楽しさや喜びを感じることができるようにする。

<その他>

- ・体育大会で保護者が参加できる種目を取り入れ、家族と一緒に運動に親しむ機会を設ける。(昨年度は玉入れを実施した。)
- ・児童会活動の一環で全校遊びを取り入れ、学校全体で楽しみながら運動に励むことができる企画を提案する。(昨年度は3回行った。)
- ・養護教諭と連携し、連休前の生活習慣に関する指導や授業を行う。

(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 敦賀市立中郷小学校

主体的に運動する児童の育成、実感を伴う技術の向上を目指して

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業開始時に本時のめあてを提示し、目標設定を行う。
- ・ペア学習、グループ学習を多く取り入れ、他者の評価を踏まえて自分の技術を向上させる。
- ・タブレットを活用し、正しい動きを確認させたり、自分の動きを客観視できるようにしたりする。
- ・授業終了時に振り返りの時間を設け、本時の成果を確認する。適宜、ワークシートを活用し、スポーツカードにポートフォリオとして残しておき、随時確認できるようにする。
- ・子どもの実態に応じて、「運動をともなう遊び」を取り入れ、運動に親しみながら体力や技術を向上させる。
- ・昨年度、各学年で取り組んだ体力テストの項目のうち、握力、長座体前屈、20mシャトルラン、ボール投げに課題が見られた。全教職員で共通理解を図り、課題克服に向けて、授業前の補強運動を見直すなど、学校全体で取り組む。
- ・養護教諭と連携し、保健学習を充実させる。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・年間を通して持久走、なわとびを実施する。朝の時間に複数学年で、持久力の向上と運動の習慣化を図る。その際、スポーツカードを用い、児童の意欲づけにつなげる。
- ・中郷タイムトライアル(陸上競技場)、なわとび大会を計画し、児童が目標をもって取り組めるようにする。
- ・特に優秀な児童を表彰したり、全員に認定証を配付したりするなど、評価を行う。
- ・投げる活動を習慣化させるため、昼休みにグローブの貸し出しを行う。
- ・昼休みにドッジボールや鬼ごっこなど、楽しく運動できるよう、体育委員会が中心となって計画していく。

<その他>

- ・長期休業中に「はぴりゅうスポーツ広場」を広く家庭に周知し、家庭でもできる体力向上のための運動を紹介し、習慣化を図る。

(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 敦賀市立栗野小学校

楽しく運動を行う子、自分の力を高めようとする子の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度の体力テストの結果から、握力、シャトルラン、ボール投げに課題があると分かった。県平均記録を上回る種目を増やす。
(例:握力平均 5年男子 16.69kg以上 5年女子 15.97kg以上)
- ・授業の導入で、鬼ごっこや3分間走、なわとびなど持久力や機敏性を高める活動を取り入れる。また、鉄棒や登り棒など握力・体幹強化につながる運動を積極的に行う。さらに、グーパー運動で、握力を補強する。
- ・様々な種類のボールを使い、学年や発達段階に応じてボール運動に親しませる。ボール投げが苦手な児童に正しい投げ方を指導し、投げる経験や機会を増やす。
- ・学年に応じて準備体操・ストレッチを効果的に行い、柔軟性を高め、ケガを防止する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・朝スポーツとして、学年ごとに校庭や体育館を割り当て、マラソンや変則ダッシュを行ったり、鉄棒や肋木などの遊具を使った運動を行ったりする。
- ・スーパー昼休み(30分)に学級遊びやたてわり遊びを行い、遊びを通して楽しみながら体力づくりをする。
- ・はぴりゅうスポーツ広場の活用を学級活動や授業だけではなく、長期休暇に家庭での活用を促し、自分で目標を立て記録更新を目指したり、仲間と楽しんで運動したりするきっかけを作っていく。
- ・3年生以上の保健の授業において、児童に起こりやすいケガや病気について、具体例を挙げながら分かりやすく指導する。

<その他>

- ・校区の社会体育(野球・ソフトボールなど)の活動について、児童に積極的に紹介することで、興味・意欲を高める。
- ・ICT機器の利点を生かして、自身や友だちの動きを確認したり比較したりして、改善点を見つけさせ、技能の向上を図る。
- ・体力テストやなわとび大会の記録を掲示し、意欲づけを図る。

(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 敦賀市立栗野南小学校

○体づくり運動や主運動につながる準備運動の工夫

○多くの運動や運動遊びを経験できる環境作り

<本校の体力向上の取組みについて>

- 前年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査より、握力の数値が4年男子以外全国平均よりも低いことが分かった。そのため、体育の授業で準備体操に加えて、グーパー体操を取り入れ、握力の向上に努めたい。
- ボール投げの結果が低いことから、体育の授業の中で意識してボール運動を取り入れ、投げる経験や機会を増やす。様々な種類のボールを使い、学年や発達段階に応じてボール運動に親しめるようにする。
- 保健領域では、養護教諭や外部講師による指導を積極的に取り入れ、家庭にもお便り等で発信しながら「けがの手当て」や「健康な食生活」の学習内容の定着を図る。
- 前期は業間マラソン、後期は業間なわとびを週4回設定している。業間マラソンに関しては、業間のスタートと同時に全校へ音楽を流すことで、集合を素早くし、少しでも長く走るための時間を確保している。2学年が校舎の周りを走るようにすることで、他学年同士で向上心を培うことのできる場を設定している。業間なわとびに関しては、期間の最後に「なわとびチャレンジ」と題して、持久跳びと技跳びの2部門で競い合っている。廊下や体育館を各学年に割り当て、意欲的に様々な技に挑戦する場を設定している。

<児童の運動習慣の育成について>

- 業間マラソンが雨天で走れないときには、各クラスで栗南ビクス(室内でできる体操)を行い、雨天時でも運動にふれる機会を多くしている。
- 体育委員会の企画として、「vs体育委員」を昼休みの時間に設ける予定である。体育委員と様々な学年の児童とで「走の運動」や「ボール運動」などを競い合う場を設定することで、体を動かすことの楽しさを感じられるようにする。
- 全学年に体育カードを作成し、業間運動の記録、授業時のふり返りをできるだけ多く活用する。その活動を通して、児童自身の課題や目標を明確化したり、授業での話し合い活動やふり返らせたりすることに役立てて、自身の成長を実感させる。

<その他>

- 「はぴりゅうスポーツ広場」を児童が家庭での運動に活用できるように、学校内でも積極的な活用を促していく。休み時間や長期休業中など、自由に「はぴスポ」を行う時間を設けたり、体育の授業で準備運動の中に「はぴスポ」を加えたりするなどの工夫をしていきたい。

(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 敦賀市立黒河小学校

課題の能力向上と、楽しく運動を続けられるようにするための取り組み

<本校の体力向上の取組について>

○業前運動(前期はマラソン、後期は縄跳び)

基礎体力向上のために取り組む。前向きになれるように、マラソンカードは数値目標、縄跳びカードは階級がわかるように作成する。また、教員も一緒になって取り組んだり、声掛けをしたりして運動を楽しむ環境を作っていく。

○鉄棒や縄跳びによる握力強化

昨年度の体力テストの結果から、握力に課題があった。しかし、握力向上だけを目的とした運動では継続して行うことが難しい。そこで、握力を必要とする鉄棒や縄跳びに取り組む。技を習得するために練習することで握力の向上にもつながると考える。授業や昼休みに継続して行い、令和9年度の体力テストで全国平均を上回ることを目標とする。

○ジャベボールの活用

昨年度の体力テストでは、ソフトボール投げで県・全国平均を大きく上回る結果となった。昼休みのドッジボールや習い事で投能力が身についていると考えられる。さらに伸ばしていくために、投げる運動が身につくジャベボールを活用する。体力テストの期間だけでなく、年間を通して継続的に行う。来年度の体力テストでは男子T得点58点、女子T得点60点を目標とする。

<児童の運動習慣の育成について>

○縦割り班での大縄跳び

運動が「好き」、運動が「楽しい」と感じるには、「できた」という自信と、仲間と取り組む時間が必要だと考える。自信をつけるには、難易度の低い運動から段階的に取り組むことが重要である。これならできと思う運動には前向きに取り組むことができる。本校では、仲間とともにみんなで取り組める運動として「大縄跳び」に取り組む。縦割り班でチームを作り、大縄跳びの練習を行う。児童どうしの励ましや教え合いから、跳べるようになったり、記録を更新したりすることが期待される。教員主導ではなく、児童が進んで運動に取り組めるように、「仲間と取り組む」「一人に負担がかかりすぎない」という点に重点を置いて行う。

<その他>

○毎週水曜日に「清潔検査」を行う

定期的に検査を行い、改善を促していくことで、健康的な生活を目指していく。

○保健領域では、必要に応じて養護教諭とのチームティーチングを実施

健康的な生活や生涯体育に関する意欲を高める。