

(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 若狭町立三方小学校

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業開始時にグラウンドや体育館を走り、心拍数を高める時間を確保する。
- ・体操後、簡単なエクササイズの時間をとる。発達段階にあった簡単なエクササイズを行い、ゲーム形式で楽しく柔軟性を高める。
- ・様々な運動経験を通して「腕で体を支える感覚」、「逆さになる感覚」、「回転感覚」などの基礎的な身体操作の感覚を養う。
- ・意欲的に練習に取り組めるように、縄跳びの「がんばりカード」を使う。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・児童会が中心となって、全校生が仲良く楽しく体を動かす活動を実施する。
- ・体育大会において、ダンスや一輪車、集団で行う競技等に取り組む。
- ・町陸上記録会に向けて、陸上競技を専門としている外部講師を招き、陸上教室を実施する。
- ・休み時間に外や体育館で体を動かして遊ぶことを奨励し、運動に親しむ時間を確保する。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」の活用を通して、主体的に運動に親しむ意欲を育てる。

<その他>

- ・「我が家のスマートルール」を守れたか、長期休み明けにチェックさせ、適切なメディアの利用を通した正しい生活習慣づくりについて意識づける。
- ・健康な体作りに向けて、月例の保健指導等の機会に、規則正しい生活やバランスのとれた食事、適切な睡眠時間をとることの大切さを教える。
- ・養護教諭による保健指導や保健の授業を通して、規則正しい生活が病気の予防につながることを教え、望ましい生活習慣（運動、食、口腔衛生、睡眠など）の大切さに気づかせる。

(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 若狭町立気山小学校

運動に慣れ親しみながら、積極的に体を動かし、
基礎的な体力向上と身体感覚を養う。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・体育の授業のはじめには、準備体操や柔軟運動を行い、血流を促進して体を十分に温め、柔軟性の向上やけがの防止に努める。
- ・体育の授業では、体力テストで見られた課題の持久力を向上させるため、授業開始時にグラウンドや体育館を走り、心拍数を高める時間を確保するとともに、授業中は説明の時間を少なくし、運動の時間を十分に確保して体力の向上に努めていく。
- ・年間を通して体育の時間の冒頭で器械運動を行い、様々な体の動きや感覚を養う。
- ・なわとびでは、持久とびや種目とび、リズム縄跳びを行う。その際、個人カードを作成し目標をもって実践できるようにする。

＜児童の運動習慣の育成について＞

- ・毎週、体育の授業振り返りシートを記入し、できるようになったことやがんばったことを蓄積し、達成感や成長を実感する機会を設け意欲的に運動に取り組めるようにする。
- ・タブレットを活用し、動画を撮影して体の動かし方を児童に確認させ、改善箇所を見つけ、技術のさらなる向上につなげ、運動ができる実感がもてるようにする。
- ・児童会執行部や体育委員会が中心となって、休み時間を活用して、全校遊び（鬼ごっこやドッジボール、大なわとび）を企画して運動が好きな児童を育成する。

＜その他＞

- ・毎日、朝の会で健康状態のチェックを行い、担任と養教が健康状態を確認する。
- ・保健の学習では、児童の身近な生活に即した内容を授業に取り入れ生活習慣を身につけると共に、生活習慣の乱れが免疫力を低下させ、様々な病気につながることを指導する。
- ・保健便り等を通じ保護者と協働して、生活習慣の改善や様々な感染症予防に努める。
- ・ゲームやインターネットに関する利用について、「気山スマートルール」を子どもが保護者と共に決め、守れるようにする。また、アウトメディアビンゴなどの取り組みを行い、メディア以外の遊びや運動を紹介することで、生活習慣の改善や体を動かす機会の増加につなげる。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し学校だけでなく家庭でも運動の機会を作る。
- ・保健委員会が中心となって、児童が自分で体調管理ができるような取り組みを行う。
例 保健…手洗い、うがい、元気アップカードを使った取り組み等

(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 梅の里小学校

仲間も自分も大切にしながら（自然と応援することができる）、
すすんで運動に親しむ児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 毎時間導入時に本時の課題を明確に与え、課題解決のための段階的指導に力を入れる（梅の里スタイル）。まずは、単元の計画（授業の流れも含む）も児童に提示し、見通しを持って授業に臨めるようにする。また、特に身に付けてほしい技能について、重点的に指導する（必要に応じて個別指導も行う）。
- ・ 柔軟性や俊敏性など、特に小学校の間に発達する機能については、毎時間授業の中で取り入れる。また、児童自身が自ら「どうすれば思い通りに動くことができるか」を考えながら活動できるように、説明図や資料などを効果的に用いる。
- ・ ICT機器（児童用タブレットやロイロノートなど）を積極的に取り入れ、特に動きのイメージをつかむのが難しい単元においては、自分の動きが分かるように可視化する。また、お手本となる画像や動画をすぐに視聴できるように準備する。授業では、自分だけの動きではなく、集団（チーム）の動きなどを客観的に見るためにも用い、児童自らが課題を発見・改善できるようにする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・ いつでもどこでも「はぴりゅうスポーツ広場」の種目ができるように、タブレットの操作方法を知らせておく。また、週に1回程度、朝の活動時に「はぴスポタイム」を設け、児童が好きな種目を自分のペースで行えるようにする。
- ・ 学年の発達段階に応じて学習カード（ロイロノート含む）などを用意し、子どもたちが主体的かつ意欲的に運動に取り組めるようにする。

<その他>

- ・ 基本的な生活習慣を確実に身につけることができるように、毎学期行っている「生活チェック」を活用するなどして、子どもたちの健康への意識が高まるようにする。
- ・ 執行委員会を中心に全校遊びを企画したり、縦割り班活動で外遊びをしたりし、全校で楽しく体を動かす活動を行う。
- ・ 活動の場づくりに力を入れる。雨上がりであってもすぐにグラウンドが使用できるように、グラウンド状況を整え、サッカーや野球といった球技をはじめ、一輪車やうんていなど様々な運動をいつでも親しめるようにする。

(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 若狭町立みそみ小学校

運動習慣の定着化に必要な働く資質・能力を育成する

<本校の体力向上の取組みについて>

○朝マラソン

5月から10月中旬まで、10月末のマラソン大会に向けて週に2回朝の持久走を実施する。本校児童の持久力について、昨年度の体力テストでは県平均と比べて高い結果となり、朝マラソンの取り組みの成果であると感じている。今年度は、この朝マラソンをスクールプランと照らし合わせ、再検討を行った。学校教育目標である「社会で生きてはたらく資質・能力を育てる～自立・協働・創造～」の自立に向かうための活動とし、児童一人一人が自ら目標を設定して継続的に持久走に取り組み、その成果を適宜振り返る活動を取り入れる。はぴりゅうスポーツ広場への記録の入力に加えて、低・中・高学年部会の教員が作成したマラソンカードの活用を手立てとする。マラソンカードには、持久走に対する自分の目標と記録、目標に照らし合わせた振り返りを記入する。特に高学年では、マラソンカードに記入する記録をグラフとし、振り返りの際に自分のこれまでの取り組みを可視化されたものとなるよう工夫した。

○朝おおなわとび・なわとび

朝マラソンが雨天で活動できない場合、今年度より体育館にて縦割り班での朝おおなわとびを実施する。この活動はすべての児童が運動に取り組み、運動の習慣化に資するとともに、上記学校教育目標の協働に向かうための活動とする。各班で8の字とびや一斉とびに挑戦し、学年をこえた児童同士の仲を深めるとともに、体力の向上を目指したい。

11月以降は、1月下旬のなわとび発表会に向けて週に2回朝なわとびを実施する予定である。この活動を通して、児童一人一人が重点的に取り組む技を決め、目標の達成に向けて、工夫したり挑戦したりする姿を目指したい。

これら2点の取り組みについては、はぴりゅうスポーツ広場に記録していき、これまでの自分の取り組みを振り返ったり、次の活動への意欲を高めたりすることにつなげていきたい。

<児童の運動習慣の育成について>

○運動領域

昨年度の体力テストの調査結果では、本校の運動習慣は全国・県平均と比べて低い結果となっていた。この結果から、体育の学習活動をきっかけに、まずは児童が体を動かすことの楽しさや課題を解決することの喜びを感じ、運動に対して主体的に取り組める授業づくりを目指す。体づくり運動遊びやボールゲーム等の運動から、児童の「楽しい」を引き出す基礎的な活動を取り入れ、ステップアップしていきける学習を計画的に実施する。

○学校行事

体育的行事を保健体育科の視点で捉えるだけでなく、学校教育目標を達成するための手立てとして位置づけ、他教科や特別活動とも関連させながら児童一人一人の成長を支える。特に体育大会について、「すべての児童が主役」となるよう、競技内容や運営について、児童と教員がともに見直しを行い、本番に向けて練習に取り組んでいる。

<その他>

○児童会活動との連携

昨年度末に5年生を中心に児童会活動の見直しを行い、今年度より体育委員会が発足された。児童は体育の学習での必要な準備物を用意したり、準備運動のリーダーとして活動したりしていくことを想定しているが、体力づくりの観点からも、教員とともに普段の学校生活の中で工夫できることを見つけて実践していけるよう、委員会活動を有効に活用していきたい。

(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 若狭町立鳥羽小学校

健康な体づくりにチャレンジする子を育成する

～楽しんで体を動かす時間やチャレンジする活動を継続的に確保する～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の学習全般において、個人の発達段階やスキルに応じた目標を持たせ、スモールステップを意識して学習していく。また、学習の過程や成果を可視化したり積極的にフィードバックしたりすることで、児童に達成感をもたせ、次の意欲につなげる。

令和7年度学校評価アンケート(児童)「運動や体を動かすことに自分なりに目標(めあて)をもって取り組めたか」に対する肯定回答が98.8%と大変高く、今年度も維持・向上していけるように意識しながら体力向上に取り組んでいく。

- ・保健の学習において児童の生活に密着した授業を展開し、生活習慣の更なる向上を目指す。
- ・令和7年度体力テストの結果から、学年ごとに課題が異なるため、その学年に適した運動を補助運動に取り入れるなどして課題克服を目指していく。

県・全国と比較し本校の児童の課題は、長座体前屈・反復横とび・ボール投げである。

【長座体前屈】・・・授業前の体操とともにストレッチ(静的・動的)を積極的に取り入れる。

【反復横とび】・・・体幹を鍛えることができる運動や俊敏性を育む動きを積極的に取り入れる。

【ボール投げ】・・・授業はもちろん、休み時間からボールに触れる機会を積極的に確保し、「投げる」経験を多くさせる。空気入れや仕掛けづくりなどの環境整備も大切にする。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・6年生が縦割り遊びを計画的に企画したり、委員会児童が楽しんで運動に親しめる全校企画を考えたりして、遊びの中で楽しく体を動かす意欲づけをする。
- ・元気委員会が中心となって、週に1回「朝の運動」の時間を企画・運営する。内容は全校マラソンや短・大縄跳び、はぴスポを使った運動など時期に応じて変更する予定。
- ・一輪車や竹馬、遊具を有効活用するとともに、外遊びを推奨し昼休みの運動時間を確保する。

<その他>

- ・年3回元気アップカード(生活チェック)を実施し、早寝早起きや朝ごはんなどの基本的な生活習慣の定着を確認したり、鳥羽スマールール(ネットルール)を守る意識の向上を図ったりする。また、学校評価のアンケート項目にも同様の内容を設定し、家庭と学校が連携して児童の心身の成長に努める。
- ・給食前の時間を活用し、体の調整力を高めるために、毎日ビジョントレーニングを行う。
- ・夏休み前には、元気委員会を中心にラジオ体操のポイントを全校児童に解説し、夏休みの早朝には集落ごとに取り組ませる。

(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 若狭町立上中小学校

豊かなスポーツライフを構築するための資質能力の育成

<本校の体力向上の取組について>

- ・柔軟性を高めるための取組

昨年4・5年生の体力テストの結果を見ると、全国平均値とほぼ同程度の数値だった。

そこで今年度は、柔軟性を高めることができるように準備運動で体の動きを高める運動を取り入れる。

- ・自分の動きを客観的につかむための視聴覚機器の利用

いろいろな単元でタブレットのカメラ機能を使い、自分や友達の動きを分析できるようにする。客観的に動きを捉えることで、自分のめあてを明確にもてるようにして意欲につなげていく。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・通年で週1回1～6年生の縦割り班や2学年合わせたペア学級で遊べる時間を設け、体を動かす遊びを勧める。
- ・全校遊びを委員会中心に企画し定期的に行う。ルール作りやグループ分けも児童自身が行い、主体性をもって運動に取り組めるような資質能力を育む。
- ・月1回程度「はぴりゅうスポーツ広場」の進捗状況を学級で交流し運動意欲を高める。

<その他>

- ・「メディアコントロールデー」を学期ごとに実施することで、規則正しい生活習慣の意識づけを行う。
- ・夏休み中に学校プールを開放し、保護者と協力しながら監視や安全指導を行う。
- ・運動と関わる行事を以下のように企画する。

5月 体育大会…異年齢集団活動を通して、児童が中心となる運動を行う。種目の内容についても児童の発想を重視する。

7月 泳力検定…体育の時間に活用している水泳カードを基に目標を設定し、達成に向けて意欲を高める。級別判定をし、全員に認定証を出す。

9月 陸上記録会…5・6年が町内陸上記録会に向けて、種目練習に取り組む。

10月 マラソン大会…試走を数回行い、全員が自分の記録の伸びを感じながら取り組めるように工夫する。記録の伸び賞を設定する。

(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 若狭町立三宅小学校

授業や遊びを通して、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>

・令和7年度の体力テストにおいて、「上体起こし」は、5年男子、4・6年女子が県平均(R6)を下回る結果となっている。「20mシャトルラン」は、4年男女とも県平均(R6)を下回り、特に4年女子は-8.14回であった。「握力」の結果は、5年女子を除いて、県平均(R6)を上回っている。特に、6年女子が+3.04kgと大きく上回っており、5年女子は-0.46kgとなっている。握力に関しては、体育の授業の準備運動の中にグーパー体操を30回取り入れ、継続的に行っている。握力向上の効果を実感しており、今年度も引き続き行っていく。「上体起こし」や「20mシャトルラン」の数値を向上させるために、体育の授業の中に腹筋を鍛える運動を取り入れたり、年間を通して持久力を育成する活動を入れたりしていきたい。体育の授業だけでなく、児童会の企画で、全校ドッジボール大会や全員鬼ごっこなどを実施し、遊びの中からも体力の向上を図っていきたい。

<児童の運動習慣の育成について>

・体力テストの質問項目(運動やスポーツの愛好度)において、「大変好き・まあまあ好き」と答えた割合が64.9%、「普通」が35.1%、「嫌い」は0%であった。「普通」と回答した児童が「運動が好き」と感じるようになるために、運動技能や体力の向上が児童自身で感じられるような活動に取り組んでいく。体育カードを作成したり、はぴりゅうスポーツ広場を活用したりして、児童が達成感を感じられるように図っていく。

・体力テストの質問項目(1日の運動時間)において、「30分未満」と答えた割合が14%であった。週に1回、昼休みに縦割り遊びの時間を設け、体を動かす遊びを全校で取り組むことで、運動時間を確保できるようにする。また、昼休みの時間を40分間とし、外遊びなどが十分にできるように日課を調整した。また、季節に応じた特色ある活動(夏:水泳、秋:マラソン、冬:なわとびなど)を計画し、その活動ごとに記録会を設けることで、進んで運動に取り組めるようにする。

<その他>

- ・ネットやゲームの利用時間について、家庭で話し合ってルールを決める。また、定期的に自分自身でメディアの利用時間を決めるメディアコントロールの日を設定する。
- ・外部講師を招いて、親子で心肺蘇生法の講習を受け、応急手当ができるようにする。
- ・養護教諭や栄養教諭と連携し、日々の生活における食事や睡眠についての理解を深めるための授業を行う。また、睡眠調査によって、児童・家庭への啓発を行う。
- ・水泳の授業で着衣泳を行い、夏休みのプールの監視は、PTAと連携し安全の確保に努める。
- ・家にタブレットを持ち帰り、はぴりゅうスポーツ広場に取り組むことで、体力向上の一助とする。

(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 若狭町立野木小学校

自分の目標に向かって積極的に体を動かす子の育成

<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、県・全国と比較し本校児童の課題は、握力・上体起こしである。(5・6年生が全国平均以下) 握力をつけるために、業間活動のサーキットにおいて、グーパー体操を行う。上体起こしは、全ての運動で必要となる体幹が必要である。課題克服のために、体幹を鍛えることができる鉄棒とうんていに積極的に取り組むようにする。
- ・業間運動として週2回、2・3時間目の間の20分間に、4月～10月はグラウンドでマラソン(雨天時はサーキット)、11月～3月はサーキットとなわとびを行う。全児童が自分の目標を設定し、マラソンカード・なわとびカードに記録する。
- ・6年生が主体となり、週に1度「縦割り遊び」として1年生～6年生で遊ぶ時間を設ける。また、委員会活動で遊びの企画を考え、体を動かす時間を確保する。

<児童の運動習慣の育成について>

- ・マラソン・なわとび・マットなどの種目において、目標カードを作成して積極的に活用する。児童が学年や実態に合わせて自分のめあてを立て、自主的に取り組んだ内容や成果を記録していく。このカードの活用によって、児童が運動習慣を身につけるとともに、達成感を味わい自信をもつことができるようにする。
- ・「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、学校だけではなく家庭でも運動に取り組めるよう、使い方を児童に説明し、使う機会を増やしていく。上記のマラソンやなわとびも、「はぴりゅうスポーツ広場」へ入力するよう促す。特に休日や長期休業中に家庭でも運動の機会を作れるよう「はぴりゅうスポーツ広場」の使用を促す。
- ・体育の授業だけではなく、休み時間や特別活動の時間など、遊びの活動を通して様々な運動について知る機会を作る。

<その他>

- ・本校では、体育大会や夏季休業中に、地域の方と一緒にラジオ体操を行っている。それに向けて、体育の授業や体育委員会を中心に、ラジオ体操の正しい動きができるよう指導する。
- ・「元気っ子カード」を用いて『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活を習慣化し、ネットやゲームの利用時間について自分で振り返りができるようにする。
- ・保健の学習については、養護教諭と連携し、各学年で取り組む。学習したことを学級通信などで保護者に知らせ、家庭との連携も図る。