

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立錦城小学校

校長名 坂口 明美

プラン名	錦城っ子ハッスルプラン2024	
現状・課題	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や体育的行事に対し、意欲的に参加している児童が多い。 ・昨年度の体カテストでは、総合評価において(A,B群)―(D,E群)が40.8%であり、県平均を大きく上回っていることから、全体的に良好である。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの「50m走」においては、4年生の女子を除いて、全ての学年男女ともに全国平均を下回っている。 ・「ソフトボール投げ」においては、全ての学年男女で全国平均を下回っている。 	
目標指標・数値	・50m走において、年度末の各学年の平均が今年度の学年の全国平均を上回っている。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業開始(10分)に錦小体操(準備運動、コーディネーショントレーニング)を行う。 ・地面を蹴る感覚を養うため、また、走るときのフォームを改善するために縄とびにおける「後ろとび」を取り入れる。 ・基礎運動能力向上のため、体幹トレーニングを錦小体操後に取り入れる。 <p>※後ろとびと体幹トレーニングは時期や学級の実態に合わせてどちらかを取り入れる。</p>
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・食育や保健指導などを通じて、系統的に自分の健康について学習する。 ・縄とび大会前に各自の目標を設定させるとともに、昨年度の結果を提示することで意欲を高める。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催の走カアップを目的としたレクリエーション大会を開催する。 ・各学期に2週間、8の字パワーアップ週間(毎日、長休み)を設け、10分間スポチャレ種目の8の字跳びに取り組ませる。 ・長期休業(夏・冬)にストレッチを各家庭で取り組む。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	3,4,5年生を対象に今年度末(12月)にスポーツテストに準拠した50m走を行う。	
前年度からの変更点	・走力向上(50m走)のための運動に焦点を当てて取り組む。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立 錦城東小学校

校長名 田原 妙子

プラン名	元気いっぱい！ 運動大好き 東っ子 プラン	
現状・課題	昨年度の新体カテストで、柔軟性の項目において県平均に達している児童が19%しかいない。柔軟性が低いため、けがにつながることも少なくない。小学校体育科のねらいである生涯にわたって運動やスポーツに親しむことの達成において、著しく影響を及ぼす可能性がある。	
目標指標・数値	新体カテストにおいて、柔軟性の項目で、 県平均に達している児童が、 A 40%以上である。 B 30%以上である。 C 20%以上である。 D 20%以下である。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年共通の準備運動として、ストレッチに取り組む。 ・各単元のねらいにふさわしいストレッチを紹介していく。 ・運動への意欲を高め、運動に親しむためにスポチャレいしかわ「シャトルボール」や「8の字跳び」にも年間を通して、各クラスで取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・縦割り集団の活動を通して、高学年が低学年を指導し、集団活動のルールを身につけながら、体力を養う。 ・委員会活動では特定の運動領域に限らず、楽しみながら運動に親しめるようなイベントを企画していく。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・マラソン大会やなわとび大会に向けて全校的に練習に取り組む期間を設ける。 ・スポチャレいしかわの取り組み状況を掲示し、取り組む意欲を高める。 ・休み時間のタブレットの使用を制限し、休み時間に体を動かす時間を作る。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・5月に1回目の計測を実施する。10月～11月の間に計測を実施する。 ・全校で取り組む。 	
前年度からの 変更点	昨年度の体カテストの結果から、県平均を大きく下回っていたため、評価する種目を長座体前屈に変更した。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 三 谷 小 学 校

校長名 奥村 仁美

プラン名	いろいろなメニューで楽しくスピードアップ！！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・運動が好きな児童が多く、休み時間には全校みんなで鬼ごっこやバドミントン、ドッチボール、肋木など、体を動かして遊ぶ姿が見られる。また、体育科の学習にも意欲的に取り組む児童が多く、全体的に運動に対する関心は高い。 ・令和5年度の1学期に実施した体カテストでは、全48項目中38項目(約80%)において県平均を上回った。8項目中、握力(4年男子・6年女子)、上体起こし(4年男子)、長座体前屈(4・5年男子・5・6年女子)、反復横跳び(4年男子)、立ち幅跳び(4年男子)の項目だけ県平均を下回る結果となった。 	
目標指標・数値	令和6年度に実施する体カテストにおいて、全48項目中38項目(約80%)で県平均突破を目指す。またその中でも、今年度の児童の結果から瞬発系(50m走)の6項目(4～6年男女)のうち、6項目で県平均突破を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育科における陸上運動領域を中心に、授業の導入部にラダーや身にハードルを使ったウォーミングアップ運動を取り入れることで、友達と楽しく関わらせながら、バランスのとれた体力の向上と俊敏性の向上を目指す。 ・児童一人一人の体カテストの結果分析を実施し、各担任が学級の実態に応じて、効果的な体力を高める運動を授業の中に意図的に設定する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣を週1回チェックする機会を設定し、必要に応じて適宜指導する。また、児童の実態について家庭と連携しながら指導改善に努める。 ・体育委員会を中心に、全校みんなで運動に楽しく親しむ企画を実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわに取り組み、秋に強化月間を設定する。 ・体育館や運動場の環境整備を行い、いつでも安全に運動に親しむことができるようにする。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	令和6年度体カテスト(1学期)+体カテスト2回目(2学期) 体カテストの結果をもとにした分析、改善案の取組	
前年度からの 変更点	体カテストの県平均との比較において、今年度は新4年生の結果で、瞬発系が弱い傾向があるため、今年度は瞬発力の向上を目指して取り組んでいく。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立南郷小学校

校長名 増野 弘之

プラン名	丘の子！のびのびパワーアップ！パワフル大作戦！	
現状・課題	本校では、全校で「丘の子マラソン・丘の子なわとび」に取り組んでいる。また、スポチャレの8の字とびに取り組んできた。 意欲的に全校マラソンやなわとびに取り組む児童が多かった。 体力・運動能力調査の自校の平均値は、県の平均を上回っている種目が多いが、体力確認シートを見ると、運動特性の柔軟さやタイミングの良さ、力強さに課題が見られる。今年度は、スポチャレのシャトルボールに絡めて、タイミングの良さや力強さを高める運動に重点をおきたい。	
目標指標・数値	5月の体力・運動能力調査の結果とくらべ、10月のソフトボール投げの自校平均値を+1mとする。	
具体的な取組	教科 体育	授業時の準備運動に、「丘の子サーキット」やタオルを使った投動作の補助運動を入れる。
	特別 活動	児童会を中心に、みんなが楽しめる運動遊びを企画し、実行できる機会をつくる。
	その他	○丘の子マラソン・丘の子がんばり月間は、長休みにマラソンやなわとびを行う。 丘の子マラソン(5月・10月)丘の子なわとび(1月) ○全校でスポチャレ強化月間(6月・11月)に取り組む。 スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法	10月にソフトボール投げの再計測を行い、目標到達度を確認する。	
前年度からの 変更点	タオルを使った投動作の補助運動を授業中に行う。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立橋立小学校

校長名 東野 和彦

プラン名		橋立Enjoy &ボトムアップ	
現状・課題		<p>・本校のA+B群に属している児童の割合が46.4%と県平均の49.3%と比較すると低く、一方でD+E群に属している児童の割合が29.2%で県平均の22.0%と比較すると高い割合になっている。また、A群に属している児童の割合が9.8%と県平均と比べると10%以上の差があることから、本校の特徴として運動能力において上位層が少なく、多くの児童が下位層に属していることがうかがえる。</p> <p>・またアンケート「運動やスポーツは好きですか」において、好きと回答した男子の割合は71%、女子58%と全校平均を下回っている。</p> <p>以上のことから運動の楽しさを味わわせながら、全体的な運動能力の底上げを図る取り組みを行っていききたい。</p> <p>また本校は小中連携の併設校であり、義務教育学校開設を控えていることから、この環境を生かし、中学校との交流および小学校内での縦割りの活動を通して、運動能力の向上を狙っていききたい。</p>	
目標指標・数値		<p>・体育の授業を担当している全職員が「運動の楽しさを味わえるような授業づくりを行った」と答えられるようにする。</p> <p>・学年末にアンケートを実施し、「運動やスポーツが好き」という児童の割合を今回の結果より増やす。</p>	
具体的な取組	教科体育	<p>・単元計画に沿いながら体育の授業においてスポチャレ石川に取り組む。</p> <p>・苦手な子でも楽しめるような授業づくりを心がけ、実施する。</p> <p>・教員間で児童が楽しめるような授業づくりの共有を図る。</p> <p>・授業内容に応じて、1・2年生、3・4年生、5・6年生などの合同体育を通して、</p>	
	特別活動	<p>・9月にマラソンへに取り組み、自己目標を決め、振り返りの実施を行う。</p> <p>・スポチャレについて、各クラスの回数を掲示し、取り組み意欲を高める。</p>	
	その他	<p>・小中併設の強みを生かし、中学校との合同での取り組みを行い、中学校のお手本を見ることで体力向上を図る。また小学校内でも縦割りでの異学年交流を通して、体力向上を望める取り組みを行っていく。</p>	
		<p>スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>	
評価方法		<p>・児童アンケートや職員アンケートで評価する。</p>	
前年度からの変更点		<p>・小中連携し、運動に取り組み、体力の向上を図る。</p>	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立片山津小学校

校長名 大下 美穂

プラン名	片小パワーアップ2024	
現状・課題	<p>昨年度、マラソン大会やなわとび運動に集中的に取り組む期間を設けながら体力づくりに取り組んだ。「あなたは体育の授業や休み時間などで、進んで運動しようとしていますか。」という質問に対して、「そう思う」「どちらかというと思う」と答えた割合が合わせて85.5%であった。しかし、休み時間などに進んで運動に取り組む児童もいる一方で、なかなか自分からは運動に取り組まない児童も多い。また、昨年度の体カテストの結果を県平均と比べると、特に立ち幅跳びの記録が県平均を下回った学年が多く、筋瞬発力に課題がある。さらに、今年度は6月から9月にかけて運動場の全面改修工事が行われるため、その期間は運動の場が体育館のみとなる。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や休み時間などで、進んで運動しようとしている児童の割合を80%以上にする。 ・体カテストを2回行い、「立ち幅跳び」4～6年男女において、2回目の記録が1回目の記録を上回る。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・児童のバランスの良い体力の向上を目指し、各運動領域の授業の中に体ほぐしの主旨を生かした運動を年間を通して取り入れる。 ・体づくり運動の領域を中心として、課題である筋瞬発力の楽しみながらバランスの良い体力の向上を目指すコーディネーショントレーニングなどの運動を取り入れる。 ・単元計画に沿いながら体育の授業においてスポチャレいしかわに取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわやなわとび大会に向けた模範動画を体育委員会が作成し、全校の運動に対する意欲づけを行う。 ・体育委員会を中心に、全校が安全に運動に親しむための環境を整備したり、呼びかけをしたりする。また、運動習慣の定着に向けた室内運動のイベントを企画し、全校児童が楽しく運動に親しむ機会を設定する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわに登録し、年に2回強化月間を設定し、全校で取り組む。 ・各運動領域において発達段階に応じて取り組ませたい具体的な運動についての校内研修を実施する。 ・児童が安全に運動に親しむために、年間を通して定期的に環境の整備・点検を行う。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・学期末に、児童対象のアンケートを実施する。 ・「立ち幅跳び」を2回計測し、1回目の結果と比較する。 	
前年度からの変更点	体育委員会を中心とし、スポーツイベントを企画していく。他学年とスポーツを通して交流を深めつつ、どの学年でも取り組みやすいものを選び、児童の運動習慣の定着を目指す。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立金明小学校

校長名 松原 清美

プラン名	金明っ子走力向上計画	
現状・課題	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や体育的行事に対し、意欲的に参加している児童が多い。 ・課題であった握力については、R4～5年度の取組により、全体的に記録が向上し、改善されつつある。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「げんきの時間」(長休み)に行っている本校伝統の「金明マラソン」に対する意欲には、個人差がある。 ・R5年度の体カテストにおいて、20mシャトルランで県平均を下回っている学年がある。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・年度中に2回(6月と11月)20mシャトルランの記録を測定し、2回目の計測で1回目と比べて記録が向上した児童の割合が80%以上となるようにする。 ・20mシャトルランの記録が県平均並み、または県平均を上回る児童の割合が60%以上となるようにする。 	
具体的な取組	教科 体育	・準備運動として、ランニングを取り入れる。
	特別 活動	・委員会による強化週間等の企画(「金明マラソン」の意欲向上につながる取組)
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・「金明マラソン」の継続的な実施。 ・体育用黒板で、目標達成者等を児童に紹介する。
.....		
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・6月に体カテストを実施する。 ・11月に20mシャトルランの記録を測定し、体カテスト時の記録と比較する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・重点種目を「握力」から「20mシャトルラン」に変更。 ・それにとまなう具体的な取組を変更。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立湖北小学校

校長名 青木 敬子

プラン名		湖北っ子体カアッププラン
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> 本校の児童は、休み時間には学年・男女問わず元気よく運動場や体育館でボールや遊具を使って体を動かしている姿が見られる。体育では体を動かすことが好きな児童が多く、ルールを守って楽しく取り組んでいる姿が見られる。しかし、運動に苦手意識のある児童は休み時間の運動や体育行事の練習に消極的であり、体カテストの粘り強さや力強さに関する結果があまりよくない。 昨年度の体カアッププランでは、50m走の記録を伸ばすことを目標として2学期に練習に取り組んできた結果、1学期と比べて50m走の記録が良くなった児童の割合が44%いた。 昨年度のソフトボール投げの結果では、結果は県平均を超えている学級はあるが、特に4・5年生の女子は個人差が大きく、昨年度の3年生の児童はシャトルボールが苦手な児童もよく見られた。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> 自ら目標を設定して学級の友達と協働して日頃の練習に取り組むことを通して、体カテストのソフトボール投げの結果が、1学期より2学期の記録の方が上回った児童の割合が70%以上となることを目指す。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> スポチャレいしかわに積極的に取り組む。 体育の授業で個人のめあてや、学級のめあてを明確にし、目標に向かって取り組む意欲を高める。 ペアやグループで課題や運動のコツを伝え合い、協働的に学習に取り組む時間を確保する。
	特別 活動	<p>全校で学期に1回ずつ体力づくり週間を設ける。1学期は鉄棒、2学期はマラソン、3学期はなわとびに全校で取り組み、基礎的な体力向上に努める。</p> <p>縦割りで運動を教え合う活動を設けて、意欲的に取り組めるようにする。</p>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> 年間を通して、スポチャレに取り組めるよう積極的に声をかける。 スポチャレ、体カテスト、校内マラソン大会、なわとび大会の記録、歴代最高記録を掲示し、意欲付けを図る。 委員会を活用して、意欲的に運動に取り組む企画を設定する。 OJTを設け、学年に応じた児童への指導方法を共通理解できるようにする。 <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> 4～6年生を対象とする。
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> 昨年度体育の授業や委員会の企画で取り組んできたシャトルボールもいかせるように、目標種目を50m走からソフトボール投げに変更した。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 動 橋 小 学 校

校長名 片野 由季子

プラン名	いぶりはっ子 体カアップチャレンジ！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間には友達と体育館や運動場で活発に運動する児童が多い。 ・令和5年度の県平均と比べると、県の平均値に達していない種目が多い。また、令和4年度の自校の結果と比べても、A+B群の割合が減少し、D+E群が増加し、全体的に体力の低下が見られた。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートで、自身の体力の向上を実感する児童の割合が9割以上。 ・スポチャレ3種目(40mリレー、シャトルボール、8の字とび)で、8割以上の学級でブロンズ賞以上の記録を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・外部講師を招き、専門的な指導を行う。 ・体力を総合的に高められる準備体操(いぶり体操)を行う。 ・単元の最後にふり返りを行い、自身の体力の向上を実感できるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催でスポチャレ強化週間を実施し、優秀な記録を残したクラスを表彰したり、記録の掲示を行ったりする。 ・児童集会等で、器械運動やなわとび等の難易度の高い技を披露する機会を設け、児童の意欲を喚起する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内の体育的行事に向けて意欲的に練習に取り組めるようカードを活用する。 マラソン大会(10～11月)・・・ランランカード なわとび大会(1～2月)・・・なわとびカード ・体力テストに向けて、令和5年度の県平均や点数の評価規準などを示し、児童が自分の力に見合った数値目標を立てて、取り組む。 <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・1、2学期末に「4月よりも体力が向上していると感じるか」のアンケートを行う。 ・各学級のスポチャレの記録。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度は、県平均を下回る学年が多かった「ソフトボール投げ」の記録向上に重点を置いたが、今年度は重点を絞るのではなく、総合的な体力の向上を図る。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立分校小学校

校長名 舩谷 奈緒美

プラン名	体カアップ！自分に挑戦！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・長休みや昼休みには、体育館や校庭でドッジボールや鬼ごっこ等をして遊びまわる姿が見られる。体育の授業では、意欲的に運動に取り組んだり、各自が目標を持って活動に取り組んだりする児童が多い。 ・昨年度は体力合計点の県平均点と比較すると、どの学年も上回り、全体的にはやや高い傾向であった。 【課題】 <ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳びについては、5・6年男子・5年女子が県平均を下回る結果となっており、敏捷性が課題と言える。 	
目標指標・数値	全学年、1学期は月1回、2学期からは2か月に1回反復横跳びを計測する。測定結果が初回よりも向上した児童が全体の8割以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力の向上をねらいにした運動領域や学習内容において、スポチャレ種目(シャトルボール、40m、長なわ、8の字とび等)やなわとびを授業の導入等で積極的に取り入れる。記録は掲示板を活用して可視化する。 ・音楽に合わせたリズムアップトレーニング(BGスタイル)を準備運動に取り入れ、継続的な体力・運動能力アップにつなげていく。 ・反復横跳びの記録の伸びを可視化できるように、記録カードに記入する。また、測定の仕方を工夫し、児童が継続的に体カアップできるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高めるために運動することが大切であることは勿論のこと心身の健康を保つために、運動だけでなく、食事や睡眠等にも気をつけることが大切であることを指導する。 ・連合運動会に合わせて、高学年の児童が陸上(短距離走)の指導者から速く走るコツやトレーニングの方法を教わる機会を持つ。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年で鉄棒や持久走、なわとびに積極的に取り組み、技の発表や記録に挑戦する場を設定する。全体的な体力・運動能力の向上を目指していく。 ・なわとび集会にむけた活動では、児童相互に認めたり励ましたりして取り組めるよう、学年に合った目標記録を設定する。 ・天候の良い日や時期には、外遊びを奨励していく。体育館が使えず、雨天・降雪の場合は廊下等でのなわとび推奨の声かけを行う。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳びの記録が、初回よりも伸びた児童の割合が、90%以上=A, 80%以上=B, 70%以上=Cと設定し、B以上を目指す。 1回目4月に測定。 最終 11月に測定。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・本校は、上体起こしや反復横跳びの記録が県を下回る。俊敏性を高めるために、運動に親しむ機会を意図的に設けて取り組む中で、総合的に体力・運動能力の向上を目指す。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立作見小学校

校長名 中谷 真由美

プラン名	作見マッスル大作戦！	
現状・課題	本校では、昨年度持久力の向上に重点を置き、取組を行ってきた。その結果、11月に行ったシャトルランの測定では、校内平均と県平均を比較すると、一部の学年で平均記録が県平均より大きく上回り一定の結果が現れた。しかし、昨年度の体カテストでは、シャトルランの他にも握力の記録がどの学年も県平均を大きく下回っていた。本校では授業時間や特別活動、休み時間等を利用して体力向上に努めているが、現段階では握力に関して目立った成果が現れていない。握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高く、全身の総合的な筋力との関連が強いとされている。そのため、握力の向上がその他の体カアップにもつながるとも考えられる。しかし、握力向上に関して全校で児童が自ら取り組むことができる活動がないため、今年度は、握力に重点を置き、児童が楽しみながら体力の向上に繋げられる取組を行っていく。	
目標指標・数値	握力の自校平均記録が、県平均に並ぶ。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の導入で、主運動に合わせて補助運動を取り入れる。 ・単元を通して、運動量を意識した授業計画に努める。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内に握力の向上に繋がる場の設定を行う。 ・握力測定器具を校内に設置し、目標記録等の掲示を行うことで、児童が目標を持って取り組めるようにする。 ・体力測定の種目を3年生でも体験する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会の児童主催で握力向上の取組を企画運営する。 ・多様な運動を取り入れた遊びを紹介することで、休日や放課後の運動意欲を高める。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	5月、11月に握力の測定を実施し、記録を集計する。	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・全校児童が休み時間等の短い時間で簡単に取り組める活動、楽しみながら体力を高めることができるような場について体育委員会の児童と検討し、設定する。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立山代小学校

校長名 平塚 智康

プラン名	代っ子体カアップ大作戦！！～2024～	
現状・課題	<p>【現状】 本校は体カテストの結果が県平均を下回る項目が多く、体力低下が見られる。特に長座体前屈の結果が県平均を大きく下回っている。体育の授業は楽しいと答える児童数は80%と高い水準を保つことができている。</p> <p>【課題】 新型コロナウイルスの影響で体力低下が顕著に表れており、全体的な体カアップが課題である。それに加え、運動習慣の確立がされておらず、運動場や体育館で体を動かす児童の数がコロナ前より減少している。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈の記録が1学期に測定した記録より上回った児童が7割を目指す。 ・長座体前屈の校内平均記録で県平均を目指す。 ・体育の授業は楽しいと答える児童の割合が80%以上を維持する。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・コーディネーショントレーニングを体育の導入に取り入れる。 ・様々な体の動きを習得するために、授業の導入時に体の柔らかさを高める運動を取り入れる。 ・年間指導計画に基づいて系統的に指導を行い、各学年で確実に必要な運動経験を積んでいけるようにする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で、運動習慣を確立するための企画を提案し、学校全体で取り組める機会を設ける。 ・体育的行事にスポチャレの種目を取り入れ、練習時には昨年度の県のスポチャレ平均記録を意識させるなど、意欲的に記録を伸ばせるよう工夫する。 ・運動会やマラソン大会の体育行事を活用し、運動習慣を確立するための意欲を高める。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カアップへ向けた方策や集団行動の必要性を共通理解する。(4月) ・スポチャレ大会、外遊びや運動遊び企画を実行する。(年間) ・本校が推進している食育の実践を継続させ、食を含めた生活習慣に関する自己管理能力を育成するとともに健やかな体の発達を家庭と連携して図る。 <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果 ・学校アンケート(児童アンケート) ・各学年保健体育部担当教員からのアンケート 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業に合わせたコーディネーショントレーニングに取り組むとともに導入時に体の柔らかさを高める運動を取り入れ、多様な動きを習得できるようにする。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立庄小学校

校長名 野田 美由紀

プラン名	I can do it! ～自分に負けない庄っ子～	
現状・課題	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業が楽しい、運動やスポーツが好きと感じている児童が多い。 ・前年度よりも全学年で体力の向上がみられる。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育的行事などにおいて、自分のめあてを意識して活動している児童が少ない。 ・長座体前屈(柔軟運動)に課題がみられる。 	
目標指標・数値	「自分の立てためあてを意識して活動し、めあてを達成することができた」と感じる児童を80%以上にする。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・児童一人ひとりが具体的なめあてを持って学習に取り組めるようにする。 ・児童が自分のめあてを達成できたかどうか振り返りを行う。 ・準備運動に柔軟運動を取り入れる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・児童一人ひとりが具体的なめあてを持って活動に取り組めるようにする。 ・学年のめあてや自分のめあてを達成できたときに賞状等を送り、価値づける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわに挑戦し、目標を達成していくよさを味わわせる。 <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	学期末に「自分の立てためあてを意識して活動し、めあてを達成することができた」と感じるかどうかを児童アンケートで集計する。	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度は持久力に焦点を当てて取組を行い、全校児童の持久力平均が高めることができた。今年度はめあてを意識して活動することと柔軟性を課題とした。 	

令和6年度 体力アップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立東谷口小学校

校長名 櫻田 孝子

プラン名	ピョンピョン東谷口っ子 大作戦！！	
現状・課題	本校の児童は体を動かすことに対して前向きであり、外遊びにも積極的な児童が多い。しかし、決まった遊び、運動しかしていない児童も多く、運動能力の偏りが見られる。体力テストの自校の平均値は県の平均値を下回っている種目が多く、特に立ち幅跳びやボール投げが昨年の県の記録よりも低い。児童の遊びの中や体育の授業において、立ち幅跳びにつながる運動の取り組みが弱い。	
目標指標・数値	5月、7月、11月に立ち幅跳びを測定し、記録を比べて向上している児童の割合を80%以上にする。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業で、スクワットポジションを習得できるように、スクワットポジションからのジャンプ(ジャンプの基本ポジション)を準備運動に取り組む。 ・回転ジャンプ、3歩ジャンプチャレンジ、じゃんけんジャンプなどの多様な運動(跳躍)に取り組む。 ・一方がおしりを地面につけ座り、腕を横に伸ばして足を床から離す。もう一方は、床に離れた足首を持ち、押したり、引っ張る取り組みをする。(掃除機)
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会活動などで体を動かす運動遊びを企画したり、晴れたら、外遊びを推奨する。 ・休み時間でも、立ち幅跳びに触れてもらうために立ち幅跳びチャレンジの場所を設置し、子供たちが普段から意欲的に取り組めるようする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スクワットポジションの姿勢、手の振るタイミングなどを共有するために、職員研修を行う。また、体育館にも掲示し、児童が意識できるようにする。 ・立ち幅跳びチャレンジをするように積極的に声掛けを行い、体を動かし、跳ぶことの楽しさを感じられるような機会を多く作る。 ・体力テスト(5月)、持久走強化期間(10月)、なわとび強化週間(1月)を設けて取り組む。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	5月、7月、11月月に立ち幅跳びを測定し、記録を比較し記録が向上した児童の割合を算出し、評価する。	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や普段の遊びを通して、体を動かすために必要な姿勢やタイミングを身に着けられるよう取り組み、立ち幅跳びの運動能力の向上を図る。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立勅使小学校

校長名 細川 貴代

プラン名	勅使っ子体育ラブラブ大作戦♡	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳びの数値が県平均を上回る。 ・スポチャレ8の字を全校で実施。40mにも取り組んでいる。 ・全員が「できることが楽しい」と実感できるよう、できるようになったことを意識させたり、振り返る時間を設けたり、友達同士でよかったところを伝え合ったりする活動を大切に授業づくりに取り組んでいる。 ・体カテストでは、50m走の数値が県平均を456年女子、6年男子が下回っている。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・50m走の数値が県平均を上回る。 ・体育が楽しいと感じている児童を高水準で維持する。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・できた達成感や友との関わりを通した一体感を実感させることを意識した授業づくりをする。 ・授業後に振り返りを適宜行ったり、友達同士でよかったところを伝え合ったりして、自分の成長を実感させ、次の学習に対して前向きな気持ちで取り組めるようにする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会種目として「一輪車演技」の実施を継続し、バランス感覚を養い、技ができる喜びやみんなで作くり上げる楽しさを実感させる。 ・上学年は下学年を思いやり、下学年は上学年の姿を見て、あこがれの気持ちと具体的な目標をもつことを意識した縦割り活動をする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の主体性、自主性を大切にした活動の実施。 ・運動をすることができる場の設定。 ・スポチャレいしかわ(40m)に取り組む。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業、特別活動の児童の様子、見取り。 ・新体カテストにおいての50m走の結果。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・運動をすることができるような場の設定をする。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立山中小学校

校長名 尾崎 純子

プラン名	やってみよう！みんなでチャレンジ！！運動大好き、やまなかつ子	
現状・課題	<p>本校では、休み時間に中庭や運動場、体育館で鉄棒やおにごっこやボール運動を楽しむ児童とあまり体を動かしていない児童で2極化している。</p> <p>昨年度の、アンケートの結果から本校の8割の児童が「体を動かすことが好き」と答えているが、体カテストの体カ合計点の平均値が全学年で県の平均値を下回っていた。</p> <p>今年度は、「体を動かすことが楽しい」という経験をたくさんさせていき、体力の向上を図っていきたい。</p>	
目標指標・数値	・7月と12月に全校児童にアンケートを取り、「体を動かすことが好き」と答える児童の割合が9割以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	・運動量を確保する。
	特別 活動	<p>・全学級がスポチャレいしかわに取り組み、記録を掲示して意欲を継続・向上させていく。</p> <p>・全校で楽しみながら運動に取り組める活動を児童会や委員会等で、児童が中心となって企画する。</p>
	その他	<p>・体育的行事(マラソン大会、なわとび大会)に向けた練習期間を設定する。</p> <p>・行事ごとに意欲の向上につながる掲示の工夫をする。</p> <hr/> <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	・児童アンケートで体を動かすことが好きという児童の割合を調べる。	
前年度からの 変更点	<p>・行事ごとに意欲の向上につながる掲示の工夫をする。</p> <p>・全校で楽しみながら運動に取り組める活動を児童会や委員会等で、児童が中心となって企画する。</p>	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 加賀市立河南小学校

校長名 三星由紀子

プラン名		楽しく RUNラン プラン
現状・課題		<p>体育の授業は楽しいと回答した児童が約9割いる。また体カ・運動能力調査の総合評価のA群やB群の割合が高く、E群は少ない。しかし種目別で見ると、立ち幅跳びでは、全学年が県平均を上回っているが、20mシャトルランでは、5年生男子以外、県平均を下回っている。本校はマラソン大会がなく、長距離を走る機会が少ない。</p> <p>そこで、全身持久力を高める運動に取り組ませる。体育授業や体カづくりの限られた時間に集中して取り組めるよう、教師は児童を励まし、体カづくりや体を動かすことへの意欲を高めることができるよう声かけをするとともに、運動の得意な児童、苦手な児童、それぞれにあった目標をもたせ、長所を伸ばし短所を克服するため指導改善し、バランスよく体カの向上をはかる必要がある。</p>
目標指標・数値		11月の20mシャトルランの結果が、6月の記録を4回以上上回る。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> 授業の始めに3分間程度鬼ごっこや、縄跳びなどの全身持久力を高める運動に取り組む。その際、子供の運動量を確保しながら、楽しめるよう様々な運動を実施する。 高学年は体づくり運動の動きを持続する能力を高めるための運動として無理のない速さで5分程度の持久走をする。友達と運動する楽しさや面白さ、自分の目標をもって運動する楽しさや達成感、嬉しさを感じられるように内容、方法を工夫する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> 元気委員会が、運動の楽しさが伝わったり、体カアップにつながったりする遊びを企画する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> スポチャレに取り組むごとに、その記録を掲示し、体カの向上を実感させ、意欲の向上につなげる。 なわとび大会では、各学年3種目の規定技(加算種目と連続種目)にチャレンジし、目標記録の更新を目指させる。また、スポチャレ8の字も行う。
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		6月と11月の2回の20mシャトルランの結果の比較
前年度からの 変更点		体育授業の始めに、3分間程度鬼ごっこ・縄跳びなどの全身持久力を高める運動に取り組むことを学校全体で統一する。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立芦城小学校

校長名 向出 裕幸

プラン名	ろじょっ子体カアップ大作戦！	
現状・課題	昨年度の体カテストの結果から、本校は県平均を下回る項目が多く、体力の低下や運動習慣の確立が課題である。合計点を見てみると、A+B群の割合が県平均を大きく下回っている。D+E群の割合が県平均を大きく上回っている。運動の苦手な子が多い。特に50m走、反復横跳、立ち幅跳び、ソフトボール投げは、多くの学年で県平均を下回っている。瞬発系の動きが苦手だと考える。運動に取り組む機会が減っている中、普段しないような動き、体の使い方を経験させたい。	
目標指標・数値	12月に測定した反復横跳びの平均記録が、2024年度6月の当学年の平均記録と次学年の6月の平均記録の中間より上回ることを目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育授業の初めに短時間でできるラダートレーニングを行う。 ・若手研修などで体育の授業アイデアを紹介し、体育の授業の充実を図る。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会を中心に、運動が苦手な児童も運動が楽しめる企画を実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・縄跳びカード、鉄棒カードに挑戦する。 ・学校全体で体感を鍛えるエクササイズを朝の時間や体育の時間に取り組む。
.....		
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	12月に測定した反復横跳びの平均記録と2024年度6月の当学年の平均記録と次学年の6月の平均記録の中間記録と比べる。	
前年度からの 変更点	体育委員会でラダートレーニングのお手本動画を撮影し、各クラスで視聴してもらい取り組む。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立稚松小学校

校長名 北村 聖子

プラン名		燃えろ！8の字！
現状・課題		<p>【現状】本校ではこれまで、8の字跳びに取り組み、運動する楽しさや達成感を味わうことができた。どの学年もブロンズ以上の記録を達成し、シルバーを達成できる学級もあり、意欲的に8の字跳びに取り組んでいる。</p> <p>【課題】本校は体力が県平均を下回っている項目が多く、全体的な体力の底上げが必要である。昨年度の8の字跳びの取り組みで運動への興味・関心の高まりという成果はあったが、体力テストの質問紙調査の「体力に自信ありますか」という質問に対し、本校の肯定的に答えた児童は18%で、「ふつう」と答えた児童は44%であった。ただ、体力の底上げをするだけでなく、自分の成長が目に見えることが重要であると考え。以上のことから、今年度も8の字跳びを通して跳躍力や持久力等の体力の向上や自己の成長を感じる満足感を味わい生涯に渡ってスポーツに親しむことのできる子を育成していきたい。</p>
目標指標・数値		<p>・「体力に自信ありますか」という質問に対して、肯定的に答えた児童の割合を50%を目指す。</p> <p>・スポチャレの目標 (8の字(ベスト部門)で、全学年「ブロンズ」以上を目指す。) (8の字(チャレンジ部門)で低学年は1200回、中学年は2800回、高学年は3800回以上を目指す。)</p>
具体的な取組	教科 体育	<p>・8の字を準備運動として年間を通して計画的に実施する。</p> <p>・縄跳びの単元で、積極的に実施する。</p> <p>・年2回程度「記録アップ10DAYS」と称して、その期間の体育の授業では、記録向上を目指した取り組みを全校的に行う。</p>
	特別 活動	<p>2学期:運動会の全校種目で8の字を実施する。</p> <p>3学期:体育委員会主催の全校8の字大会を実施する。</p>
	その他	<p>①体育館掲示板に8の字の最高記録を掲示する。</p> <p>②8の字のコツなどを体育委員会の取り組みで広める。</p> <p>③各学級が、いつでも取り組めるように、縄跳びを常備しておく。</p>
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		<p>①8の字の取り組み状況の把握を毎月行い、改善に取り組む。 (スポチャレ・8の字の目標達成調査を11月と2月に行う。)</p> <p>②1学期と3学期に運動に関するアンケート調査を実施する。</p>
前年度からの 変更点		<p>前年度は、目標として、「運動を好きになる」を中心に行っていたが、今年度は、自分の成長を感じて、自信を持たせることを中心に行う。</p>

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立安宅小学校

校長名 村上 希久子

プラン名	ネバーギブアップ！ 安宅っ子	
現状・課題	<p>本校児童は、休み時間になると外や体育館で体を動かして遊ぶことが多い。しかし、その運動の様子を見ていると、体の動かし方がぎこちなかったり、ただ力任せに動いているような様子も見られる。そのため、動いた程度に合っただけの体力や運動能力の向上が見られない児童もいる。</p> <p>本校は、「反復横跳び」や「シャトルラン」の記録が県の平均と比較して著しく低い学年がある。そのため、昨年度はスポチャレ長なわに全校で取り組み、持久力の向上に取り組んできた。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・毎週1回以上スポチャレ長縄に取り組む。 ・年度当初の記録から20パーセント向上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと関りながら粘り強く運動に取り組めるよう授業づくりを行う。 ・週に1回はスポチャレ長なわに組み込み、記録を掲示しておくことで、意欲をもって活動できるようにする。 ・体づくり運動においては、前年度の記録をもとに、自分のめあてをもって走る運動に取り組めるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・続けて運動する力や粘り強く運動を続ける力の向上のため、持久走記録会の3週間前程から業間体育として持久走タイムを行い、持久力を高める。 ・児童体育委員会の活動として、持久力を高める活動を取り入れ、全校で楽しみながら体力向上を目指す。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の時間に限定せずスポチャレに取り組めるようにして、負担なく活動に取り組めるようにする。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・毎週1回以上スポチャレ長縄に取り組んだかどうか。 ・年度当初の記録から20パーセント向上したかどうか。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレの取り組みを週1回にして、継続的に取り組むようにした。 ・時間的な縛りをなくして、担任が取り組みやすいようにした。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立 犬丸小学校

校長名 中谷 光恵

プラン名	いぬまるっ子体カアッププラン！	
現状・課題	令和5年度体カ・運動能力調査の結果では、A+B群の割合が県平均と比較して少し下回った。また、D+E軍の割合については、県平均を上回る数値となった。各種目の結果を見ると、長座体前屈とソフトボール投げについては、全学年において県内平均を上回っている。しかし、上体起こしでは、県内平均を下回っている学年が多い。	
目標指標・数値	自分たちで目標を設定し、スポチャレ長なわ及び8の字のブロンズ賞を到達することを目指す。 <スポチャレ長なわ> 1年→30回 2年→40回 3年→50回 4年→60回 5年→70回 6年→80回 <スポチャレ8の字> 1年→60回 2年→100回 3年→130回 4年→180回 5年→210回 6年→230回	
具体的な取組	教科 体育	・スポチャレいしかわ長なわ及び8の字に取り組む。 ・春～秋は鬼遊び、冬はなわとび運動を体育の導入に取り入れ、体力の向上を図る。
	特別 活動	・「なわとび」の練習の成果発表の場として、「なわとび集会」を設け、全校児童で友達の頑張りを見たり、いろいろな技を見習う機会をつくる。
	その他	・「持久走」や「なわとび」の強化週間を設け、長休みなどを利用して全校一斉に取り組む時間をつくる。 ・体育委員会を中心にスポチャレ大会を計画し、全校でスポチャレに取り組む期間をつくる。(12月ごろを予定) スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法	スポチャレ大会の結果を掲示し、記録を評価する。	
前年度からの 変更点	・目標指標の変更 ・体育の準備運動で鬼遊びやなわとびに取り組む。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立荒屋小学校

校長名 山本 恭代

プラン名	スポチャレ、運動遊びで体カアップ	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年の体カテストの結果から、本校児童の体力を見ると、50m走、反復横跳びの成績から、瞬発力が弱いことが分かる。 ・休み時間に体育館や運動場で体を動かしている児童も多いが、ドッジボールやサッカーに偏っており、運動遊びのバリエーションが少ない。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して、スポチャレに意欲的に取り組み、記録を登録する。 ・50m走の記録を来年度に向けて伸ばしていく。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項、指導計画を大切にしながら、様々な体の動きを体験できる種目を取り入れる。 ・ボールの投げ方や走り方、ジャンプの仕方など、正しい動き方を指導する。 ・授業の初めの運動として、ラダートレーニングを取り入れる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年がスポチャレに取り組む。種目は各学級で話し合っ決定し、取り組む。 ・体育委員会がスポーツイベントを企画・運営するなど、楽しく運動できる機会を設ける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・一輪車、竹馬などの遊具を準備したり、鉄棒を設置したりして、運動を楽しめる環境を整える。 ・鉄棒がんばりカード、縄跳びがんばりカードを使用し、意欲をもたせる。 ・発表会を開いたり動画を作成したりして、鉄棒や縄跳び、スポチャレの技を交流する機会を作る。 ・おすすめの運動遊びをまとめ、教職員向けにおたよりを発行する。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレの登録状況 ・前期、後期に1回ずつ、スポチャレ40mの記録をとり、変容を見る。 ・日々の休み時間や体育での子供たちの様子を観察。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の初めの運動として、ラダートレーニングを取り入れる。 ・全校でのスポチャレ40mのスポーツイベントを開き、当日に向けて各クラスで挑戦しながら記録更新を目指す。練習の期間をスポチャレ40mチャレンジ週間とし、日々の記録はスポチャレに記録していく。 	

令和6年度 体力アップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立第一小学校

校長名 山下 千華

プラン名		いちのこ体力向上プラン
現状・課題		<p>○体力テスト(R5)について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本校のR5年度のD+E群は25.4%であった。これはR3年度(30.0%)から、R4年度(27.2%)、と年々減少傾向にあり、コロナ前のR1年度(25.5%)に近い数値となった。県平均と比べると割合はやや高い。「反復横跳び」「立ち幅跳び」の項目では、ほとどの学年においても男女ともに県平均を下回る結果となった。俊敏性や敏捷性に課題があると言える。 ・「体育の授業は楽しい」と答える児童は、男子は94%、女子は93%であった。 <p>○運動(生活)習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本校の児童は休み時間になると運動場でサッカーをしたり、体育館でバスケやドッジボールを楽しんだりしている。また、敷地内に小さな山(童明山)があり、元気に体を動かして遊ぶ児童もいる。 ・本校は、児童数と施設の数・広さを考慮しながら工夫して運動の場を設定しているが、十分な運動量の確保が難しい状況である。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・俊敏性や敏捷性は、多くの運動領域において大切な力である。この力は、体力テストにおける「反復横跳び」の項目で計ることができる。2月頃に再度計測を行い、今年度の本校の体力テスト(5月実施予定)の数値を上回ることを目標とする。 ・アンケート「体育の授業は楽しいか」の項目において、肯定的な回答が男女ともに90%以上を維持する。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度に引き続き、全学級において、体育の授業の初めに股関節を鍛える動きを通常の準備体操に付け加える。股関節を正しく動かせるようにしていく。 ・陸上運動領域、ゲーム領域等の単元で、主運動につながる補助運動としてラダートレーニングを取り入れる。 ・授業改善…各領域において系統性を確認し、当該学年において身につける力を明確にして取り組んでいく。「苦手な児童への配慮の例」を参考に、易しい場の準備など、運動が苦手な児童への指導も丁寧に行う。「できた!」が「楽しい!」につながる考え、少しでも多くの児童に「できた!」経験を積ませたい。その中で、仲間とともに運動に取り組む楽しさも味わわせたい。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の機会を児童会(委員会活動)で企画、運営し、楽しく運動に取り組む機会を増やす。 ・児童会のためわり活動の一つとして、8の字跳びに取り組む。ためわりグループ活動の中で、子ども同士が教え合い、励まし合いながら運動に親しむようにする。ためわりでの8の字跳びの取り組みを、学級での取り組みにつなげていく(スポチャレ)。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・期間を設定しながら、スポチャレいしかわに取り組み、(1学期:40mリレー 2学期:シャトルボール 3学期:8の字とび)年間を通して、体力の向上を図る。 ・外部講師を招いて、マット運動の補助の仕方を教わったり、体育担当による校内OJTを行ったりして、効果的な指導法を教員同士で研究し授業改善に生かす。 <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> ・2月頃に、4～6年で反復横跳び2回目を実施し、5月に行うR6年度体力テスト「反復横跳び」の本校の数値を上回っているか検証する。 ・学校アンケート(年2回)「体育は楽しいか」の項目において、肯定的な回答が男女ともに90%を上回っているか検証する。
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・陸上運動領域、ゲーム領域の単元で、ラダートレーニングを主運動につながる補助運動として取り組む。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立苗代小学校

校長名 広見 理恵

プラン名	ジャンプ!ジャンプ!苗代っ子	
現状・課題	<p>本校は、ここ数年間体カアップの取組として、運動機会を確保するために縄跳びを使った運動に取り組んできた。体カテストで結果からは、50m走、反復横跳は県平均と同等または上回り、立ち幅跳びも同等またはわずかに達していないという結果だった。それらから、本校が取り組んでいきた縄跳び運動の成果が見て取れる。しかし、体カ合計点の平均は、どの学年も県平均を下回っており、総合評価を見ると、個人の差が大きいことが見て取れる。</p> <p>そのため、今年度も昨年度までの取組を継続し、運動機会の確保に重点を置きたい。また、継続することで成果が見られている体カテストの数種目の結果についてもさらなる伸びが期待できる。</p>	
目標指標・数値	<p>・全学級「スポチャレ8の字とび」で、年度中の最高記録が「ブロンズ賞」以上の記録を目標とする。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>・体づくり運動(遊び)を主に、長縄、短縄を使った運動を積極的に取り入れる。</p>
	特別 活動	<p>・児童体育委員会主催でなわとび運動を主とした体カアップの取り組みを前期と後期で年間2回行う。</p>
	その他	<p>・各学年の実態に応じて、全校共通の「なわとびカード」に取り組む。 ・各学級で「スポチャレ8の字とび」に取り組む。その経過と結果を掲示する。</p>
<p>スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>		
評価方法	<p>・スポチャレ8の字とびの登録状況・結果を見て評価する。</p>	
前年度からの 変更点	<p>児童体育委員会主催でなわとび運動を主とした体カアップの取り組みが年間で1回であったが、今年度は前期と後期で年間2回行うようにした。</p>	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立蓮代寺小学校

校長名 林 幸子

プラン名		チャレンジ 蓮小っ子体カアッププラン
現状・課題		本校は、休み時間に元気にボール遊び・鬼ごっこ・なわとびなどをして積極的に体を動かす児童が多い。一方では、ほとんど教室の中で過ごす児童もいる。運動をする習慣がついている児童とついていない児童がいる。休み時間や体育の時間が児童にとっての唯一の運動の機会である児童もいるため、学年に応じた運動量の確保が必要となっている。また姿勢の保持が難しい児童が全校的に多い。昨年度の体カテストの結果から、全体的に県平均に届いておらず、全身の筋力が弱い児童が多いことが現状である。様々な運動の基礎となる筋力の向上は運動に親しむ上でも、必要であると考え。そこで、敏捷性を中心につけていきたい。
目標指標・数値		スポチャレ8の字に挑戦し、低学年は50回、中学年は100回、高学年は200回を目指す。
具体的な取組	教科 体育	スポチャレいしかわに取り組む。記録は可視化をする。 自分の目標を持たせながら、日々の授業に取り組む。
	特別 活動	体育委員会の取り組みで、スポチャレ8の字記録会を企画する。 持久走大会や、なわとびの取り組みで、記録カードを用いて、運動に対する意欲を高める。 外遊びの推奨をしていく。
	その他	体カテストや、持久走大会、なわとび月間の設定をし、運動に親しむ機会を増やしていく。 スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		2月に8の字記録会を行い、記録を取る。
前年度からの 変更点		全校が共通して取り組むことができる8の字跳びを行うことに変更した。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立向本折小学校

校長名 中出 安彦

プラン名	向本折っ子体カ向上プラン2024	
現状・課題	<p>現状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・R4→R5で体カ合計点の平均が約2ポイント減少した。 ・総合評価のA評価は0.2パーセント、E評価は2パーセント上がっていた。 <p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・握力は、全学年の男女で県平均を下回り、20mシャトルランも県平均を下回っている学年が多い。握力や持久力に課題が見られるため、体育の授業時に準備体操やウォーミングアップの時間に握力や持久力を高める活動を取り入れる必要がある。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・全クラスでスポチャレいしかわに取り組む。 ・握力、持久力について、半数以上の学年で県平均を上回る。 ・体カ合計点の平均2ポイント向上。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレ強化週間を設け、全クラスが特に集中して取り組みを行う期間を設ける。 ・各クラスの記録を体育館に掲示し、意欲を高められるようにする。 ・準備運動に柔軟性や握力を高める運動を加える。 ・授業の中で、意識的に持久力を高める運動に取り組む。 ・昨年度の県平均を明示し、目標の数値を具体化させておく。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会が準備運動の発表を行う。 ・冬に体育委員が長なわに関する発表を行う。 ・鉄棒を体育館に設置し、鉄棒に親しむ時間を増やす。 ・校内相撲教室を設け、相撲の授業に全校で取り組む。 ・持久走大会をし、全校で取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が安全に気をつけて外遊びや体育館での遊びに親しめるように、一輪車など遊具の利用の促進・点検や整備に努める。 ・鉄棒カード、縄跳カード等を活用し、自分の上達を児童が実感しながら取り組みを進める。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの握力、20mシャトルランの記録の伸びを検証する。 ・体カ合計点の平均点を比較する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性、持久力についての指導の追記 ・目標の具体化 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立今江小学校

校長名 北野 勝久

プラン名	しろやまっ子体カアップ作戦	
現状・課題	昨年度の本校の記録と、石川県の記録とを比較した結果、男子は反復横跳び、シャトルラン、ソフトボール投げの指標が県平均より下回っている。女子は県平均を上回る指標も多く、改善傾向が見られる。本校の児童は体を動かすことが好きで、休み時間には外遊びを楽しんでいる子も多い。好きな運動には進んで取り組む姿勢が見られるが、苦手な運動に対しては意欲に欠け、取組も消極的な傾向がある。	
目標指標・数値	体育的行事を通して、体力、運動能力の向上に向けて粘り強くチャレンジする児童を育成する。 児童アンケート「様々な運動に親しみ、最後まであきらめずにチャレンジすることができた。」を7月と12月に取り、肯定的回答が100%を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	スポチャレ8の字跳びを実施する。 学習カードを活用する。
	特別 活動	縦割り活動で外遊びや運動に親しむ機会をもつ。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員主催の運動大会を企画する。 ・全学級でスポチャレ石川に取り組む。 <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの測定と分析。 ・7月から12月にかけての児童アンケートの肯定的評価の割合を見る。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・「児童が運動したい」という意欲を引き出すことから、「最後まであきらめずにチャレンジすることができる」児童を増やすことに変更した。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立串小学校

校長名 柴田 和美

プラン名	くしっこRUNRUNスキルアッププラン	
現状・課題	<p>【現状】 児童アンケートの「体育の授業が楽しいですか」という質問に、9割近くの児童が肯定的に答えている。休み時間の外遊びや運動習慣があまりない児童が固定化されている。特に、女子に関しては2割近くの児童が運動の習慣がない。</p> <p>【課題】 ・R5年度の新体カテストの種目である「50m走」の結果が、男女ともに全学年で全国平均を下回っており、走力について課題がある。</p>	
目標指標・数値	4～6年生の男女ともに、4月から11月で50m走のタイムが向上した児童の割合が、8割以上にする。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業の始めに、スプリントドリル(RUNRUNスキル)に取り組むことで、走力の向上を目指す。 ・授業後に振り返りを行ったり、友だち同士で良くなったところを伝え合ったりして、自分の成長を実感させる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走記録会では、長休みを活用して、音楽に合わせて全校で運動場を走り、持久力と走力の向上につなげる。 ・運動会で、個人走やリレーなどの走力を競う競技を取り入れ、高め合う機会をつくる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度に引き続き、スポチャレいしかわの8の字に取り組む。また、8の字の記録を校内掲示したり、3学期に8の字大会を行ったりすることで全校で継続的に取り組む。
.....		
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	・4～6年生で、4月と11月に50m走を計測し、記録の伸びを評価する。	
前年度からの 変更点	令和5年度は「上体起こし」と「20mシャトルラン」の記録を伸ばすことを目指していたが、令和5年度の新体カテストの結果から、今年度は「50m走」の記録を伸ばすことを目指す。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立日末小学校

校長名 島屋 早苗

プラン名	エンジョイ日末っ子！運動能力アッププラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・学年が上がるにつれて、休み時間等に進んで運動する児童が減っている。 ・日常的に運動に親しんでいる児童は少ない。 ・R5年度新体カテスト反復横跳びの結果が、ほとんどの学年で県平均を下回っており、敏捷性が欠けていると考えられる。 	
目標指標・数値	4～6年生の8の字とびの記録が県平均を超えることを目指す。	
具体的な取組	教科 体育	・授業内容に合わせてコーディネーショントレーニングを取り入れ、基礎的な運動能力の向上を図る。
	特別 活動	・体育保健委員会で児童主体となって全校が運動に親しめるような企画をする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走記録会、運動会などの行事で、児童が目標を立てて運動に取り組む。 ・持久走記録会に向けては、休み時間に「日末っ子ランランタイム」を設定し、全校で練習に取り組む時間を設ける。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	12月に8の字とびの記録を計り、各学年ごとに平均回数を算出する。その記録と県平均を比較する。	
前年度からの 変更点	前年度は50m走の記録向上を課題としたが、天候の関係等で、定期的に記録をとることができなかったことにより、評価が難しかった。 そのため、今年度は屋内で定期的に行うことができそうな8の字とびで記録向上を図ることとした。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立符津小学校

校長名 笹谷 真理子

プラン名		符津っ子体育Run&Funレベルアップ大作戦
現状・課題		体カテストの結果から、ハンドボール投げの成績は良いが、それ以外は男女ともに県平均を下回る結果となった。特に50m走では、石川県だけでなく、全国的にも低い結果となっていた。本年度は、スポチャレや委員会など、様々な場面で運動する機会を増やし、走力に加え、運動能力向上を図っていききたい。
目標指標・数値		・50m走全校平均で0.3秒アップ
具体的な取組	教科 体育	・体育の準備運動に体幹や単元に沿ったトレーニングを入れる。
	特別 活動	・学年ごとに、目標記録を設定してスポチャレに取り組み、結果を体育館壁面に掲示する。。(40mリレー・8の字) ・持久走大会の時期には「ランランタイム」を設け、全校児童で持久力の向上ができるようにする。
	その他	・体育委員会でスポーツ大会を開き、運動機会を作る。 ・スポチャレ石川に取り組み、走力の向上ができるような取り組みを考える。
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		・50m走を計測し、記録の伸びを評価する。 実施時期は11月下旬から12月とする。
前年度からの 変更点		・様々な運動から体力向上を図る。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立栗津小学校

校長名 矢田 真佐子

プラン名	STEP BY STEP！ 目指せ自己ベスト！	
現状・課題	本校では、体力調査の結果を受け、児童体育委員が運動に親しめる場づくりをしたり、記録が伸びるように体育の準備運動を工夫したりしている。外遊びを好んでサッカーや一輪車に取り組む児童も一定数いるが、R5年度の体力調査の結果では、敏捷性・筋パワー・跳能力・柔軟性に課題があった。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・全クラスでスポチャレいしかわに取り組み、記録を伸ばす。 ・体力調査の結果をふまえ、課題となる種目について練習の場をとり、2学期に再度記録をとり、自己ベストを目指す。 	
具体的な取組	教科体育	授業のはじめの準備運動に、多様な動きを取り入れたウォームアップや柔軟体操、スポチャレいしかわに計画的・持続的に取り組む。
	特別活動	児童体育委員が課題となる種目に関連する運動機会の提案をする。また、児童保健委員と協力し、健康的な体作りや病気・けがの予防も合わせて呼びかけていく。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・廊下や体育館に体力調査の記録など、関連性のある掲示を行い、児童が体を動かすことに関心を持つ環境づくりをする。 ・スポチャレいしかわの結果を掲示し、意欲を喚起する。 ・学校だよりなどを通じて、記録の伸びなどを保護者に知らせ、体カアップに関心をもってもらう。
.....		
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体力調査の記録の伸び(1学期と2学期) ・スポチャレいしかわの記録の伸び(通年) 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度は栗津オリンピックの実施ができなかった。そこで今年度は記録の伸びを意識して取り組ませていきたい。それにより、運動が苦手な児童も自分の記録と向き合って意欲的に取り組むことができると考える。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立木場小学校

校長名 小山 貴子

プラン名	木場っ子体カプラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・上体起こしと20mシャトルランの記録において、県平均を下回る学年が多い結果であったことから、本校の児童は「粘り強さ」にも課題があると分かる。木場っ子トレーニング等の取組を全校で日々継続して行ったり、持久走大会やなわとびの取組において動きを持続する能力を高めたりする必要がある。児童が自分の目標を明確に持ち、その為に意欲的に活動できるよう、取組を精査したり、その方法を検討したい。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査で、長座体前屈の記録が県平均を超えるよう目指す。上体起こし、20mシャトルランの記録が、県平均並み、もしくはを超える学年を増やす。 ・片足バランスを30秒維持する体幹チェックを行い、達成人数を増やす。 ・1週間に2、3日以上運動する児童の割合を増やし、児童の体力向上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査の各種目ごとの県平均、昨年度の個人記録、得点表を提示し、目標をもって取り組ませ、記録更新を意識させる。また、体幹トレーニングにより、筋力、柔軟性、バランス力を高め、体力・運動能力調査の結果につなげる。 ・準備体操として行っているラジオ体操を引き続き行い、柔軟性や体力の向上につなげる。(継続的取組) ・児童が6年間使用する体育ファイルを活用し、学習カードやワークシートを綴っていくことで、自己の成長を実感させ、意欲につなげる。また、系統的に学習する手立てとする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・児童会が中心となり、全校や希望者で楽しめる運動を計画・実施することで、友達と運動する喜びを感じさせる。また、児童が主体となって行うことで、運動への意欲を高めさせる。 ・持久走大会やなわとび月間等の各体育行事において、学習カードを工夫することで、積極性と体力の向上を図る。 ・外遊びが難しくなる冬季に、なわとびを通じた交流を設け、室内運動の推進を図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・「スポチャレいしかわ」を行うことで、運動習慣の定着と体力の向上を図る。各学期に、その時々での体育と関連性がある種目の強化週間を設けて、意欲を高める。(1学期シャトルボール、2学期40m、3学期8の字跳び) ・スポチャレの取り組み状況や成果を、体育館掲示板や放送で周知することで、児童が達成感を味わえるようにする。 ・「木場っ子トレーニング」として短時間でできる体幹トレーニングを継続的に取り入れることにより、集中力と姿勢維持、体力の向上を図る。 <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査の結果を県平均と比較する。 ・学期ごとに片足バランスで体幹チェックを行い、達成人数を比較する。 ・年度始めと年度末に児童アンケートを行い、数値を比較する。 	
前年度からの 変更点	<p>前年度、新たに見直したプランであり、目標には届いていないため、変更せず今年度も「木場っ子トレーニング」などの独自の取り組みを継続したい。</p>	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立矢田野小学校

校長名 新名 孝

プラン名	YTNプラン ～Y(やる気)T(楽しく)N(仲良く)体カアップ～	
現状・課題	昨年度のスポーツテストの結果では、男女とも全学年で体力合計点の平均は下回った。体育の授業を「楽しい」と答える児童は全ての学年で8割を超えており、技能を伸ばす下地は十分にできていると思われる。今年度は、児童が何に対して楽しさを感じているのかを把握し、その楽しさが技能や体力の向上につなげていく取り組みが必要である。	
目標指標・数値	教職員が温かい学級づくりと体育の授業改善に取り組み、児童のアンケート結果をもとに、体力や技能の向上を図る。どの学年・性別でも「体育が好き」かつ「できるようになった」と感じる児童が8割を超えるようにする。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の特性に合わせた授業設計をする。スモールステップで個人の技能が伸びるようにし、個に応じた環境・ルールを設定する。 ・授業の初めに、3分間走や、多種目ダッシュ、ラダーなどに取り組む。また、競技に直結した運動を取り入れたウォーミングアップをする。 ・ICTを活用して運動のコツや、自分の技能の伸びを可視化する。 ・お互いに伸ばし合う人間関係を作る。 ・記録が出る競技では自分なりの目標を立てさせ、達成感や充実感を味わえるようにする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各学級の団結力や運動意欲の向上を目的として、スポチャレ強化月間を年間で3回設定し、運動の日常化を図る。また、スポチャレの記録は通年で教室に掲示し、各クラスの意欲向上につなげる。 ・体育委員会が外遊びや運動を呼びかける活動をし、運動遊びの日常化を図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・小体協競技会への参加を促し、4・5・6年生で参加できるよう努力する。 ・体育用具等の運動環境を整備し、児童が運動をする機会を確保する。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	児童のアンケート(5月・10月・2月)	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレの掲示を1年間通して使えるものにする。 ・体カテストの実施の仕方を良い記録が出やすいように変更する。 ・体カテストの練習期間に入る前に、練習環境を整え、ミニ研修を職員間で行う。 ・アンケート集計の項目に「楽しいと感じる理由」「楽しくないと感じる理由」「技能の伸びを感じるか」を問うものを追加する。 ・類似した運動や競技を同じ時期に設定してあるので、成果を学期ごとに共有する。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立月津小学校

校長名 木下 真由美

プラン名	天まで届け！月津っ子！	
現状・課題	本校の児童は、休み時間になると、体育館や運動場へ遊びに行き、ドッジボールやサッカー、一輪車などをして身体を動かしている。また、体育の授業が楽しいと思っている児童も8割以上を占め、運動に対して肯定的な考えをもっている児童が多い。しかし、遊びの種類には偏りがあり、昨年度の体カテストの結果でもボール投げはほとんどの学年で平均を上回っていたが、上体起こし シヤトルラン 立ち幅跳びはほとんどの学年で平均を下回り、運動能力に偏りが見られる。昨年度まで重点項目として取り組んでいた柔軟については一定の成果があると考え、今年度から跳ぶ運動に力を入れていく。	
目標指標・数値	立ち幅跳びの記録を5月の測定から平均5cmのばす。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始めに、ラダートレーニングを取り入れる。 ・スポチャレ「8の字」に積極的に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・跳ぶときのコツを体育館に掲示していつでも見れるようにする。 ・楽しみながら跳ぶ運動ができるような遊びを児童と共有し、休み時間にも遊べるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で跳ぶ運動を取り入れた企画を考え、実施する。 ・OJTなどで職員間で跳ぶ運動のやり方を共有し、全学年で取り組む。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	5月の体カテストをはじめ、2学期と3学期に記録を測定し集計する。	
前年度からの 変更点	重点項目を柔軟運動から跳ぶ運動に変更した点。 ラダートレーニングを取り入れる点。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立那谷小学校

校長名 中 裕美

プラン名	那谷っ子基礎体力向上大作戦！	
現状・課題	体を動かすことが好きな児童が多く、長休みや昼休みなどは運動場や体育館で体を動かしている。また、全校児童が25人という小規模校であることもあり、異学年で交わって遊んでいる様子も見られる。一方で肥満傾向のある児童の割合が高く、習い事でスポーツをしている児童が少ないという現状がある。昨年度の体カテストの結果を見ると、立ち幅とび、20mシャトルランで県の平均を大きく下回っている。そこで年間を通して楽しんで運動できる取り組みを企画し、進んで運動に取り組もうとする姿勢を育み、学年に見合った運動能力をつけられるよう取り組んでいく。	
目標指標・数値	5月に行う体カテスト20mシャトルランの記録から5回アップを目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の準備運動の一環として「サーキットメニュー」を行い、持久力や瞬発力を高める運動を取り入れる。 ・スポチャレ石川の8の字に定期的に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒月間やなわとび月間、100周マラソンなどの体育的行事を行い基礎体力の向上を図る。 ・体育委員会が主体となりドッチボール大会などを全校で参加できる企画を行い、全校で運動に親しむ機会を設ける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館使用割を改善し、たくさんの児童が運動に親しめるようにする。
.....		
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	11月にミニ体カテスト(20mシャトルラン)を実施する。	
前年度からの 変更点	前年度は主に瞬発力、持久力を高めることに重点を置いて取り組んだが、今年度は様々な運動に取り組み、その結果として基礎体力に向上が見られるよう取り組んでいく。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立国府小学校

校長名 中辻 育代

プラン名		持久カアップ大作戦
現状・課題		本校は、スポチャレや運動的行事に力を入れている。しかし、スポーツテストの結果は低く、意欲的に取り組んでいるという認識が低い児童が見られる。体育館・運動場を利用する人は多いが、固定されている。また、高学年は委員会活動やクラス内の仕事などで忙しく自由に運動する時間を確保するのが難しい。さらに、スポーツクラブに通っている児童が多く見られるが柔軟性や握力や持久力も比較的低い。
目標指標・数値		・5月の体カテストのシャトルランの記録が向上した児童の割合が6割を超えるようにする。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の記録を活用して児童に目標をもって取り組ませる。 ・体操を全校で統一し、柔軟性を高める。 ・スポチャレの種目を、授業中のウォーミングアップとして活用し、日常的に取り組ませる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内縄跳び大会を行い、意欲的に縄跳びに取り組ませる。 →リズムよく跳べるようにする。また、縄跳びカードを用意し、様々な種目に意欲的に取り組めるようにする。上位入賞の児童は表彰を行う。 ・スポチャレ記録会の実施 →3学期にスポチャレ記録会を企画。必然的に団結力が高められ、全員が運動に取り組む機会となる。 →ブロンズ達成クラスは全校共通の頑張りカードにシールをはる。 ・持久走記録会を行い、意欲的に持久走に取り組ませる。 →長休みに持久力を高めるため、ランランタイムを行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関に様々な重さのハンドグリップを置き握力の向上を図る。登校後や下校前など友達と遊び感覚でハンドグリップに触ることができるようにする。 ・体育館のろくぼくにぶら下がり握力をつけられるようにする。ぶら下がり時間ごとのレベルを掲示する。 ・体育館や運動場を積極的に利用できるように、体育館にスポーツについての掲示をする。
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		・スポーツテストで記録を取ったシャトルランとは別に、持久走大会後に各クラスでシャトルランの記録をとり、調査する。
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・持久カアップのために、持久走記録会の練習として長休みにランランタイムを行う。 ・積極的に体育館や運動場を利用できるように、体育館にスポーツについての掲示をする。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立中海小学校

校長名 若山 直代

プラン名	かすかみっ子ジャンプカアッププラン2024	
現状・課題	<p>昨年度の体カテストではA+B群48.2%, D+E群20.4%であった。とくに立ち幅跳びでは4年男子以外のカテゴリで県平均を下回る結果となった。また前年度同様に反復横跳びや20mシャトルランでも県平均を下回るカテゴリが半数近くあった。</p> <p>以上のことから、本校児童の課題として、足腰の強化、持久力の向上が課題であると挙げられる。</p>	
目標指標・数値	<p>10月の持久走記録会で昨年度の記録を上回ることを、4～6年生は12月頃に反復横跳び、立ち幅跳びの記録を再度測定し、体カテスト時の記録を上回る児童が80%以上となることを目指す。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ○新体カテストの結果をもとに、児童自身が自分の体力の現状を知る。 ○体育のウォーミングアップ時になわとび(短縄、大縄)やラダーを習慣化して行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ○児童会体育委員会で脚力や持久力の向上につながる企画を考え実施する。 ○持久走記録会の準備期間において、マラソンタイムを設定し、全校で走ることに取り組む。 ○スポチャレいしかわの8の字や長縄の校内大会を設定する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ○脚力や持久力の向上につながる運動や遊びができる環境を整え、児童が進んで活動できるようにする。
<p>スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ○持久走記録会において、昨年度の記録との比較を行う。 ○12月頃に行う再測定において、5月測定時の記録との比較を行う。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ○俊敏性だけでなく、脚力・持久力の向上も目的として取り組みを行う。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立東陵小学校

校長名 深澤 弘美

プラン名	持久力アップを目指してがんばろう！	
現状・課題	R5年度の体力テストの結果を見ると、ほとんどの学年で各種目の県平均よりも上回っている。特に、学校全体で取り組んだ投力については、6年女子を除いて大幅な結果の上昇が見られた。課題として挙げられるのは、20mシャトルランである。20mシャトルランの本校平均値が、6年生男子を除いた全ての学年で県平均より下回っている。児童は休み時間には、体育館や運動場でボール遊びをする児童が多いが、持久力をつける運動をしている様子は見られない。また、放課後の外で遊ぶ機会の減少や、ゲームやメディアに親しむ機会が多くなったことも、このような結果になった原因の一つと考えられる。	
目標指標・数値	・20mシャトルランの測定の機会を2回(1回目は5月、2回目は11月)設定する。2回目の測定では、80%の児童が、1回目の測定値を上回ることを目指す。	
具体的な取組	教科 体育	・室内での体育の授業の始めに、短縄の両足前跳びを30秒間跳ぶ運動を取り入れる。ここでは、技の向上を目指すのではなく、長く跳び続けることを目標とする。また、持久走大会の時期には、体育の授業始めに運動場のトラックを走るなどの運動を取り入れることとする。
	特別 活動	・本校では、家庭学習頑張り週間の取組があり、その中で①寝る時刻の設定②メディアの時間の設定、を設けている。それらを取り組むことで、児童の生活リズムを整え、体力向上への基盤を作ることにつなげる。 ・「なりたい自分に向かってチャレンジ」という全校での取組みを生かし、目標を設定し近づけるよう指導していく。
	その他	・持久走大会に向け、持久走カードを用い、長休み駆け足タイムの設定 ・新体力テストの結果カードを4年間保存(3～6年生) ・スポチャレへの取組み(40m・長縄)
	スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入	
評価方法	・5月の体力運動能力調査の20mシャトルランの結果と、11月の20mシャトルランの結果から変容をみる。	
前年度からの 変更点	・昨年度は、投力アップに取り組んできた。今年度は、昨年度の体力運動能力調査の結果を踏まえ、持久力アップに重点を置き取り組んでいく。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立能美小学校

校長名 北 千鶴

プラン名	能美っ子体カアップ大作戦	
現状・課題	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や体育的行事に対し、意欲的に参加している児童が多い。 ・本校の児童の約20%が1日の運動時間が30分未満である。また、男女間で運動時間に大きな差が見られる。昨年度の体カテストでは高学年になればなるほど、多くの種目において県・全国平均を下回る結果となった。その中でも20mシャトルランにおいては他の種目に比べ、県・全国との差が大きい。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルランの結果が県や全国平均に達しておらず、持久力がない。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・9月末、1月末に20mシャトルランの記録を測定し、1年で5回以上記録を伸ばした児童の割合70%を目指す。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育が始まる前に、グラウンドや体育館を3周する。 ・授業の中で、縄跳び運動を取り入れ、走ることが苦手な児童の持久力を高める。 ・10月に体育授業の中で、持久走を実施する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・縄跳び検定や鉄棒検定等の各体育行事において、どの学年においても積極的に取り組めるよう、体育カードを工夫し、体力の向上を図る。 ・体育委員会を中心に、縦割り運動活動を定期的に取り入れ、異学年の仲間と運動する喜びを実感させる。(ドッチボール大会や大縄週間、鬼ごっこ、持久走週間など)
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・「スポチャレいしかわ」に取り組み、取り組み状況を掲示板で知らせ、児童のやる気を引き出す。 ・外遊びの日を設け、運動する機会を増やす。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・9月末、1月末に20mシャトルランを実施し、5月に行った体カテストの記録と比較する。 	
前年度からの変更点	<p>前年度は目標を一つに絞らず、行ったため、どの目標も未達成になった。そのため、今年は持久力に焦点を絞って体カアップを行う。</p>	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立松東みどり学園

校長名 山本 幸世

プラン名		持久カアップを実感しよう！みどりっ子持久カ向上プラン
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・体力、運動能力等調査において、20mシャトルランの平均点が全学年において県平均を下回っている。 ・4月初めに2～6年生を対象に行ったアンケートでは、「体育が好きか」という設問に肯定的に回答した割合は92.5%であった。一方で、「苦手な運動はありますか」という設問では、持久走を選択した児童が全体の7割弱を占めていた。 ・同アンケートにおいて、鉄棒、跳び箱が苦手と答えた児童が持久走に次いで多く、41.9%であった。この中には、「けがが怖いから」という声も見られた。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・体力、運動能力等調査において、20mシャトルランの学校平均を5回伸ばす。 ・持久力が向上したと実感する児童を全体の70%にする。 ・器械運動に起因するけがによる通院者を0人にする。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育担当者が、短い時間で取り組むことができる体力向上メニューを提案し、授業者は毎時間それを取り入れる。 ・児童が持久カ向上を自覚することができるよう、定期的に20mシャトルランに取り組む。 ・教務主任と連携し、器械運動の指導や支援は複数の職員によって行うことができるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・週2回、朝の帯タイムを使って縦割り班で体を動かす「朝活動」に取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・外部講師を招いた研修会を行い、職員の器械運動、水泳、ダンスの指導力を向上させる。 ・9月、10月には、持久走大会に向けて、長休みを利用してらんらんタイムを実施する。 ・冬季はなわとび検定を実施する。学習用端末でいつでも見ることができるよう情報担当と連携して環境を整備し、意欲的に取り組むことができるようにする。
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> ・5月、10月にシャトルランの計測を行う。 ・7月、12月に児童を対象としたアンケート調査を行う。
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストだけでなく、児童へのアンケートも活用して本校の体力課題を設定した。 ・児童が持久カ向上を自覚できるプランにした。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 能美市立浜小学校

校長名 中野 孝子

プラン名	浜っ子体カアッププラン2024	
現状・課題	<p>昨年度の新体カテストでは、A+B群48%、D+E群22.5%であった。とくに握力、長座体前屈において多くの学年が県平均を下回る結果になった。</p> <p>また、昨年度体育以外の運動時間が1時間以内の児童が半数以上おり、運動が習慣化していない現状が確認された。以上のことから、本校児童の課題として握力と柔軟性、運動が習慣化していないことが挙げられる。</p> <p>4、6年の男女とも、睡眠時間6時間未満が多く、6年は男女とも1日のテレビ(ゲーム、動画)視聴時間が3時間以上が半数近くおり、生活習慣の改善も課題である。</p>	
目標指標・数値	新体カテストでは、A+B群48%、D+E群22.5%	
具体的な取組	教科体育	<p>鉄棒運動と縄跳び運動に重点を置く。</p> <p>柔軟性向上を目指し、準備運動の後に柔軟ストレッチ体操をしたり、多様な動きを意識した体づくり運動をしたりする。</p>
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレに取り組み、特に「シャトルボール」に重点を置く。 ・スポチャレ「シャトルボール」の取り組みの中で、投げ方の確認を行い、腕の振りや、下半身の動きなどの改善を図る。 ・メディアとの付き合い方や生活習慣についての学習を行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・児童委員会を活用して、鉄棒や縄跳びのの技の紹介を行い、運動意欲につなげる。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	体カテストの結果 スポチャレ記録の結果 児童・保護者アンケート	
前年度からの変更点		

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 能美市立福岡小学校

校長名 東森 敬子

プラン名	福岡っ子影分身プロジェクト	
現状・課題	昨年度の体力・運動能力調査の結果から、反復横跳びの記録数値において自校の4～6年生の多くの児童が県平均を下回っていることが分かった。具体的には、4年男子、6年男子、4年女子、6年女子の記録平均が県平均を下回っていた。このことから、自校の4～6年生の児童は運動能力において敏捷性に課題があると考えられる。	
目標指標・数値	4～6年生における反復横跳びの記録を向上させ、半数以上の児童の記録が県平均に達する。	
具体的な取組	教科 体育	・敏捷性の向上に関わる運動の機会を多くするために、授業導入時の準備体操に動的ストレッチやラダーを用いた運動等を行う。
	特別 活動	・体育委員会と連携し、期間を決めて敏捷性に特化した遊びの大会等を行う。
	その他	・体育館および運動場を安全に活用できるような場を設定する。 ・生活習慣見直し週間およびアウトメディアの取り組みを行い、家庭と連携し心身共に健康な体づくりおよび生活習慣づくりを目指す。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	・12月に4～6年生を対象に反復横跳びの記録を取り、R5年度の県平均と比較する。	
前年度からの 変更点	・今年度は敏捷性の向上を目指す。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 能美市立寺井小学校

校長名 清水 正樹

プラン名		てらっ子体カアッププラン
現状・課題		①ボール投げ、20mシャトルラン、立ち幅跳びの項目では、昨年に引き続き、県平均を上回っている学年が多く、投げる力や全身持久力、跳躍力は高い児童が見られる。しかし、上体起こし、長座体前屈、反復横とびにおいては、男女ともに県平均を下回っている学年が多い。 ②基本となる準備体操「寺井っ子体操」とは別に、柔軟性・体幹力向上をねらいとした「新・寺井っ子体操」を作成し、授業前の体ほぐしとして取り組んでいる。
目標指標・数値		①新体カテストの長座体前屈の項目で、取組前後で記録が向上した児童の割合が80%以上。 ②体育が好き(運動が好き)という児童アンケートにおいて、概ね好きと答えた児童が90%以上。
具体的な取組	教科体育	①授業前の体ほぐしの時間における運動 ・鉄棒やマットなど、器械運動を行う際に、柔軟性を高める「新寺井っ子体操」に取り組む。 ・柔軟性を高めるための運動を授業の初めに全学年で取り組むことができるよう、予備運動や動的ストレッチを職員に紹介し、授業で取り組む。 ②集団で楽しみながら運動できる取り組み ・「スポチャレ」を授業の中に位置づけながら取り組む。
	特別活動	①授業での意欲付け ・児童が楽しく活動できるものを職員に紹介し、実践できるようにする。また、学年に応じて取り組む内容を選べるようにし、発達の段階や児童の実態に応じて取り組む内容を精選する。 ②スポチャレの記録掲示 ・取り組みの積み重ねが分かり、児童が意欲をもって記録更新を目指せるように記録掲示を行う。
	その他	①スポチャレいしかわの取り組み ・全クラスが登録を行い、各クラスで目標(回数)を決めて、記録更新を目指す。 スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		①取組実施前後(5月・12月)での長座体前屈のポイント ②体育が好き(運動が好き)という児童アンケート(5・12月)の結果
前年度からの変更点		・前年度は敏捷性の項目のポイントアップを目標としていた。今年度は、柔軟性を体カアップの重点にすることで、児童の運動能力の向上だけでなく、けがの予防にもつなげていく。 ・柔軟性を高める予備運動・動的ストレッチを健康安全チームで出し合い、教員が柔軟性を高める活動を取り入れやすくすることで、柔軟性を高める活動の充実を図る。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 能美市立粟生小学校

校長名 藤本 智子

プラン名	粟生っ子体カアッププラン	
現状・課題	昨年度の体力・運動能力調査の記録を見ると、立ち幅跳びの記録についてはすべての男女が県平均を下回っている。また、体育の授業で鬼ごっこ遊び、ゲーム型で、動きの切り替えや体を支える力に課題がみられる。そこで、今年度は脚力の向上を目指して取り組んでいく。	
目標指標・数値	学年男女の半数以上が立ち幅とびの回数で県平均を上回ることを今年度の目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	1年を通して、体育の授業のはじめに、3分間なわとび、蛙飛びなど各学年やクラスの実態に合った脚力に関わる運動や体幹を鍛える準備運動を取り入れて、児童が運動を楽しみながら脚力を向上させられるようにする。体育館の床にマークを貼り、休み時間や体育の時間に立ち幅跳びに取り組むことができる場を設定する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の改善に取り組む週間を設けることで、児童の生活リズムを整え、体力・運動能力向上への基盤を作ることにつなげる。 教職員間で脚力を高める遊びを紹介し合う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> 縄跳び週間 鉄棒週間 スポチャレいしかわの取り組み 教職員間で体育の授業の取り組みを共有し、脚力の向上に関わる運動を開発する。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	5月の体力運動能力調査の反復横跳びの結果と、二学期末に再度立ち幅とびの測定を実施し、その結果の変容をみる。	
前年度からの 変更点	本校の課題点を昨年度の体力・運動能力調査の結果をもとに、反復横跳びから立ち幅とびにした。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 能美市立湯野小学校

校長名 中西 嘉久

プラン名	湯野っ子体カ向上プラン2024	
現状・課題	本校の児童は、体を動かすことが好きで、休み時間外で遊ぶ児童がいる一方で、高学年女子を中心に外遊びが好きではなく、教室で休み時間を過ごす児童も多い。また、体カテストの結果では、県平均よりも低い種目は多々あるが、特に、「握力」「反復横跳び」が県平均と比べ低かった。そのため今年度は、「反復横跳び」に焦点を絞り、向上を目指していく。	
目標指標・数値	体カテストの「反復横跳び」において、体カテストで計測した1学期全校平均よりも2学期全校平均がプラス2回できることを目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業初めの準備体操後に、反復横跳びを1週間に1度取り入れる。 ・ラダートレーニングを校内で紹介し、「敏捷性」の向上を目指す。 ・反復横跳びの手本となる動画を見せ、動きをイメージさせる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カ向上のため、8の字を全校で取り組み、体育館に記録を掲示する。 ・全校を巻き込んだ、体力を向上させる企画を体育委員会より行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して、体育館に反復横跳びのラインを貼り、取り組みやすいようにする。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	4から6年生の「反復横跳び」の記録を2度測定し、比較する。(1学期・2学期)	
前年度からの 変更点	前年度は柔軟性を向上させる取り組みを行ったが今年度は、R5年度の体カテストの結果から、「敏捷性」を向上させる取り組みに変更した。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 能美市立辰口中央小学校

校長名 畑田直紀

プラン名		ましじっ子体カアッププラン
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒や持久走、縄跳びでは全校で一斉に取り組む奨励期間を設けている。 ・運動場、体育館、ましじ広場等休み時間にはたくさんの児童が体を動かして遊んでいるが、全校児童数の割に遊ぶ場所が少なく、特に低学年の遊べる場所が少ない。 ・昨年度の新体カテストの総合評価を県平均と比較すると、「長座体前屈」「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」で、どの学年も県平均を上回っている。反対に「反復横跳び」や「50m走」などの結果に課題が見られる。 ・コロナ禍から、短なわとびを取り入れている。長い時間跳んだり、いろいろな技で跳んだりするなど、準備運動に取り入れ、体カアップを目指している。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・「反復横跳び」の記録を上げる。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業のはじめになわとび(いろいろな跳び方)を準備運動として取り入れる。また、準備体操を全校共通したもので行う。 ・俊敏性やタイミングのよさ等運動特性を確認し、関わる教育課程での授業を意識してに取り組む。また、新体カテストのやり方や何について、どのような目的で測定するのかを丁寧に指導し、記録会で自分の記録に挑戦し、伸ばすように意識づける。 ・スポチャレの8の字に全校で取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会活動等を利用し、準備体操の紹介や、新体カテストの解説の掲示などを行う。 ・スポチャレの8の字では、他学年との交流会(縦割り活動)を予定している。 ・引き続き、体力づくりの基礎となる規則正しい生活習慣について確認し、早寝、朝ごはん、ゲームやネットの時間を守ることの大切さを伝え、家庭学習がんばり習慣に合わせて取り組み状況のチェックをする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭でも生活習慣について理解と協力を得られるよう、保健だより等で広く周知する。 ・PTAとも協力し、学校保健委員会や非行被害防止講座等を利用して、保護者と一緒に生活習慣について考える機会を持つ。 ・運動が楽しいと思ってもらえるような、縦割り活動を企画する。
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳びの記録を、5月と12月で比較検討する。
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・児童主体の8の字の縦割り活動や、準備体操の紹介などを行う。児童が体育の授業での取り組みを我がごととして捉えたり、意欲的に取り組んだりできるような指導や声かけを行う。 ・楽しく体を動かせるような企画を児童と一緒に考え、実行していく。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 能美市立宮竹小学校

校長名 六反田 紀枝

プラン名		みやっ子 体カ向上プラン2024
現状・課題		<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> 学校評価アンケートの体カ向上の意欲についての項目では、前期(A+B)の割合が96.9%、後期(A+B)の割合が97.8%と共に高く、今後も体カを高めるための意欲を継続できるようにする。 昨年度の体カ運動能力調査の結果では、全学年男女合わせて48項目中、21項目で県平均を上回ることができた。総合評価では、(A+B)群-(D+E)群の割合は、27.4%であり県平均の27.3%の値と同等もしくは上回っていることから、全体的に体カ運動能力は、県平均並みであると言える。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体カ合計点では、現5年男女において県平均に達していない。特に「握力」では、全学年男女において県平均に達していないため、体カ向上の変容が自覚できるような取組を進めていく。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> 総合評価(A+B)群の割合が、55%以上であることを目指す。(R5年度は、52.9%) 総合評価(D+E)群の割合が、県平均の22%以下であることを目指す。(R5年度は、25.5%) 特に「握力」においては、全学年男女共に県平均に近づく数値になるように記録の伸びを目指す。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> 体カ強化週間を生かした取組を体育の授業に取り入れる。(5月…鉄棒週間 10月…運動会、持久走週間 1月…なわとび週間) 体育授業時に、主運動につながるウォーミングアップとして、登り綱を使った遊びや懸垂等の取組を行う。 学期ごとにスポチャレいしかわの重点種目を決め、準備運動等で取り入れて基礎体カの向上を図る。(1学期…40m 2学期…シャトルボール 3学期…8の字)
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> 鉄棒週間、持久走週間、なわとび週間の取組の中で、運動する機会と場を確保し、児童一人ひとりの運動への意欲を高め、体カ向上を図る。 体育委員会が中心となって、全校児童の体カ向上に向けた取組を計画する。 各学期に1回、「家庭学習強化週間」の取組や「メディアバランス」の取組を推奨し、児童の生活リズムを整え体カ向上への基盤づくりに繋げる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> スポチャレいしかわ強化月間を設定し、学校全体で取り組んでいく。スポチャレいしかわの県の標準記録やベスト部門の記録を掲示し、意欲を喚起する。 体育検定カードの実施に合わせて、休み時間に検定カードの記録の向上を目指す。特に鉄棒週間では、逆上がりの習得に向けて、強化週間を設定する。 握力測定コーナーでは、全国平均や県平均等の握力の数値をを掲示し、児童が「力を試したい」と、意欲を持って取り組むことができる環境づくりを推進する。 <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> 体カ運動能力調査を5月に実施し、昨年度の記録の結果から、変容を分析する。 学校評価アンケート(児童用)に体カ向上の意欲についての項目で調査し、評価値の追跡と分析を行う。
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> スポチャレいしかわの「シャトルボール」の取組では、学期ごとに記録を取り、年間を通した継続的、計画的、系統的な取組に変更する。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 能美市立和気小学校

校長名 山崎 佳奈

プラン名		わけっ子体カアップ作戦
現状・課題		休み時間に外遊びや体育館で運動に親しむ児童は多く、全体的に体を動かして活動することが好きな児童が多い。ただ、遊びには熱心に取り組む一方、自分の体力向上やスポーツの技術向上を意識的に捉える児童は少ないように考える。休み時間に伸び伸びと体を動かして活動するとともに、体力向上やスポーツ技術向上に関心を持ち、積極的に体力向上に励む環境づくりを進めたい。本校では、昨年度の体力運動能力調査の結果から、シャトルランが県平均と比較すると如実に低いため、今年度はシャトルランの「筋持久力」を高めることを課題とした。
目標指標・数値		3年生以上のクラスでシャトルランの記録を5月末までに計測し、それよりも12月には各学年では2回以上記録が伸びることを目標とする。
具体的な取組	教科 体育	筋持久力を高めるために準備運動に3分間走やラダー運動、バービージャンプなどの運動を取り入れる。また、持久走月間には、積極的に自ら走る取り組みを時間の設定やカードを配布するなど全校で工夫する。スポチャレ石川を継続的に取り組み、体力向上を図る。
	特別 活動	全校児童が体カアップに関心をもつような取組を企画・開催し、できるようになった技などを発表する機会を設ける。全校が集まるのが困難な場合は、ビデオ等で紹介する。自分の記録や学年の記録を共有したり意欲向上を図ったりするために、結果や体カアップのための情報を掲示し、広める。
	その他	体育委員会を中心として、楽しみながら参加できる企画を立案したり開催したりする。(年間複数回、40mリレー大会、シャトルボール大会、大縄8の字大会など)また、クラスの記録の伸びが分かるような環境づくりを行う。
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		3年生以上の4クラスでシャトルランの記録を5月末までに計測する。そして、12月にはもう一度測定し、各学年で2回以上記録が伸びたクラスが4クラス中何クラスあるかで評価を行う。
前年度からの 変更点		前年度は、上体起こしと長座体前屈の記録をもとに取り組んでいたが、今年度からはシャトルランの記録をもとに取り組むことになった。

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 川北町立川北小学校

校長名 荒木 真美

プラン名	体カアップ！ チャレンジ川北っ子！	
現状・課題	前年度の体カテストの結果、総合評価において、本校は全国平均・県平均よりも低い傾向にあった。また、種目別の詳細をみてみると、反復横跳びの得点が男女ともに低い傾向にある。 このことから、体幹や足腰の筋力(筋持久力や瞬発力)の低下が考えられる。	
目標指標・数値	○7月・12月に反復横跳びの測定を行い、体カテストの記録に+3回を目標として設定していく。	
具体的な取組	教科 体育	○1学期には鉄棒で体幹を、2学期には持久走で筋持久力、3学期には縄跳びで瞬発力を鍛える。 ○各学期に開催される体育的旬間において、設定した目標値を達成できるようにする。 ・鉄棒旬間では、各学年で目標技数を設定する。 ・持久走旬間では、昨年の持久走の記録更新を目標に設定する。 ・縄跳び旬間では、縄跳びの累計回数目標を各学年で設定する。 ○体カアップトレーニング(体育委員会で作成)を体育時の準備運動に組み込む。
	特別 活動	縦割り班を利用した記録会の開催をする。
	その他	・各運動で進捗状況を掲示板で見られるよう可視化して意欲向上を図る。 ・反復横跳びに使用するラインを年間を通して設置しておき、いつでもチャレンジできるようにする。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	○体育カードでの記録 ・7月と12月に反復横跳びの記録を測定する。	
前年度からの 変更点	柔軟の取組から反復横跳び取り組みの目標設定に変更。	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 川北町立橘小学校

校長名 寺田 邦子

プラン名	橘っ子パワーアップチャレンジ 2024	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・本校児童は、体育の授業に意欲的に取り組み、休み時間は運動場や体育館で元気に遊ぶ児童が多い。しかし、新6年生男子の地域スポーツクラブ等への所属状況が高いとは言えず、それが運動時間の少なさに影響している。 ・総合評価では、A群+B群が県平均を上回っており、昨年度同様本校児童の体力は高いと言える。 ・男女学年別6グループ(4~6年)で見たとき、「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」において、半分のグループが県平均を下回る結果だった。そこで、今年度はその中の「長座体前屈(柔軟性)」に着目し、ケガの防止や運動における可動域の向上を図るために、年間を通して柔軟体操に取り組む。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・11月のミニ体カテストの長座体前屈において、1学期の体カテストの結果+2cm以上記録がのびた4年生以上の児童の割合が80%以上。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備体操の後に柔軟性を高める為の柔軟体操を入れる。 ・体づくり運動・器械運動・表現において、柔軟性を養う技や動きを意識して行う。 ・柔軟の必要性について学年に応じてポイントを指導し、日常的に取り組むことができるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館に柔軟体操についての掲示し、休み時間にも練習できる環境をつくる。 ・体育委員を中心に、柔軟性を競う大会を企画し、児童の意欲付けを図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・全校で年間を通してスポチャレに取り組み、掲示やお便りで頑張りを評価する。 ・オリンピックイヤーであることを生かして、スポーツに興味を湧くような掲示を行う。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・11月にミニ体カテストを実施し、結果を見る。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度は「20mシャトルラン(ねばり強さ)」についての取り組みだったが、今年度は「長座体前屈(柔軟性)」についての取り組みを行う。 	

令和6年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 川北町立中島小学校

校長名 西田 真由美

プラン名	中島っ子体カアッププラン2024	
現状・課題	<p>体育の授業や体育的行事に対して、意欲的に参加している児童や地域のスポーツクラブに所属している児童が多い。しかし、一昨年度の新体カテストの結果「立ち幅跳び」の数値で、県平均を下回る学年が多かった。そこで、昨年度は「立ち幅跳び」の記録を伸ばすことに重点を置き、体育の時間の導入時に「ジャンプトレーニング」を継続して実施した。その結果、どの学年も実施前より学年の平均記録が伸びた。昨年度の新体カテストの結果としては、「シャトルラン」の記録で県平均を下回る学年が多かった。また、運動が好きな児童も多いが、苦手に思っている児童も一定数いる。</p>	
目標指標・数値	<p>5月の新体カテストの結果を踏まえて、各自で目標を設定し、12月にシャトルランの記録を再測定する。「シャトルラン」の記録が5月より5回以上伸びた児童の割合が80%以上を目指す。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>年間を通して体育の準備運動では、「持久カトレーニング」として、以下の2つの運動を取り入れる。</p> <p>◎1学期 3分間走（自分で目標を設定しながら、3分間同じペースで走り続ける）</p> <p>◎2学期 なわとび1分間チャレンジ（前跳び・後ろ跳び・片足跳びを1分間跳び続ける） → 慣れてきたら、走る運動となわとびの時間を延ばしていく。 3学期は、児童の様子や記録を見て、走る運動もしくはなわとびを取り入れていく。</p>
	特別 活動	<p>12月には、たてわりチームを活用して、スポチャレいしかわの「8の字跳び」に全校で取り組む。その際、体育委員会の児童で全校に手本を見せたり、取り組みの結果を伝えたりするなど、児童主体の活動の機会を設ける。</p>
	その他	<p>・休み時間等に学習カードを活用し、鉄棒やなわとびを学習する強化月間を設ける。また、他学年へ技の発表をする機会を設けることで、児童1人1人に目標と意欲をもたせる。</p> <p>・年間を通して、週1回、長休みの時間に全校で走ったり、なわとびをする時間を設ける。</p> <hr/> <p>スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	<p>5月の新体カテストにて、児童の実態を把握する。12月に「シャトルラン」の再計測を行い、5月の結果より、5回以上伸びたか確かめる。</p>	
前年度からの 変更点	<p>今年度は、「シャトルラン」の記録を伸ばすことに重点的に取り組むため、体育の導入で行うトレーニングを「ジャンプトレーニング」から「持久カトレーニング」に変更する。</p>	