

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 宝達志水町立押水第一小学校

校長名 基村 俊成

プラン名	押水第一っ子「楽しく、体力、定着」プラン	
現状・課題	<p>体力運動能力調査において一昨年度と前年度で比較すると、現6年男子以外は県平均を下回っている種目が1～2種目に対して、現6年男子は5種目下回る結果となっている。特に、県との差が大きかったのは6年男子のシャトルランである。授業及び長休みを活用した持久走の取り組みを行っていたが、十分な成果を出すことができなかった。粘り強く頑張る児童が少なく感じられた。また、現5、6年の男女共通して県平均を下回っている競技が反復横跳びである。敏捷性に課題がある。</p> <p>今後は、粘り強さと敏捷性を改善する運動を多く授業に取り入れる。さらに、長休みも活用力を定着させるため運動を継続する。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体力運動能力調査の総合A・B評価の割合が70%以上であることを目指す。 ・体力運動能力調査の総合D・E評価の割合が15%以下であることを目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動の中にスポチャレを取り入れ、運動能力の向上を図る。 ・準備運動の中に敏捷性や動きの巧緻性、持久力向上ができるようなゲーム性を取り入れた運動を入れる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通してスポチャレに参加し、運動に対する意欲を高める。 ・スポチャレ「40m」の取り組みの中で、下半身の動きなどの改善を図る。 ・12月にスポチャレ「長なわ・8の字」を行い、跳力・持久力の向上を図る。 ・体育委員会主催で運動を楽しめる案を企画し、運動に親しむ。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・町内や校内の体育的行事と関連付けて、運動する場を設ける。 ・夏休みや冬休みに簡単に取り組むことができる体育の課題を出す。 <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	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストを6月中旬に実施し、素早さや持久力の種目を3学期に再度行い、6月の記録と比較する。 	
前年度からの 変更点	<p>持久力向上のために3分間走を準備運動に取り入れていたが、ゲーム性のある運動に変更し持久力向上を図る。</p>	

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 宝達志水町立宝達小学校

校長名 村田 浩彦

プラン名	宝達やまびこチャレンジ2024	
現状・課題	<p>(現状)</p> <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。 ・マラソン大会、なわとび大会などに意欲的に取り組んでいる姿が見られる。 <p>(課題)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本校での弱い部分(持久力・筋持久力・瞬発力・柔軟性)を高めていくことが課題として挙げられる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の体育の時間に、体力テスト(シャトルラン、長座体前屈、上体起こし等)を実施し、県平均をめざす。 ・マラソン練習において、全校児童が100周以上走ることをめざす。 ・なわとび練習のふり返りで、「できるようになった」という児童が85%を超えることをめざす。 ・スポチャレいしかわに取り組み、各学年が年間10回以上の記録登録を行うことをめざす。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・年間通して授業の初めに5分間走、各単元に応じた体づくりの運動を行い、持久力・筋力・筋持久力を高められるようにする。 ・柔軟性を高める運動を行い、怪我なく運動に親しめるようにする。 ・運動量の確保を常に意識して指導する。 ・仲間とかかわり合う場面をもつことを意識し、運動を楽しみながら体力を高められるようにする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわに取り組む。 ・なわとびの技紹介を全校集会の場で披露し、意欲を喚起する。 ・運動のポイントのビデオを給食時に放送する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内水泳記録会(7月下旬)の実施。全員皆泳を目指した指導を授業とサマースクールで行う。 ・校内マラソン大会(10月下旬)の実施。走った周回を掲示し、意欲を高める。100周走った児童を表彰する。 ・校内なわとび大会(1月下旬)の実施。自己記録の掲示で意欲的に活動できるようにする。 ・やまびこタイムにおいて、スポチャレウィークの実施。各学年のベスト記録の掲示で意欲的に活動できるようにする。
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"> ・校内体力テストの結果を確認する。 ・スポチャレいしかわ掲示板の月一回の確認。 ・マラソン練習の周回記録の確認。 ・なわとび練習カード。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度にひき続き今年度も課題として残っている(持久力・筋持久力・柔軟性)にプラス(瞬発力)を高められるようにする。 	

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 宝達志水町立相見小学校

校長名 坂井 雪絵

プラン名	相見っ子パワーアップ計画 2024	
現状・課題	<p>【現状】 「体育の授業は楽しいですか」の項目において、全学年が肯定的回答が90%を超えている。しかし、現5年生と6年生の男子は総合評価で県平均を下回っている。種目別に見ると、握力、立ち幅跳び、20mシャトルラン、上体起こしがほとんどの学年で県平均を下回っている。しかし、反復横跳びや50m走といった瞬発力を必要とする種目で、県平均を上回っている学年が多いことが分かった。</p> <p>【課題】 ①体育の授業は好きだが、県平均を下回っている種目が多い。 ②瞬発力を必要とする種目の値は高いが、持久力を必要とする種目の値が低いことが分かった。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・握力は、各学年3kgの増加を目指し、県平均を上回ることを目標とする。 ・上体起こしは、各学年の平均を3回以上増加させ、県平均を上回ることを目標とする。 ・現6年生男子と現5年生女子は、8種目中2種目しか県平均を上回っていないので、県平均を上回る種目を増やす。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力に課題があることが結果として見えてきたので、体育科のウォーミングアップで、3～5分間走(持久走)のように長く走ることや楽しく走ることができるようなことを交互に行う。 ・筋力をつけることを目的として、器械運動の鉄棒で、「豚の丸焼き」や「懸垂」を行う。マットで「手押し車」や「蛙倒立」、「倒立」に取り組む。跳び箱で「またぎ乗り」や「またぎ越し」、「またぎ下り」に取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・クラブ活動において、様々な運動に親しむ機会をもたせる。 ・運動会や水泳記録会、器械運動交歓会、マラソン大会等の練習期間中、めあてを持ち、全校で集中して取り組んでいく。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわに継続的に取り組む。12月から1月までをなわとび強化月間として、長休みに8の字跳びや大縄跳び、個人跳びに取り組む。 ・体育委員会の企画で、体育館全体を使った運動コーナーを設置し、楽しく活動して運動量を確保する。
		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	<ul style="list-style-type: none"> ・6月と11月に測定する「握力」と「上体起こし」、「立ち幅跳び」の記録をもとに評価する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・運動場や体育館で使える用具を増やし、運動に親しむ機会を増やす。 	

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 宝達志水町立志雄小学校

校長名 宮下慶子

プラン名	しおっ子パワーアッププロジェクト	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・令和5年度の県平均と比べると、各種目、体力合計点共に県の平均値に達しているものが多かった。令和4年度の自校の結果と比べると、A+B群の割合が増加し、D+E群が減少し、全体的に体力の向上が見られた。しかし、特定の学年で体力・運動能力の低い傾向がある。また、県平均を下回った学年が多かったのが、上体起こしであった。 ・休み時間に運動場で体を動かす児童が多く見られるが、バス通学の児童も多く、体力の二極化傾向がみられる。 ・新型コロナウイルスが5類へと移行し、各行事も以前と同様に行えるものも増えてきた。運動をする機会も少しずつ増えてきている。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストで総合評価A+B群の割合を60%以上、D+E群を10%以下にする。 ・体力テストで大幅に県平均を下回った長座体前屈を、強化種目とし、県平均を上回るようにする。 ・全学年がスポチャレいしかわに取り組み、3種目以上標準記録達成を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストで課題であった柔軟性を改善するために、体育の準備運動等のできるストレッチや運動を提案し、行っていく。 ・1人1台のICTを効果的に活用し、体育授業の工夫・改善に取り組み、OJTなどで実践を共有する。 ・総合的な体力の向上を図るために、体育の準備運動では多様な運動遊びなどを行う。また、11月～12月の間を体力アップ期間とし、準備運動としてスポチャレいしかわに取り組み。各学年標準記録達成を目指す。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・児童集会後のたてわりタイムを活用する。毎月1回、たてわり班で体を動かす時間を設定する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内の体育的行事に向けて長休みに全校で練習に取り組み。 校内水泳記録会(6月～7月)・・・水泳記録カードの活用 校内マラソン大会(9～10月)・・・マラソンカードの活用 なわとび集会(12～2月)・・・なわとびカードの活用
スポチャレいしかわの取組予定(<input type="checkbox"/> 有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査と強化種目の追跡調査 ・スポチャレいしかわの標準記録達成の達成率 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストで課題であった柔軟性を改善するために、体育の準備運動等のできるストレッチや運動を提案し、行っていく。 ・体力アップ期間を設け、運動の機会をしっかりと確保するようにする。 ・運動時間を確保するために、たてわり班の運動遊びを計画的に設ける。 	

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 宝達志水町立樋川小学校

校長名 岩網 清美

プラン名	飛(ひ)躍だ！確(か)実に！若(わ)き力で体カアップ大作戦！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・本校の児童は運動が好きで、休み時間には体育館や運動場で体を動かして遊ぶ児童が多く見られる。 ・R5年度の運動能力調査の結果から、本校児童の記録の中で県平均と比べて全体的に低かった項目は「上体起こし」である。「上体起こし」は腹筋の「力強さ」と「粘り強さ」の運動特性を持つ種目であり、本校児童は主に「粘り強さ」に課題がある。 ・男子が県平均より低かった項目は「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」であり、「瞬発力」や「タイミングの良さ」に課題がある。 ・女子は県平均より低かった項目は、「長座体前屈」であり体の「柔軟性」に課題が見られる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・「上体起こし」の項目で成長による一般的な伸びと県平均を鑑みて、目標平均値を6年男子は28回、6年女子は21回、5年男子は23回、5年女子は20回に設定する。 ・「立ち幅跳び」の記録を4～6年が平均10cm以上の伸びを目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始めに、本校の課題である「力強さ」と「粘り強さ」を高めるために、持久走や上体起こしなどの運動を行う。 ・「柔軟性」を高めるために、音楽に合わせてながら準備運動や柔軟運動を行う。 ・「力強さ」や「粘り強さ」を高める運動やウォーミングアップ方法をOJT等で共通理解し、8月に実践する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育行事として、水泳記録会、マラソン大会、縄跳び集会を設定して随時行っていく。 ・「食事、運動、休養および睡眠の大切さ」を、養護教諭や栄養教諭と協力しながら継続して取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・学期ごとに体カアップ強化月間を設定し、スポチャレいしかわに継続的に取り組んでいく。 ・日頃から運動に取り組めるように体育館に、スポチャレ「40m」やスポチャレ「シャトルボール」の場の設定を低・中・高学年ごとにしておく。
		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	<ul style="list-style-type: none"> ・5、6年生は各個人、学年別、全校のデータをR5年度の運動能力調査の記録と比較する。 ・4年生はR4の県平均と比較して、2学期、3学期に1回ずつ上体起こしを実施し、回数が増えているか計測をする。 	
前年度からの 変更点	今年度は、前年度課題であった「粘り強さ」「持久力」の課題に加えて、「力強さ」「タイミングの良さ」「柔軟性」にも課題があることが分かった。体全体を高めるための運動を取り入れた。	

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 志賀町立志賀小学校

校長名 前田 倍成

プラン名	しかっ子体カアッププラン2024	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・本校が実施した昨年度の体カテストでは、各学年における課題にばらつきは見られたものの、どの学年においても「体カ合計得点」が県の平均を下回った。 ・朝の時間や休み時間に、外遊びやボール運動などの運動遊びに積極的に取り組む児童と、運動遊びに消極的な児童がおり、運動への取組に二極化が見られる。 ・全校児童の半数以上がバス通学をしており、普段から歩くこと自体が減っている。また、下校時間もバス時刻で決まっており、放課後の学校を利用して自由に体を動かす時間なども確保することができない。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体カテストの記録で低かった「握力」「上体おこし」の記録を、2学期以降の測定で自己記録を更新する児童を80%以上にする。 ・全学級が「スポチャレいしかわ」を2種目以上取り組み、取り組み回数の合計が10回以上にな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"> ・全学年の毎時間の体育で、サーキットトレーニング(3分間走、かえるの足打ち、プランク、バービージャンプ、足上げなど)を行い、体力の向上につながる機会を設定する。 ・運動の特性に合わせて、主運動につながるサーキットトレーニング内容を更新していく。 ・年間指導計画に合わせて、全学級が「スポチャレいしかわ」に2種目以上進んで取り組み、体力の向上を図る。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走やなわとび等の強化月間を全校で取り組み、意欲的に参加している児童を表彰する。 ・高学年を中心にスポチャレのお手本動画を撮影し、全校で互いに見合い、教え合い、学び合う機会を作り、全校として意欲を高める取り組みをする。 ・体育委員会を中心に、〇〇チャンピオンや全校遊びを企画し、楽しく運動できる機会を設ける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳がんばりカード、なわとびがんばりカードの活用やスポチャレコーナーの掲示板を作ることで児童の運動に対する意欲を高めていく。 ・スポチャレの取組表を視覚化し、全員で取り組んでいるという意識を強くする。 ・校内に体カアップブース「shikaチャレ～マッスル～」を設置し、休み時間など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"> ・1学期の体カテストの記録と2学期以降のその記録の比較 ・水泳カードおよびなわとびカードの達成率 ・スポチャレの取組回数 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・本校における体力的な課題を「握力」「上体おこし」とし、重点的にその2点の向上を目指す。 ・全校での取組における表彰。 ・体カアップブース「shikaチャレ～マッスル～」の設置。 	

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 志賀町立富来小学校

校長名 松本 安雄

プラン名	爽・走大作戦 ～みんなで爽やかに、 RUNRUNRUN～	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・スクールバスによる通学児童が多いため、日頃から歩く習慣に乏しい。 ・震災後活動が制限され運動する時間が減ってしまったため、場所を考え運動をする時間を確保する。 ・肥満型の児童が多く、持久力に自信のない児童が多く見られる。 ・休み時間等は校庭や体育館で走り回ったり、ボール遊びをしたりしている児童がたくさんいる。 ・放課後や習い事で、体を動かす習慣がある児童の割合が高い。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・「運動好き」の児童が全体の95%以上にする。 ・20mシャトルラン、50m走の平均を県平均を上回るようにする。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・一年間を通して運動量の確保に努める。 ・授業の導入でそれぞれに目標を持たせ、その目標に向かってどのような活動が自分にプラスになるのか考えるようにする。また、ICTを用いて、自分の動きを確かめたり、児童同士でアドバイスし合う時間を設ける。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会で体カアップにつながる活動やイベントを考え、行っていく。 ・スポチャレいしかわに取り組みむとともに、記録の掲示を行い、意欲アップをはかる。 ・RUNRUNTIMEを週3回の5分間行い、持久力をUPをはかる。 ・団ごとや縦割り班を用いて、なわとび大会や体を動かすイベントを実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・けがを未然防止するために、家庭でお風呂上がりストレッチをするなど呼びかけを行う。 ・体カテストの結果などを掲示し、子どもの意欲がアップする掲示を行う。
.....		
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"> ・「20mシャトルラン」と「50m走」の記録を5月と11月にとり、変容を記録する。 ・前年度の体カテストと、今年度の体カテストを比較できるように仕組みを構築し、グラフ化したり、伸び幅を示したりする。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度からRUNRUNTIMEは実施し3分間走だったところを5分に延ばし走る時間を確保する。 ・団や縦割り班を用いて運動する時間を設ける。 	

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 羽 咋 市 立 羽 咋 小 学 校

校長名 濱 名 和 久

プラン名	力を伸ばせ！HAKUI POWER！	
現状・課題	<p>昨年度の新体カテストでは、体力合計点で5年女子以外で県平均を上回ることができた。また、反復横跳びでは全学年の男女で県平均を上回り、20mシャトルランでは5年女子以外で県平均を上回ることができた。</p> <p>体カテストの結果から考えられる本校の課題は、「50m走」であり、全学年の男女で県平均を下回る結果となった。次いで「ソフトボール投げ」であり、6年女子以外で県平均を下回っている。また、その他の種目においても学年に応じて苦手項目があることがわかった。</p> <p>中学年や高学年を中心に、外遊びをしている児童が少なく、気軽に外に出て遊べるように声掛けや用具の活用を行う必要がある。</p>	
目標指標・数値	<p>・4～6年で1学期と2学期後半の「ボール投げ」の記録を比較し、記録を平均10%以上向上。</p> <p>・4～6年の1学期と2学期後半の「50m走」の記録を比較し、記録を平均5%以上向上。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業開始時に5分程度のウォーミングアップ運動を行う。その中で、筋力や柔軟性を鍛える動きを取り入れることで、動きの日常化を図りながら体力向上を図る。また、主運動につながる補助運動を取り入れることで、安全にスムーズに主運動に取り組めるようにする。 ・事前に運動のポイントを押さえることで技能の向上が図れるようにしたり、事後には自己の成長や課題について確認したりするなど、事前・事後指導を大切に、児童の運動に対する意欲向上・持続に繋げていく。(ICT機器の活用)
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・学校行事(運動会、マラソン大会、なわとび大会)や縦割り対抗やクラス対抗のスポチャレを点数化し、全校児童が継続して意欲的に取り組むことができるよう工夫する。 ・クラス対抗や縦割り対抗スポチャレなどを行うことで、学校全体で競い合えるようにする。また、体カテストやスポチャレの記録を掲示し、競争意欲や向上意欲を高められるようにする。 ・年間を通して「なわとび」に取り組む、体力の向上となわとびの技能の向上をねらう。 ・外遊びが少ない現状も見られるので、体育委員会主催の「運動遊び」や、用具の整備・工夫を行い、運動に親しみやすくする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の知識や技能の向上を目指すために、1人1台端末で映像や画像などで動きのポイントを示し、運動や動きを構造的に捉えられるようにし、良い動きの理解や実践に繋げる。 ・本校では、毎朝ラジオ体操に取り組んでおり、自由参加であるが学校全体の70%以上の児童が参加して体を動かしている。また、全学級でスポチャレに全種目に取り組んだり、縦割り小グループを活用し、全校で交流したりしながら運動に取り組んでいく。 ・走力に課題が見られるため、1学期はスポチャレ「40mリレー」に重点を置き、実践する。
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	4～6年生の「20mシャトルラン」と「50m走」の記録を2度測定し、比較する。	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・運動特性「力強さ」に課題が見られるため、力を伸ばすことを目標に計画を立てた。そのなかで、特に「走力」と「タイミングの良さ」の向上を目指し、運動の行い方や動作のポイントを提示していく。 ・「20mシャトルラン」と「50m走」の記録を2度測定し、比較する。 ・外遊びが少ない現状から、体育委員会主催の「運動遊び」や、用具の整備・工夫を行う。 	

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 羽 昨 市 立 粟 ノ 保 小 学 校

校長名 田 中 利 弘

プラン名	No Limit ! 粟ノ保っ子PU 大作戦	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝、チャレンジマラソンに積極的に取り組んでいる児童もいれば、走ることが習慣化していない児童も少しいる。1日の運動・スポーツ実施時間(体育を除く)では、2時間以上が男子33%なのに対し、女子16%で、男子の方が数値が高かった。しかし、30分未満でも男子33%と、運動・スポーツ実施時間の多さは、児童によって大きな差がある。 ・体力・運動能力調査の総合評価Cの人数が多く、総合評価A・Bの合計が51.3%であった。握力、立ち幅跳びにおいて、県平均を下回る学年が多く見られた。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ①全児童がチャレンジマラソンの目標周数(1・2年生330周、3・4年生400周、5・6年生450周)の達成を目指す。 ②体力・運動能力テストの総合評価A・Bの合計を55%以上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備体操では、グーパー運動等を取り入れる。また、鉄棒運動ではツバメや懸垂など姿勢保持の技に取り組み、握力の強化を図る。 ・ICT機器の活用により、動きやフォームを確認し、体の使い方やコツを指導する。児童同士でアドバイスしあい、より良い記録が出せるようにする。 ・追跡調査をして、体力・運動能力を向上させ、記録の底上げをする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジマラソン・・・マラソンカードを活用し、各学年の目標周数をもとに、児童自らが達成に向けて目標を設定する。多く走った人を表彰し、児童の体カアップに繋げる。 ・チャレンジなわとび・・・個人カードを利用して、継続した取り組みの記録と級認定をする。 ・スポチャレいしかわに取り組みめるよう全学年の結果を掲示する。また、美化・体育委員会活動でスポチャレ大会を企画し、校内全員で取り組みめるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・10月を「マラソン強化月間」、6月と11月と2月に「スポチャレ強化週間」、1月に「なわとび強化月間」を設定する。 ・個人の頑張りを掲示したり縦割り班で競い合ったりするなど工夫して意欲を高めていく。 ・ハンドグリップや握力計を準備するなど、握力アップコーナーの場を設定する。
.....		
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"> ・スポチャレいしかわの記録表 ・個人カードの記録 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジ種目の内容や目標数値を児童の実態に合わせて変更した。 ・記録更新の意識づけとして、R5年度スポチャレいしかわの表彰状(ベスト記録・総合記録)を階段踊り場に掲示した。 ・スポチャレいしかわの記録表を5月から体育館掲示し、年間を通して取り組みめるようにした。 	

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 羽 咋 市 立 瑞 穂 小 学 校

校長名 釜 谷 剛

プラン名	Rising MIZUHO Project ～Aim High!～	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝、なわとび運動に特化した取組を行っており、50m走や20mシャトルランの結果を見ても、取組に効果が出ている。 ・体カテストの各項目別で見ると、握力および長座体前屈の項目で、県平均より低い傾向にあり、主に上半身の筋力や柔軟性の向上に課題がある。 ・コロナ禍や地震の影響で、地域の体育的行事や徒歩通学の減少や、運動に親しむ時間や機会が減ったことに伴う、肥満傾向の児童が一定数いる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・「A層+B層」の割合の児童を60%以上。 ・「D層+E層」の割合の児童を昨年度よりマイナス4% ・握力の数値を県平均を超える。 ・朝の「Morning Exercise Time (MExT)」の児童の参加率年間90%以上。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・資料やICTを活用して、各運動の領域に関わる運動のポイントなどを可視化し、意欲や技能の向上につなげる。 ・体育担当(体力向上担当)を中心に、児童の発達段階を考慮した、系統的な授業を提案していくことで、児童が楽しみながら、自身の成長を感じる体育授業の実践を目指す。 ・体育科の研究授業やOJTを通して、全ての子どもたちが自身の成長を感じられるような指導法を共有する。 ・運動の目的や効果について、児童と共通理解し、あらゆる活動に意味を感じながら取り組めるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝5分間、Morning Exercise Time(通称MExT:メクスT)を設定し、なわとびや握力・柔軟体操などのストレッチといった、短時間でできる軽運動を継続実施し、朝から元気に運動に取り組み、心拍数を上げることで高い集中力で学習に取り組めるようにしたり、柔軟性や筋力向上を図ったりして、基礎的な体力や身体能力の向上を図る。 ・いしかわなわとび検定に全校で取り組み、学童期の基礎となる運動能力の向上に取り組む。 ・体育委員会の児童と連携し、全校が楽しみながら行える運動を企画し、休み時間を中心に実践していく。 ・なわとびアーティストの講師や大学の先生を招聘し、児童や教職員が多面的・多角的な視点での技術指導を受ける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・なわとびで競い合う行事に向け、たてわり班で8の字をし、上級生から下級生へ技術向上に向けた指導を行う。 ・なわとびを使った運動に年間を通して取り組むことで、運動の習慣化、体力向上を図る。 ・校舎の空きスペースに二重跳び補助器具のジャンプ台を設置したり、運動している様子を動画等で紹介したりすることで、児童の運動に対する動機づけを促進する。 ・体育の参加型授業参観を設定し、親子で運動に取り組んだり、専門家の講義を通して健康について考えたりすることで、児童・教職員・保護者が一体となって、運動に対する意識を高める機会を設ける。 ・学期に1度なわとびやリレーといった体育イベントを実施する。
	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月と12月に児童アンケートを実施し、運動に対する取組状況や意識の変化を検証する。 ・12月に体カテスト(一部)を実施し、6月からの変化を検証する。 ・MExTの参加率を毎月集計する。 ・いしかわなわとび検定の階級が、年度末までいくつ昇格したのかを集計することで、基本的な運動能力の向上率を見る。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度まで取り組んできたなわとびを中心に据えながら、筋力や柔軟性の向上を目的としたストレッチや瞬発性や巧緻性の向上を目的としたラダーなどの多様な運動の機会を増やす。これにより、児童の運動に親しむ機会を増やし、発達系を中心とした基礎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 羽 昨 市 立 西 北 台 小 学 校

校長名 松田 宏明

プラン名	にこ・はい・ぴーんプロジェクト	
現状・課題	<p>体力・運動能力調査の結果を見ると、総合評価では、A+B群は62.5%であった。昨年度のA+B群は56.6%で、昨年度と比べると、上回る結果となった。総合評価において昨年度よりもA・B群の割合が上昇している一方、E群の割合も増えている。「長座体前屈」においては、4年男子と6年生以外が県平均を下回る結果となり、柔軟性を高めていく必要がある。</p> <p>令和5年度の課題としていた長座体前屈においては、低い傾向が見られる学年もあり、さらに強化が必要である。運動する習慣が身につけている児童と身につけていない児童の差が大きいことも課題である。おはようランニングで持久力向上を図るとともに、柔軟性を養う準備運動を全校で統一して行うことで、長座体前屈の記録向上を図っていく。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈において、県平均を50とする指数が本校の平均52以上にする。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の準備運動での柔軟を全校で統一して行い、柔軟性の向上を図る。 ・ICTの活用を積極的に取り入れた授業づくりを行い、効果のある実践をする。 ・3年生以上で体育の授業を使って、新体カテストを実施する。 ・全校で統一した水泳カード、なわとびカードを作り、系統性を意識した指導を行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・低高学年に分かれ、水泳記録会・水泳補充を実施する。 ・マラソン大会、なわとび大会を実施する。 ・6年生などが主催する、全校遊び企画を実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・朝活動(5分間)としておはようランニング・おはようスポチャレを実施する。 ・隔週で、体育館でランニングをし、走力や持久力向上を図る。また、毎月第3週目をスポチャレ週間とし、各種目に取り組み運動習慣を身につける。その記録を掲示することにより、お互いに切磋琢磨し、記録の向上を図る。健康委員会を中心に、記録の紹介や取組の声掛けを行う。
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"> ・体力・運動能力調査を行い、昨年の記録と比較する。 ・体育の授業などを活用し、定期的に長座体前屈の記録をとる。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたち主体による、健康委員会を中心となったスポチャレへの記録の紹介や取組への声掛け ・全校で統一した、柔軟運動の推進 	

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 羽咋市立邑知小学校

校長名 濱田 弘一

プラン名		毎日のびのび, しなやかな邑知っ子!
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の学校統合から一年がたち, 児童はさらに一体となって毎日楽しく学校生活を送っている。友達と楽しく体を動かして遊ぶ様子も多く見られ, 体育館だけでなく卓球場, 遊具広場, 運動場など様々な場所を使っている。また他学年と遊んでいる姿もあり, その中へ教員もともに遊びに参加していくことで, 児童は体を動かして遊ぶことへの楽しさを見出しながら, 運動への意欲も高まっている。 ・昨年度の「長座体前屈」の記録から本校の児童の柔軟性は県平均と比較してどの学年も下回っており, 今まで同様に課題に挙げられる。また「50m走」ではゴール直前で気が抜け, タイムが落ちてしまっていた。そこで自分の記録への意識を高め, 記録向上のモチベーションを高める必要があると考えられる。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・6月の体カテストでの「長座体前屈」, 「50m走」で県平均を上回る。 ・9月に「50m走」を再度計測し, 平均タイムを縮める。 ・11月に「長座体前屈」を再度計測し, 平均記録を2cm伸ばす。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・種目に応じた正しいステップや体の使い方を模範動作だけでなくICTを用いることで視覚的に理解できるようにする。また, 児童同士が動きの改善を行えるようにグループ活動を取り入れ, 自分たちの動きを撮影した動画や図や表で表した作戦表等を見直す活動から主体的な対話を図る。 ・力強さや柔軟性の向上を目指し, 準備運動にストレッチ等を取り入れる。 ・ラジオ体操の正しい動きを身につける指導を行い, 授業前の体操に取り入れることで全身の柔軟性を高める。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間を通して校内で水泳やマラソン, 鉄棒, なわとび等の色々な運動に取り組み, 個々の頑張りをポイントとして反映した年間スポーツ大会を行う。赤白で競い合うことで子どもたちの意欲の向上とどんな結果でも得点を割り振ることでチームに貢献したという自己肯定感を高める。 ・その練習期間には, がんばりカードを用いることで, 結果の伸びやがんばりを可視化することで意欲の向上を図る。 ・年間スポーツ大会の途中経過を全校に放送するなどして知らせることで, 記録向上に向けて努力している児童や苦手意識を克服しようと頑張っている児童を認め, 体カアップに向けた全体のモチベーションアップを目指す。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわを年間スポーツ大会の種目として強化月間を設け, 体育館に各学年のベスト記録を掲示することで意欲的な体カアップをはかる。 ・毎朝全校でラジオ体操を行うことで, 体育の授業との関連を深め, 柔軟性を高める機会も増やす。 ・「体カファイル」をデジタル化し, 自分自身の体力の向上, がんばりの記録の見返しを行いやすくする。 ・体を動かす楽しさや目標となる動きを感じ取ってもらうため, 可能な限り教師も休み時間の遊びに参加する。
		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		・全校で, 6月「新体カテスト」, 9月に「50m走」, 11月に「長座体前屈」の記録を行う。その記録の結果で評価を行う。
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・ICT活用からの児童同士の対話を取り入れることで, 主体的かつ児童なりの考えをもって正しい動きの仕組みについて学ぼうとすることができるようにする。 ・記録や得点を掲示することで, 自分たちの具体的な目標を立てやすくする。

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 中能登町立鹿西小学校

校長名 横町 昌宏

プラン名	ホップ・ステップ・ジャンプ！鹿西っ子体カアップ大作戦！！ 2024	
現状・課題	<p>今年度の本校の児童は、休み時間には運動場や体育館でサッカーやキックベース、ドッジボール、バスケットボール、鬼ごっこなどをして遊んでいる。5、6年生の半数程度の児童が運動クラブに所属しており、放課後や休日にも運動している。また、「体育の授業は楽しいですか」という質問に対して、5、6年生の8割以上の児童が肯定的に答えている。</p> <p>R5年度の体カテストの結果から、本校4～6年生の男子では反復横跳び、女子では立ち幅跳びとソフトボール投げで県平均を上回ったが、握力・上体起こし・20mシャトルラン・50m走で半数近くの学年が平均を下回っている。この結果から、力強さ、ねばり強さのアップが課題である。また、総合評価のA+B群が45.2%であることから、全体的な体力の向上も目指していきたい。</p>	
目標指標・数値	<p>○5・6年生は前学年の記録よりも、握力の平均値を+1.5kg以上、上体起こしの平均値を+2回以上、20mシャトルランの平均値を+5回以上にする。</p> <p>○4年生は、体力合計点を男女とも50以上にする。</p> <p>○新体力テストの総合評価のA・Bの児童の割合が、50%を超えるようにする。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>1.スポーツテストと目標の記録の設定(1学期) 事前に自分の体力がどのくらいかを理解し、その上で目標記録を設定し、スポーツテストに臨むようにする。</p> <p>2.力強さ、ねばり強さ(授業で取り組む) 力強さを向上させるために、肋木や鉄棒運動に取り組む。 粘り強さを向上させるために、準備運動として3～5分間走に取り組む。 走跳の運動に取り組む際に、準備運動として、個人なわとびに取り組む。</p>
	特別 活動	<p>1.マラソン大会(10月下旬) 練習は、休み時間に10分程度する。昨年度の記録や歴代の記録を掲示し、児童の意欲が高まるよう工夫する。</p> <p>2.なわとび記録会・なわとび集会(2月中旬) 規定時間内に跳んだ回数や持久跳びの個人の目標記録を設定し、なわとび練習に取り組む。</p>
	その他	<p>1.マラソンカード(10月中旬～) マラソン大会に向け、休み時間に全校で練習に取り組む。目標記録を設定したり、マラソンカードを作成したりし、意欲が持続できるようにする。</p> <p>2.なわとびカード(1月中旬～) なわとび記録会に向け、休み時間に個人のなわとび練習に取り組む。なわとびカードを作成し、目標を持って取り組めるようにする。</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		
評価方法	・前年度の体カテストの結果との比較を行う。	
前年度からの 変更点	前年度の体カテストの結果から、今年度は力強さとねばり強さを向上させることに重点を置いて取り組む。準備運動で3～5分間走だけでなく、個人なわとびを取り入れることで、児童にとって楽しく、学校全体や家庭とも連携して取り組めるようにする。	

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 中能登町立鳥屋小学校

校長名 竹原 仁美

プラン名	自分に挑戦！「チャレンジ鳥屋っ子」2024	
現状・課題	<p>今年度は、感染症対策による体育の授業内容や、休み時間の遊び等の制限が解除された。しかし、制限があった期間の習慣が定着していることもあり、体を動かす頻度は児童によって差がある。現在、休み時間には、外や体育館で遊ぶ児童もいるが、教室内で過ごす児童も多い。また、ジュニアスポーツクラブへの所属の影響もあり、体力面においても、個人差があると見受けられる。</p> <p>昨年度の体カテストでは、「握力」の項目で4・5・6年生の6学級中5学級が平均以下の数値であった。年間を通じて取り組んだ「グーパー体操」のみの実施では効果が薄いことが分かった。握力が弱いと、スポーツだけでなく、「握る」「持つ」等の日常生活の動作にも影響を及ぼすことが考えられる。そのため今年度は、「握力」の強化を中心に、体力の向上を目指す。</p>	
目標指標・数値	「握力」の平均値が県平均を超える学級を4・5・6年生の6学級中、4学級以上にする。	
具体的な取組	教科 体育	全学級が、体育の時間の準備運動後、「タオル綱引き」に取り組み、年間を通して継続的に握力を鍛える機会を設ける。
	特別 活動	体育委員会の企画として「握力」の向上に関連した取組を行い、児童が楽しみながら握力を強化できるようにする。
	その他	<p>・「スポチャレウィーク」という各種目の強化週間を設定し、各学級や縦割り班で取り組む。体育館に各学級の記録を掲示することで意欲を高めるとともに、運動の苦手な児童にも、体を動かす喜びや目標の達成感が得られるようにする。</p> <p>・コミュニティスクールやゲストティーチャーを利用し、地域の方と関わりながら体力の向上を図る。</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	令和6年度新体カテスト(4～6年生)と、3学期の体育の授業の際に握力を測定し、記録の変化を見る。	
前年度からの変更点	課題を、「50m走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」の3種目から、「握力」に絞る。	

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 中能登町立鹿島小学校

校長名 清水 ひとみ

プラン名		チャレンジ！ パワーアップ鹿島っ子大作戦2024！！
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体力運動能力調査では、5年男女で体力合計点が県平均を上回ることができたが、他の学年では、県平均を下回った。また、AB群とDE群の差が11.0%と県平均を大きく下回っている。さらに、ここ近年はDE群の増加が少しずつ見られ、体力と運動能力の二極化が目立ってきている。 ・本校では特にここ数年、「握力」「上体起こし」「立ち幅とび」といった「力強さ」に課題がある。 ・運動能力が県平均よりも上回ってはいるが、運動に自信がある高学年児童の割合が2割以下という現状である。 ・7割以上の児童がバス、保護者の送迎で登下校しているため、児童の体力低下の傾向が見られる。さらに、肥満率が少しずつ上昇している。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・運動に自信があるという高学年児童の割合を30%以上を目指す。 ・昨年度は、4年男女とも7種目でR5年度の県平均を下回っていた。今年度は2種目以上で県平均を上回るようにする。 ・昨年度の結果から本校の弱かった握力で昨年度より男女平均0.5kgアップ、上体起こしで男女平均1回のアップ、立ち幅跳びで男女平均1cm、反復横跳びで平均3回のアップを目指す。 ・体力運動能力調査において、総合評価AB群60%以上とDE群10%以下を目指す。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始めに3分間走やインターバル走を取り入れ、各単元の特性に応じた補強運動を行う。 (例) 基本の運動(体づくり運動)→柔軟、筋トレ、手押し相撲、馬跳び、なわとびなど ゲーム(ボール運動)→シャトルボール、タオルトレーニング、握力など 陸上運動→40mリレー、ラダー、ミニハードル、変則ダッシュなど ・握力を鍛えるために新聞を丸めたボールを作ったり、ハンドグリップ等の道具を活用したりする。 ・立ち幅とびの強化運動を行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全校でスポチャレいしかわに取り組み、各クラスの結果や上位校の結果を校内に掲示し、取組意欲を高める。 ・縦割り班を活用した班遊びを行う。 ・体育委員会とタイアップしたチャレンジ大会を実施する。 ・スポチャレWeekを実施する。 ・石川なわとび検定カードを活用し、朝休みや長休みにジャンピングタイムを設定する。
	その他	<p>(校内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・校内マラソン大会に向けてのマラソンチャレンジ(9～10月) ・縄跳びチャレンジ(12～1月)とクラス対抗8の字に向けての練習(1月) *各種チャレンジカードの活用、記録を掲示し取組意欲を継続させる。 <p>(対外)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いしかわっ子駅伝交流大会に向けての練習(10月) ・地域の人材を活用し、ニュースポーツに取り組むことでスポーツの楽しさを味わう。 ・トップスポーツチームによるスポーツ教室を実施し、スポーツに対する興味・関心を高める。
		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		<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート調査の集計・分析を5月と2月に行う。 ・体力運動能力調査との比較・分析を行い、2学期以降の指導にいかす。 ・体力運動能力調査の結果を受け、R5県平均を下回った種目の再調査を2学期以降に行い、6月の調査からどれくらい力がついたか比較をする。
前年度からの 変更点		授業の中で各単元の特性に応じた補強運動を行ったり、体育的行事や縦割り班活動、委員会活動などを通して楽しみながら運動に取り組めるようにする。

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 七尾市立小丸山小学校

校長名 木本 三佳

プラン名	NST ～にぎって しぼって たのしんで～	
現状・課題	本校児童の令和5年度の体カテストの結果を県平均と比較すると、体カ合計点の部分で6年女子以外は全て県平均を下回っている。また、握力に着目すると、現5年生は男子・女子共に県平均を下回っており、握力に課題があることが分かる。 スポーツクラブへの加入状況を見ると、現5・6年生の約60%が加入しており、休み時間にも運動場や体育館で体を動かしている児童もたくさんいる。しかし、体育の授業以外では運動を全くしないという児童も20%存在し、運動をする児童としない児童の二極化が見られる。	
目標指標・数値	全学年で課題のある握力の向上を目指す。現・5・6年生に関しては、体カテストの昨年度の自分の記録と県の平均値を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"> ・体育の学習で定期的にシャトルボールやボールを投げる運動を取り入れる。 ・準備運動に握力向上のためのグーパー体操を取り入れる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・学級、学年、全校でぞうきんしぼり大会を開催するなど、楽しみながら握力を鍛えられる活動を設定する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内にシャトルボールの記録を掲示し、全校で記録を競い合いながら取り組めるようにする。 ・握力を鍛えられる用具を購入し、日常的に全校児童が使えるようにする。
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"> ・学期に1回握力を測定し、年間を通じた記録の伸びを確認する。 ・体カテストの結果と比較する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度は投げる運動に取り組んでいたが、今年度は日常生活では鍛えにくい握力に焦点をあてて取り組むこととした。 	

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 七尾市立山王小学校

校長名 長谷部 学

プラン名	Sustainable Physical strength Goals ～SPGs;持続可能な体力向上を目指して～	
現状・課題	<p>【現状】 昨年の体カ・運動能力調査のアンケートより「体育の授業は楽しい」に対して肯定的な回答した男子の割合約95%、女子の割合約80% → 体育の授業を楽しんでいる児童が多い。 「体育の授業に進んで取り組んでいる」に対して肯定的な回答をした男子の割合96%、女子の割合85% → 進んで体育の授業に取り組んでいる児童が多い。 体育館・運動場等の利用状況 → 使用割に合わせて多くの児童が運動している。 * 体育の授業に対して否定的な思いをもっている児童もいるが、体育の授業には進んで取り組んでいる。全校として、運動したいと思っている児童が多い。 * 昨年度課題として取り組んだ「握力」「ソフトボール投げ」は若干の向上が見られる。それ以外に長座体前屈において県平均を大きく下回っていた。</p> <p>【課題】 児童の様子から、「投げる」運動に対する技能がまだまだ定着していない。投げる運動に対して、慣れ親しむ機会を増やし、継続して取り組んでいける場の設定が必要である。また、柔軟性に大きな課題があるため、柔軟性を高めることに関わるような運動を工夫していく必要がある。</p>	
目標指標・数値	①6月の体カテスト, 10月, 1月に記録を取り, 「握力」平均値3kg以上アップ ②6月の体カテスト, 10月, 1月に記録を取り, 「ソフトボール投げ」平均値3m以上アップ ③6月の体カテスト, 10月, 1月に記録を取り, 「長座体前屈」平均値10cm以上アップ	
具体的な取組	教科体育	①握力アップ体操「にぎにぎ体操」の推進 ②スポチャレいしかわ「シャトルボール」への積極的取り組み ③年間通じて体育の授業での「ラジオ体操 → 3分間走 → ストレッチ運動」の実施 また「体づくり運動」の取り組み方を工夫し, 全校で柔軟性の向上を図る ・学校研究と関わって, 体育の授業でも児童自ら「学び方」を選べるように場の設定を工夫する。その際, 児童同士が「話し合う」ことができるようにしていく。
	特別活動	・9月に児童の企画運営による「スポーツフェスティバル」の開催 ・体育委員会主催の体力向上イベント「ミニ運動会(握る・投げるを主にした)」の開催
	その他	・ハンドグリップの常設(児童玄関前に設置し, いつでも取り組め, 握力への意識を高める) ・スポチャレいしかわへの取り組み(シャトルボールについては強化期間を設ける) ・「投げる運動」の場の常設(体育館に, 「ストラックアウト」「的あて」「ロープボール」を設置し, 継続的に取り組めるようにする)
評価方法	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 ・「ソフトボール投げ」の記録の変容を見取る。(6月「体カテスト」, 10月, 1月に記録比較) ・「握力」の記録の変容を見取る。(6月「体カテスト」, 10月, 1月に記録比較) ・「長座体前屈」の記録の変容を見取る。(6月「体カテスト」, 10月, 1月に記録比較)	
前年度からの変更点	昨年度の重点項目「握力」「ソフトボール投げ」を継続しながら, 「長座体前屈(柔軟性)」にも重点をおき, 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 七尾市立 天神山小学校

校長名 寺口 茂美

プラン名	天神山っ子健やかプラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・現6年生が男女共に合計点で県平均を上回っている一方、現5年生は男女ともに合計点で県平均を下回っている。 ・在校生に絞ると、反復横跳びとソフトボール投げに良い結果が出ている一方、握力が学年男女問わず県平均を下回る結果となっている。 ・昨年度スポチャレ等体力向上への取り組み方に学級間差が見られていた。 ・持久力について、昨年度のシャトルランでは2学年が県平均を上回っていたが、マラソン大会を中止したことや、震災の影響により、運動機会が減少している。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・全学級がスポチャレいしかわに2種目以上登録する。 ・1学期のシャトルボールの記録から、登録期限までに20回以上の記録向上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・握力の向上を図るため、力強さを高める運動を取り入れるようにする。 ・シャトルボールに全学級で定期的に取り組み、結果を体育館に掲示することで伸びを意識させて意欲向上を図る。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で、力強さを高められる運動を紹介する動画を作成し、取り組みを推奨する。 ・体育委員会で、低学年を対象に縄跳びの技紹介や取り組み方を教える機会設定をする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走大会に向けて見通しを持って取り組めるよう、目標を持って走る機会を設定する。 ・ボール遊びに親しんだり、ボール遊びの基本的な技能を高めたりできるよう、シャトルボールを優先して取り組む。 ・安全な運動遊びを通して体力向上が図れるよう、学年や曜日で遊び場所を区分する。
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"> ・体力テストの結果を分析する。 ・体育の授業で個々の様子を見取る。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の記録向上への意欲が高められるようにするため、スポチャレの進捗状況について児童に見える形で掲示する。 	

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 七尾市立朝日小学校

校長名 今井 保

プラン名		朝日っ子体カアッププラン2024
現状・課題		令和5年度6月実施の体カテストの結果から、DE群が増え、AB群が減少している。特に新5年生の体力に男女ともに課題が見られる。その一方で、アンケートでは「体育の授業を楽しみにしている」という児童が全校80%以上となっており、意欲が高いことが分かる。体カテストの結果から、昨年に引き続き50m走、シャトルランが平均を下回っている。そして、新6年生は筋力に、新5年生は柔軟性にも課題が見られる。このことから、準備運動にストレッチ運動と体幹トレーニングを取り入れていく。また、導入時に様々な形態の鬼ごっこや、ラダーを使った運動、スプリントドリル、3分間走を単元によって取り入れていく。令和6年度も、「スポチャレいしかわ」では、40mリレー・8の字を重点的に取り組んでいく。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・全学級がスポチャレいしかわに取り組み、登録種目で10位以内を目指す。 ・20mシャトルランの記録:同年度の新体カテストの結果から、同学年比較で3学期の測定会において平均記録10%以上更新。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・導入に鬼ごっこなど児童が楽しみながら素早さを身に付けることができる運動を取り入れ、ラダーを使った運動や、スプリントドリル、3分間走も単元によっても取り入れていく。 ・準備体操に柔軟体操や体幹トレーニングなど柔らかさやバランスを高めるための運動等を取り入れる。 ・スポチャレに全学級で定期的に取り組む。特に40mと長なわ、8の字に重点的に取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会やなわとび、持久走や器械運動・サッカー交流会などの行事の事前指導では、個々の課題を意識して目標を設定し、目標達成に向け計画を立て、プランに取り組む。(キャリアパスポートを活用) ・なわとび大会などのイベントを企画し、楽しんで運動できる機会をつくる。 ・体育委員会主催で体カアップ向上イベントを行い、楽しみながら運動をする機会をつくる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間に運動場や体育館で安全にのびのび遊ぶことができる環境を整える。 ・スポチャレの記録・進捗状況を掲示し、児童の意欲向上を高める。
		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		<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレの記録 ・3学期に校内測定会を行い、その記録で測定する。
前年度からの変更点		今年度は昨年度の体カテストの結果を受け、特に走力・持久力の向上に取り組む。また、鬼ごっこや、ラダーを使った運動、スプリントドリル、3分間走などに集中的に取り組む。運動会や持久走大会、なわとび大会などの行事で、目標を設定して達成に向けて練習を重ねる。

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 七尾市立東湊小学校

校長名 干場 和代

プラン名	運動だいすき東湊っ子！ハッスル！マッスル！+D8:K19DD8:K16	
現状・課題	<p>休み時間、グラウンドや体育館で、球技や鬼ごっこなど運動する児童が多く見られる。その一方、地震の影響もあり室内で過ごす児童も増えてきて筋力や投擲力が低下している。友達と体を動かしたり体育の授業を意欲的に取り組んでいる児童が多い。</p> <p>本校の課題は、運動する機会が二極化していることで、児童の運動能力や筋力が落ちている児童が運動する習慣を確立していないこと。更に体育の授業を中心とした投擲力を高める運動を行う機会を改善していないことである。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・投擲力において、3学期の計測で昨年度の学校平均より3m上回る。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業の中で俊敏な動きを高める運動(ジャンプする運動・ケンケン足とび)を取り入れる。 ・体育の授業で、ペットボトルを用いた投擲力を高める運動を行う。 ・体育の授業で、シャトルボールなどの投擲力を鍛える運動を取り入れる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会(東湊スポーツフェスティバル)の中に投擲力を高める運動や楽しく継続して取り組める運動を取り入れて実施。 ・校内マラソン大会、マラソン大会に向けた練習の実施。 ・校内縄跳び大会の実施。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレ強化月間を2学期に設定し、縦割り班での異学年交流を交えながらスポチャレによる体力向上に学校全体で取り組む。 ・フラフープやケンステップ、長縄など運動する機会がとれるように環境を整える。 ・休み時間に大谷グローブを利用したキャッチボールやベースボール遊びを行う。
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"> ・ボール投げについて、3学期に計測して変容を見る。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度の体カテストの結果を踏まえ、今年度は投擲力を重点的に取り組む。 	

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 七尾市立石崎小学校

校長名 種谷 多聞

プラン名	石崎っ子！体カパワーアップ！ ～みんなで運動してよかった～	
現状・課題	<p>本校は、男女ともに運動が好きな児童が多く、休み時間になると、たくさんの児童が体を動かして遊んでいる。また、体育の授業を楽しんでいる児童の割合も高い。</p> <p>昨年度の体カテストの結果を見ると、「握力」と「長座体前屈」では、4年男女、5年男女、6年男子が県平均を下回った。「反復横跳び」では、昨年度と一昨年度、敏捷性を高めることを目標にして取り組みを進めてきたことで、4年男女、5年男女、6年男子が県平均を上回った。</p> <p>今年度は、前年度までの指導を継続し、「良さをさらに伸ばす」という観点から、敏捷性の向上に焦点を当てて、体力の向上を目指していく。</p>	
目標指標・数値	・6月と12月の「反復横跳び」の記録を比較し、記録を平均10%以上向上させる。(全学年)	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・敏捷性を高めるために、授業の導入時に、全ての学級で、「カニジャンプ」の運動に取り組む。 ・敏捷性を高めるために、「スポチャレ強化週間」を設定し、全ての学級で、「スポチャレ・40m」と「スポチャレ・8の字」に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で、敏捷性を高める運動を紹介したり、「スポチャレ・40m」、「スポチャレ・8の字」のポイントを紹介したりする。 ・「なわとび週間」を設定し、休み時間でも、「スポチャレ・8の字」や短縄跳びに取り組めるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・各学級のスポチャレの記録を校内掲示や校内放送で紹介する。 ・体育担当職員で、体育館や運動場の場の整備や、用具の整備を行い、体力向上に関わる環境を整える。
.....		
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	6月と12月に「反復横跳び」の測定を行い、記録を比較する。(全学年)	
前年度からの 変更点	前年度は敏捷性と柔軟性の2つに重点を置いていたが、今年度は敏捷性の向上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 七尾市立和倉小学校

校長名 佐野 康子

プラン名		和倉っ子体カアップ！2024！
現状・課題		令和5年度の新体カテストの総合評価で、A群+B群が61.3%(県平均より+12)、D群+E群は17.7%(県平均より-4.3)であった。さらに一昨年の自校の平均と比較するとA群+B群は+0.4、D群+E群では-1.1であった。この結果から、本校の体力は向上してきたと考えられる。しかしながら、種目別に見ると、50m走、20mシャトルランにおいて、県平均を下回る学年が多く見られる。一昨年から積極的にスポチャレに取り組み、体力の向上が見られつつあるが、スピード、瞬発力、粘り強さの向上に課題が見られることがわかった。
目標指標・数値		・50m走と20mシャトルランにおいて、県平均を50%以上の児童が上回るようにする。
具体的な取組	教科 体育	・スポチャレでは、スピード・瞬発力の向上に関わる、40m走・8の字・長縄を中心に取り組む。
	特別 活動	・体育的行事(運動会・マラソン大会・なわとび大会)では、各学年の具体的なめあてをもたせ、すくすくタイム(長休み)を活用して、練習や行事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各種目に全校で取り組み、強化期間の設定等によって、意欲の向上を図る。また、職員間で各学級の取組状況を可視化したり、全校児童に取組の進捗状況を掲示したりすることで共有し合う。
	その他	・すくすくタイムや昼休みの運動場や体育館での運動や遊びを奨励する。 ・縦割り班で運動する機会を設け、異学年で仲良く体を動かす楽しさを味わう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		今年度の体カテストの結果で評価を行う。また、昨年度と今年度の体カテストの結果を学年ごとに比較・検証し、問題点を洗い出し、今後の体力向上に生かす。
前年度からの 変更点		・本校の特に課題とされる運動特性(スピード・瞬発力)に絞って、体力の向上に努める。 ・職員間で各学級の進捗状況や指導方法に関する情報等を共有する機会を設定する。

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 七尾市立田鶴浜小学校

校長名 清水 昭浩

プラン名	『Do my best ! 生き生き、はまっ子2024』	
現状・課題	<p>児童アンケートでは、「1日のテレビの視聴時間」では、1時間以上と答えた児童(4, 5, 6年生)の割合はR4年度, R5年度で80%となっている。また、「1日の運動・スポーツ実施時間」では、1時間以下と答えた児童の割合はR4年度は32%, R5年度は37%となっている。このアンケート結果から、メディアを使う時間の増加に伴って、児童の運動機会が減少していると考えられる。そこで、運動に取り組みやすい環境を整え、児童の運動意欲を高める必要がある。</p> <p>新体カテストの結果からは、男女共におおむね県平均を上回っているが、「20mシャトルラン」の持久力、「50m走」等の敏捷性が経年的に低下傾向にある。</p> <p>スポチャレ全学年1種目以上ブロンズ記録達成を目標に取り組んだが、できなかった。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレ全学年1種目はR6年度標準記録突破を目指す。(ベスト部門, チャレンジ部門どちらでも) ・今年度の新体カテスト結果の分析を行い、特に課題のある長座体前屈5%以上、「50m走」を3%以上アップする。 	
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分析を行い、課題種目については強化期間を設ける。 ・全校で主運動に繋がるスポチャレの種目を年間指導計画と照らし合わせ、種目ごとを児童会体育委員会の企画で設定したり、体育の授業の準備運動等に取り入れたりするようにし、無理のない取り組みを行う。 ・「20mシャトルラン」では、体育の授業のウォーミングアップ時に3分間走を取り入れる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力をバランスよく鍛えるために、各種体育的活動に年間を通じて行う。(運動会, 水泳, 陸上, マラソン, スキー・ソリ活動, 縄跳び) ・児童会体育委員会が中心となり、昼休みイベントとして各種スポーツ活動や運動遊びを行い、楽しんで運動できる時間を設ける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレに取り組みやすい環境の整備及び記録結果の掲示をする。 ・スポチャレ実施状況を各学期でチェックする様式を掲示し、全校が意欲を持って確実に実施できる体制を整える。 ・学年PTCAでの取り組みとして、家庭と連携した運動機会を確保する。(ニュースポーツに取り組む等)
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"> ・スポチャレ実施状況結果の集計及び分析を行う。 ・運動生活に関するアンケート(年2回:5月(業者), 11月(学校独自調査))を行う。 ・50m走, 20mシャトルランの記録測定(5月・11月の2回)を行い、取組の評価を行う。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレ実施状況を各学期でチェックする様式を掲示し、全校が意欲を持って確実に実施できる体制を整えるを行う。 	

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 七尾市立中島小学校

校長名 赤坂 雅治

プラン名	すばやく・むだなく動ける中島っ子 S(スピード)・S(スタミナ)アッププロジェクト	
現状・課題	新体カテストの結果から、全体として「長座体前屈」で県平均を下回っており、本校では「柔軟性」が課題であると言える。昨年度は、課題となっていた「全身持久力」の向上のために、スポチャレいしかわに全校で取り組んだり、児童会で企画を行ったりした。本年度は、昨年度からの課題にも取り組みながら、多様な運動を通して「柔軟性」や「敏捷性」も含めた体力の継続的な向上を図る。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの「長座体前屈」で、昨年度よりも多くの学年等で県平均を上回る。 ・スポチャレいしかわの「8の字」で、全クラス標準記録突破率65%以上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の準備運動で、前屈や後屈など体の柔軟性を高める運動を取り入れる。 ・時期に応じて、持久走などの持久力が高まる運動を授業に取り入れて、学校全体で持久力の向上を図る。 ・動画を活用して、「石川なわとび検定」などの動画を視聴したり、取組の様子を紹介し合ったりして、楽しみながら運動に親しめるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会や保健委員会などが主体となって児童が日常的・意欲的に運動に親しむことができる活動を企画し、持久力の向上に繋がる機会とする。 ・例年、縦割り班で多学年が交流しながら「8の字」に取り組み、その成果を発表する「なわとび集会」を継続して行う。それに伴う、「強化週間」を設けて、意欲的に体力の向上ができるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内マラソン大会やなわとび集会に向けて全校が主体的・継続的に練習できるように、個人の取組をカードなどで可視化できるようにする。
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"> ・スポチャレいしかわ標準記録 ・新体カテスト(県平均との差) 	
前年度からの変更点	スポチャレいしかわの種目のなかで、本校が課題とする敏捷性や持久力の向上に繋がる種目を行うようにしたこと。	

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 七尾市立能登島小学校

校長名 新谷 勝士

プラン名	能登島っ子 体カアッププラン2024	
現状・課題	<p>R5年度の体カテストの県平均とR5年度の本校児童(4年生・5年生)の記録とを比較した結果、握力などの力強さを運動特性としている種目で県平均を下回る学年が多かった。また、本校は8割程度の児童がバス通学や保護者の送迎で登下校しているため、運動系の習い事に所属していない児童の体力の低下が見られる。</p> <p>そこで今年度の体カアップの取組として、筋力の向上に絞って行うこととした。これまで本校では、体カアップの取組として朝マラソンに取り組んでいる。近年は、新型コロナウイルスの感染防止対応や天候等で実施期間が少なくなってしまうことが、目標設定を行い、児童の取組状況は回復している。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・前期(4月26日～5月31日)、後期(9月下旬～10月末日)の期間の朝マラソンで全校の目標値(実施日数×5本)を設定し、目標達成90%以上を目指す。 ・4・5・6年生を対象に握力・上体起こしの記録を2回計測する。(1学期と2学期)全員が2回目に1回目の記録を上回ることを目指す。さらにR5年度の県平均を1ポイント程度上回ることを目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年、体育の授業開始時のウォーミングアップとして、ランニング(3分間走など)や補強運動を推進する。 ・冬の縄跳び運動に取り組み、巧緻性や持久力を高める。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・10月前半に海の子レクリエーションを実施する。 ・2月に校内なわとび記録会を実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・前期(4月27日～5月31日)、後期(9月下旬～10月末日)の期間の朝マラソンで全校の目標値(実施日数×5本)を設定し、目標達成90%以上を目指す。実施時間は朝8:05から8:10とする。また、月木を高学年、火水を低学年の実施日とする。 ・12月から2月には、長休みを利用してなわとび練習に取り組む。 ・スポチャレいしかわの学年目標や記録を掲示し、意欲を喚起する。 <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"> ・朝マラソンで走った本数を集計し、達成状況を把握する。 ・4・5・6年生を対象に握力・上体起こしの記録を2回計測し、比較する。R5年度の県平均との比較をする。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力を向上させる取り組みは継続する。 ・筋力を向上させるため、体育の授業を通して補強運動を推進する。 ・体育館が使用できないため、プレールームや教室などの狭い場所でも楽しく運動できる動きづくりなどを研修会等で研修する。また、運動場の使用方法についても検討していく。 	