

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 能登町立柳田小学校

校長名 角間 雅之

プラン名	パワーアップ柳っ子プラン2024	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの総合評価、R5年度のDE群は23.3%であり、R4年度と比較して10.5%増加した。 ・種目ごとに見ると、握力とボール投げでは、全学年で県平均を上回っている。しかし、反復横跳びでは多くの学年で県平均を下回っている。 ・休み時間には、男女問わず元気に体育館や運動場で遊ぶ児童が多い。特にドッジボールが人気であり、投げる力はある。しかし、走って遊ぶ児童が少ないためか、スピード、敏捷性、全身持久力が県平均よりもやや低めである。 ・スポーツ少年団の加入人数は少なく、多くの児童がバス通学のため、運動の機会は比較的少ない。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・DE群を全体の1/5(20%)以下にする。 ・反復横跳びの1学期の回数よりも、2学期の回数を平均で3回以上増やす。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体カアップにつながるラダートレーニング・ミニハードルを準備運動として取り入れ、継続的に行う。 ・体育指導に関する校内研修会を設け、体育指導の向上に努める。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内マラソン大会を行う。大会に向けた練習タイムを設ける。 ・体育委員会を中心にスポーツ集会を開催し、技能・技術の向上と異学年交流の場を設ける。 ・町の水泳交歓会に参加する。 ・町の器械運動交歓会に参加する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳指導では、夏季休業中に泳力別クラスで集中練習をする。 ・スポチャレいしかわに年間を通して取り組み、体カアップをはかる。 ・いしかわっ子駅伝大会に参加する。 ・「体カファイル」を用い、自分自身の体力の向上を意識できるようにする。 ・新しい運動を紹介したり、運動できる場を整えたりする。 ・体カテストの目標値や校内記録をランキングにして掲示する。
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、2学期の計2回反復横跳びの回数を比較 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードルを使った運動を新たに追加した。 ・体カテストの目標値や校内記録をランキングにして掲示することで、児童に目標を持たせ、意欲的に取り組ませる。 ・グラウンドにサッカーゴールを設置するなど運動環境を整え、晴れている日は積極的に外で遊ぶよう呼びかけることで、異学年で交流して運動する場を設けて体カアップに努める。 	

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 能登町立宇出津小学校

校長名 坂口 浩二

プラン名	宇出津っ子体カアップ大作戦2024	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・令和5年度に実施された体カ・運動能力調査では、4年生と5年生において、多くの種目で県平均を上回っている。総合評価ではA+B群が66.6%、D+E群は、16.7%となっており、どちらの値も県平均以上の数値であった。アンケート調査では、「地域のスポーツクラブに入っていますか。」「体育の授業は楽しいですか。」という設問に対する肯定的回答が、男女ともに県及び全国平均を上回っており、体を動かすことに積極的な児童が多い。 ・「20mシャトルラン」の6年男子、4年・6年女子の数値及び「立ち幅跳び」の6年男子、5年・6年女子の数値が県平均を下回っており、筋持久力や瞬発力に課題が残った。教科体育や特別活動を中心として、筋持久力や瞬発力を高める活動を充実させる必要がある。 ・能登半島地震被災により、体育館の使用ができないことから、児童の運動不足が懸念される。児童の基本的な運動習慣定着のための取組が必要である。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期の体カ・運動能力調査で実施する「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」と、3学期の追跡調査で実施する「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」の記録を比較する。 ・「20mシャトルラン」では、3学期測定時の平均が1学期測定時の平均+10回を目標にする。 ・「立ち幅跳び」では、3学期測定時の平均が1学期測定時の平均+10cmを目標にする。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して定期的にスポチャレ40mに取り組み、瞬発力を高める。 ・天候及び震災被害等により、グラウンド/体育館が使用できないときには、スポチャレ8の字に取り組み、筋持久力や瞬発力を高める。 ・学期に1度「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」に取り組み、児童の成長を見取るとともに、児童が目標に向かって主体的に取り組めるようにする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・学期ごとに学校全体で取り組む運動を実施し体力向上を図る。 (宇出津っ子オリンピック、水泳記録会、宇出津っ子ロードレース、なわとび集会)
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・掲示物 ①体カテストの歴代最高記録保持者名を掲示し、意欲の向上につなげる。 ②瞬発力アップに繋がるトレーニング方法を掲示し、誰でも取り組めるようにする。 ③スポチャレ40mや8の字の結果を掲示し、意欲の継続や向上につなげる。 ・特別活動の際には、合わせてマラソンカードやなわとびカードなど個々の達成記録が分かるものを配布し、意欲を高める。 <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"> ・1学期の体カ・運動能力調査で実施する「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」と、3学期の追跡調査で実施する「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」の記録を比較する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度は、俊敏性に焦点を当てており、「50m走」の記録で評価をしていたが、今年度は「20mシャトルラン」と「立ち幅跳び」で筋持久力と瞬発力を評価する。 ・昨年度はスポチャレ8の字の取り組み予定はなかったが、今年度は、筋持久力や瞬発力の向上を図るため、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 能登町立鵜川小学校

校長名 富水 知子

プラン名		Enjoy Sports!! ～運動で心も体も整おう～
現状・課題		<p>昨年度の体力調査では、これまで課題であった「投げる力」の改善が見られた。3年前は、男女ともにボール投げの記録が県平均以下であった。しかしながら、昨年度は6年の男子と4～6年の女子で県平均を超える記録を出すことができた。これまで継続して続けてきた成果である。</p> <p>さらなる体力の向上を目指し、昨年度の3学期は、体カアップの総仕上げとして縄跳びに取り組んだが、震災により2カ月半、体育の授業はおろか外で遊ぶこともままならなかった。この状況は児童の体力を奪っていった。</p> <p>今年度は、被災の状況も落ちついたため、4月から体育館や運動場での外遊びができるようになった。しかしながら、昨年度のように体育の授業を行っていてもすぐに足がつかたり、息が上がるのが早かったりと児童の体力の低下が目立った。</p> <p>そこで、今年度は、失った2カ月半の児童の体力を回復させ、少しでも児童の運動能力の向上を目指すために、基本的な【走・跳・投】の運動全般に取り組むこととした。全学年が偏りなく、取り組めるスポチャレいしかわの全種目にまんべんなく取り組む。</p>
目標指標・数値		・基本的な【走・跳】につながる体力テストの「立ち幅跳び」、「反復横跳び」の平均記録で、次学年の県平均指数48以上をねらう。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・補助運動として単元に関連したスポチャレいしかわの種目に取り組む。(設定時間を短くしたり、グループ数を多くしたりして、楽しく取り組みやすいように工夫する。) ・体づくり運動ではいろいろな工夫した動きに取り組み、調整力を高める。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動への興味、関心を持たせるために、全学年が体力テストに参加する「うかわオリンピック」を行う。昨年度の記録や上位記録を紹介したり、上位入賞者や歴代記録を掲示したりして意欲を高める。 ・「なわとび大会」では、個人の短なわの記録向上を目指す。また、縦割り班対抗の種目を設けることで、意欲の向上及び競争力を高め、運動能力を高めるきっかけづくりを行う。業間休み等を利用して、異学年で縄跳び練習を行う時間を設ける。 ・「マラソン大会」の練習では、休まずに自分のペースを保って走り続ける指導を行う。
	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み、スポチャレの記録を掲示し、他の学級の取組の様子も分かるようにして競争意識を高める。 ・隔月1回の昼休み、児童会が主体となってすすめる「うかわっ子ふれあいタイム」でスポーツに楽しむ日を設ける。ボール運動も取り入れ、全校で体を動かすことで、運動の楽しさや心地よさを感じることができるようにする。 <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		体力テストの「立ち幅跳び」、「反復横跳び」の記録会を1月に行う。その際の平均記録が次学年の県平均指数48に達しているかどうかで今年度の取組の評価を行う。
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・震災によって基本的な体力の低下が著しいため、投げる力にこだわらずに運動能力全般の回復、向上を目指した。 ・1月に2種目の記録会を設ける。そのことにより、年間を通して体力向上を目指すための目標を設定した。

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 能登町立小木小学校

校長名 倉見 倫代

プラン名		九十九っ子パワーアップ大作戦
現状・課題		<p>本校の児童は、休み時間に運動場や体育館で体を動かすことが多く、教室で過ごす児童は半数程度である。休み時間の主な遊びは鬼ごっこやドッジボール、なわとびである。遊具を使った遊びをしている児童は少ない。またドッジボールやバスケットボール、野球、相撲などのスポーツ少年団に加入している児童も増えてきている。</p> <p>昨年度の体カテストの結果を見ると、「上体起こし」「50m走」が全学年男女とも県の平均を下回っている。総合評価を見ると、B群は37%、C群は33.3%と県平均と比べるとB・C群に属する児童の割合が高い。また、A群に属する児童が11.1%、D+E群に属する児童は、18.5%となっており、いずれも県平均より低い。したがって、中間層が多い傾向にある。</p>
目標指標・数値		<p>・「上体起こし」において、県平均を上回ることを目指す。</p> <p>・「スポチャレいしかわ」に継続して取り組み、8の字のチャレンジ部門で全学年シルバー以上を目指す。</p>
具体的な取組	教科 体育	<p>・スポチャレ種目の8の字は、各学年毎月2回以上取り組む。シャトルボール、長なわ、40mにおいては、学習内容に応じて取り組むようにする。</p> <p>・能力向上のため、準備体操の後に身体を支える運動を行う。</p>
	特別 活動	<p>・水泳記録会(7月)やマラソン大会(10月)、なわとび大会(2月)に向けて、全校で取り組む期間を設定し、全員が一斉に取り組むことができるようなカードを作成する。互いを高め合うことができるように、取り組み状況が分かる掲示板を設置する。</p> <p>・保健や学活等で、規則正しい生活を呼びかけるようにする。また家庭でも協力してもらえるように、保健だより、学級懇談等を通して啓発する。</p>
	その他	<p>・鳳珠郡小学生陸上競技記録会やいしかわっ子駅伝への参加を呼びかける。</p> <p>・記録の伸びを確認し、達成感を得ることができるように、各学年の取り組み状況や結果を体育館に掲示する。</p> <p>・HPを活用し、運動に関するお知らせや結果を載せ、保護者の関心を得る働きかけを行う。</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>・上体起こしの計測(6月、11月、1月)</p> <p>・スポチャレの記録を記入できるカードを体育館掲示板に掲示し、進捗状況を確認する。</p>
前年度からの 変更点		<p>・準備運動の後に、身体を支える運動を取り入れる。</p> <p>・スポチャレいしかわの取り組みを8の字に絞る。</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 能登町立松波小学校

校長名 宮本 秀人

プラン名	「ぐんぐん わくわく 松波っ子 ～動きを言葉で表そう～」	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・能登半島地震発生後、安全に運動するための十分なスペースが確保できていないため、体を動かす機会が激減している。 ・例年に引き続き、向上がみられるものの「上体起こし」「長座体前屈」の数値が県平均を下回っている。 ・自分や友達の体の動きを言葉で表現できる子が少なく、動きのイメージやイメージの共有化ができていない。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの項目である「上体起こし」「長座体前屈」の学級平均の数値を向上させる。 ・アンケート項目の「体を動かすことが楽しい」で90%以上を目指す。 ・年度末に独自のアンケートを行い、「自分や友達の体の動きを言葉で表すことができる」で90%以上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の進め方を全職員で共通理解を図り、準備運動を全学年で統一する。(3分間走→体操→学年ごと) ※3分間走は運動スペースが確保できれば行う ・準備運動で体幹を鍛える運動に取り組み、正しい姿勢で運動する習慣を意識づける。 ・体の柔軟性を高めるストレッチを取り入れる。 ・児童の実態に合わせた授業づくりを行い、体を動かす喜びを感じることができるようにする。 ・「動きの言語化」を行い、身につけさせたい動きのイメージをもたせる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育的行事(運動会、水泳記録会、相撲大会、マラソン大会、なわとび大会等)に全校で取り組む。 ・児童集会や休み時間には、児童会が主となってスポーツレクリエーション等の企画を設定し、楽しみながら体を動かす習慣をつけることができるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわの「長なわ」を重点種目とし、年間を通して全校で取り組む。 ・マラソン大会、なわとび大会に向けて、記録カードや表彰状を準備し、全校で取り組む。 ・3年生以上は体カテストを2回行う。
		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"> ・4～6年生を対象として運動に関するアンケートを行う。 ・長座体前屈と上体起こしの記録については、新体カテストの記録と11月の校内体カテストの結果をもとに評価する。 	
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重点種目を「40m」から「長なわ」に変更した点。 ・準備運動を全学年ですべて統一するのではなく、最後の活動を学年ごとに変更した点。 ・「動きの言語化」を行い、身につけさせたい動きのイメージをもたせていく点。 	

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 穴水町立穴水小学校

校長名 吉村 明美

プラン名	やればできる！体カアップ 穴小っ子！！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体カテストの結果では、体カテスト8項目中3項目(上体起こし、長座体前屈、反復横とび)で学年男女別での指数がすべて県平均を下回った。 ・全体としては、県平均と比べてA, B群の割合が少なく、D, E群の割合が多くなっている。 ・昨年度に引き続き、運動が苦手と感じている児童が、日頃から進んで運動に慣れ親しむことができる工夫が必要である。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈の記録を2学期以降にも測定し、県平均を基にした指数を45以上にする。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して、授業の導入で柔軟性の向上に関する活動やスポチャレいしかわの種目を取り入れ、基礎体力の向上を図る。 ・授業のはじめにめあてを持たせ、最後にそれを振り返ることで、達成感や運動の楽しさを実感できるようにする。 ・難易度別に場の設定をするなど、運動が苦手な児童でも取り組みやすいように工夫する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各学級では、規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)が、健全な体づくりにつながることをくり返し指導し、意識を高める。 ・体育的行事では、練習期間を設けるとともに、体育ファイル等にある過去の自分の記録を確認し、目標を持って取り組めるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館に柔軟性を測定できる場所を作り、気軽に挑戦できるようにする。 ・体育ファイルにある様々な記録をもとに、経年変化を確認できるようにする。 ・3学期には、スポチャレいしかわの8の字に取り組み、記録を体育館入り口に掲示する。
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"> ・長座体前屈の記録を2学期にも測定し、体力が伸びたことを児童本人に気付かせるとともに、指数を算出し、評価する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の時間の導入等で柔軟性に関する活動を取り入れる。 	

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 穴水町立向洋小学校

校長名 船本 正美

プラン名	向洋っ子！リズムに乗って体カアップを目指せ！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間には体育館へ行き、運動している児童が多い。しかし、震災の影響により、体育館でできる運動が制限されている状況である。 ・体カテストでは、全学年で長座体前屈の数値が県平均を下回っている。また、ほとんどの学年で立ち幅跳びの数値が県平均を下回っている。 ・バス通学や車での送迎の児童が多いため、長い距離を歩いたり走ったりする機会がほとんどなく、ねばり強さのある児童が少ない。 ・昨年度のアンケートでは、約87%の児童が「体育の授業が『楽しい』」と肯定的な回答をしており、運動をすることが好きな児童が多い。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体力運動能力調査において、総合評価A・Bの児童の割合の合計を65%以上にする。 ・長座体前屈を2回計測し、各学年の平均記録を4cmアップさせる。 ・立ち幅跳びを2回計測し、各学年の平均記録を5cmアップさせる。 ・「体育の授業が『楽しい』」と回答する児童の割合を85%以上にする。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人が充実した活動をできるように活動に見通しをもたせる。 ・「EX体操」や「リズムジャンプトレーニング」を行い、リズムに乗って体を動かす楽しさを感じてもらう。 ・体育科の授業でも、主運動につながるスポチャレに取り組む。 ・授業の始めまたは終わりに柔軟体操に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年での体力運動能力調査(スポーツフェスティバル)を春と秋の2回実施する。 ・マラソン大会やなわとび大会を実施する。 ・マラソン練習では、「ゆっくりでも走る」を合言葉に粘り強く走る抜くことを意識させる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が運動遊びに取り組みやすい用具配置にする。 ・児童会主催の「ふれあいタイム」で、縦割り班や全校で楽しく体を動かす取組を行う。 ・体カアップコーナーを設け、長座体前屈や立ち幅跳びをいつでもできるようにする。
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"> ・体力運動能力調査(スポーツフェスティバル)の結果 ・児童アンケート 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・「リズムジャンプトレーニング」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 輪島市立河井小学校・大屋小学校

校長名 六田 茂行

プラン名		わじまっ子体カUP大作戦！
現状・課題		<p>【現状】 地震の影響もあり、外や体育館などでの広い場所で体を動かすことがあまりできない状況である。</p> <p>【課題】 運動機会が減り、体力も減少していると考えられる。また、新しい環境に慣れられず、体が常に緊張している児童がいると考えられる。そのため、今年度は、狭いスペースでもできる長座体前屈における体力向上と、体を動かすことでの心的緊張感の緩和に重点をおいて取り組んでいく。</p>
目標指標・数値		長座体前屈 2学期測定時の平均が1学期測定時の記録より4cm上回る。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業開始時に柔軟体操(ペアストレッチ)を行う。 ・バランスボールやストレッチポールなどを使った運動を紹介し、授業等で実施してもらう。 ・限られたスペースでできる体を動かす運動を行い、日常的な運動不足を補う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・朝の会で毎日本体操を10秒間する。 ・運動会やマラソン大会などが計画・実施できる際には、柔軟性やペアストレッチなどを準備運動に取り入れる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間に全身を伸ばしたりリラックスできるようなスペースを作り、体も心もリラックスできるような環境をつくる。 ・体育以外の授業でも、ずっと座りっぱなしで背筋が丸まりやすくなっているため、背中の筋肉を伸ばしたり、肩甲骨の可動域を広げるような運動を合間に行う。
		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		地震により十分な場所の確保が難しいため、6月に体力運動能力テストをできる種目のみ行う。11月に長座体前屈を再度測定し比較する。
前年度からの変更点		能登半島地震の影響により、各学校ごとの取組から、6校合同での取組となった。体育館、運動場が使えない状況ではあるが、体ほぐしの運動やリズムダンスなど比較的狭い場所でもできる運動を工夫しながら取組んでいく。また、柔軟性及び筋力の向上につながるブリッジの練習を段階的に取り組む。

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 輪島市立鳳至小学校・鶴巣小学校
・三井小学校・河原田小学校

校長名 山岸 多鶴子
角間 久美子

プラン名	わじまっ子体カUP大作戦！		
現状・課題	<p>【現状】 地震の影響もあり、外や体育館などでの広い場所で体を動かすことがあまりできない状況である。</p> <p>【課題】 運動機会が減り、体力も減少していると考えられる。また、新しい環境に慣れられず、体が常に緊張している児童がいると考えられる。そのため、今年度は、狭いスペースでもできる長座体前屈における体力向上と、体を動かすことでの心的緊張感の緩和に重点をおいて取り組んでいく。</p>		
目標指標・数値	<p>長座体前屈 2学期測定時の平均が1学期測定時の記録より4cm上回る。</p>		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業開始時に柔軟体操(ペアストレッチ)を行う。 ・バランスボールやストレッチポールなどを使った運動を紹介し、授業等で実施してもらう。 ・限られたスペースでできる体を動かす運動を行い、日常的な運動不足を補う。 	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・朝の会で毎日体操を10秒間する。 ・運動会やマラソン大会などが計画・実施できる際には、柔軟性やペアストレッチなどを準備運動に取り入れる。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間に全身を伸ばしたりリラックスできるようなスペースを作り、体も心もリラックスできるような環境をつくる。 ・体育以外の授業でも、ずっと座りっぱなしで背筋が丸まりやすくなっているの、背中の筋肉を伸ばしたり、肩甲骨の可動域を広げるような運動を合間に行う。 	
	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	<p>地震により十分な場所の確保が難しいため、6月に体力運動能力テストをできる種目のみ行う。11月に長座体前屈を再度測定し比較する。</p>		
前年度からの 変更点	<p>能登半島地震の影響により、各学校ごとの取組から、6校合同での取組となった。体育館、運動場が使えない状況ではあるが、体ほぐしの運動やリズムダンスなど比較的狭い場所でもできる運動を工夫しながら取組んでいく。また、柔軟性及び筋力の向上につながるブリッジの練習を段階的に取り組む。</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 輪 島 市 立 町 野 小 学 校

校長名 井 上 千 佳

プラン名		楽しく体カアップ町野っ子
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・全校の体力について、二極化が進んでおり、D・E群の割合が一昨年度より10ポイント増えている。また震災後、運動場所がなく体力が低下していると思われる。 ・(A+B+C群)の割合が66.6%と昨年の目標(80%)に及ばなかった。 ・持久力、ボール投げは全体的に良好であるが、長座体前屈、立ち幅跳び、50m走では県平均を下回り、長座体前屈は特に下回っている。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・D・E群の割合を約20%と一昨年の値まで戻し、全体的な底上げをはかる。 ・持久力は昨年同様に力を入れ、昨年の県平均を上回る。 ・長座体前屈の値を2学期中に昨年の県平均と同レベルまでにする。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が「わかった！できた！」という実感が持てるように、スモールステップの技能表や運動の場づくりを工夫して授業を組み立てていく。 ・児童が楽しみながら運動量を確保するよう授業改善に努め、運動継続時間の増大を行う。 ・体育授業担当で情報交換をしながら、教科体育の授業力向上を図る。 ・準備運動に3～5分程度の持久走や柔軟運動を取り入れる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・マラソン大会やなわとび大会において、縦割り班対抗でや8の字跳びの記録向上を目指して異学年の児童同士で認め合う場の設定を行う。 ・なわとび大会においては、持久力を測定する項目を設定し、競い合いながら目標を持って粘り強く挑戦する姿につなげる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・記録証やがんばり賞などで児童の運動の状況を記録し、児童が自分の運動技能の成長を自認できるようにするとともに、次の運動への意欲喚起につなげる。 ・縄跳びを年間継続的に取り組み、持久力向上を目指す。 ・帰りの会で簡単な柔軟運動を取り入れる。また、家でも風呂上りなどにも行わせ、継続的に取り組むようにする。
		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"> ・体力・運動能力等調査の結果(長座体前屈、50m走、立ち幅跳び、シャトルランは年間2回実施予定) ・1回目と2回目における記録の伸び率を県平均の伸び率と比較
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレの40mリレー、シャトルボール、8の字跳びに力を入れ、持久力、瞬発力の向上を目指す。 ・運動場で運動する機会が限られているため、持久力の向上を目指し縄跳び運動を継続的に行う。

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 門前東小学校・門前西小学校

校長名 鰐淵 夏以

プラン名	門前っ子持久カアップ大作戦2024～継続は力なり～	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・能登半島地震の影響で、昨年度の3学期から体を動かす機会が減少している。また、門前地区の東小学校と西小学校が1つに集まることにより、スクールバスを利用する児童が増えた。これらのことから、多くの児童の体力低下が懸念される。 ・昨年度のスポーツテストの結果を見ると、どちらの学校もシャトルランの結果が県平均を下回っており、持久力が課題となっている。そこで、両校の課題である持久力を伸ばすことができるよう、取り組みを工夫していき、その伸びにつなげたい。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・学期はじめに走った3分間走の距離と、学期末に走った3分間走の距離の伸びを比較して検証する。伸びの数値目標として、1学期は85%、2学期は90%、3学期は95%の児童が走った距離が伸びるように取り組む。また、20mシャトルランを年に3回(7月と11月と3月)計測して、本年度中に記録を5回以上伸ばすことができるようにしていきたい。さらに、学期ごとに違う種目のスポチャレを、隔週月曜日に行っていく。タイムの伸びも意欲付けに大切だが、取り組んだ回数も増やせるようにしていきたい。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間、導入時に3分間走を行う。自分のペースを考えて走り、時間内は歩かないようにする。学期始めと学期末に距離の伸びを比較し、持久力の伸びを実感できるようにする。 ・月に1回以上、スポチャレいしかわを取り入れた運動を行う。スポチャレはメインではなく、ウォーミングアップとして取り入れていく。 ・学習意欲を高め、基本技能を身に付けるために視聴覚機器を活用する。(NHKデジタル教材『体育ノ介』のビデオ視聴、端末内の運動映像ソフト等)
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・隔週月曜日にスポチャレいしかわの種目に取り組む。学期ごとに種目を変えていき、マンネリ化しないようにする。 ・全校で体カテストを実施する。(5月) ・マラソン大会や縄跳び大会、水泳記録会など、体育的行事を実施する。 ・月に1回以上、全校が縦割り班に分かれ、楽しく運動する場を設定する。 ・体育的行事がある時、意欲がもてるようにカード(マラソンカード、水泳カード等)を工夫する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわ、水泳記録会、マラソン大会等で、意欲の持たせ方を工夫し、自分からやってみようとする気持ちを持たせる。 ・児童委員会などを通じて、外遊びや体育館で遊ぶことを奨励する。 ・体カテスト表やマラソンカード、水泳カード、縄跳びカード等を「体育ファイル」に綴っていき、次の年にも伸びを感じられるようにする。
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"> ・体カテストを全校で実施し、昨年度の数値と比較する。 ・持久力の向上を見るために、学期始めと学期末の3分間走の走った距離の記録を比較する。 ・各種運動カードで、どれだけ前年度より伸びたかを確認する。 ・学期末(11月・3月)に体カテストのシャトルランの記録を県の平均記録と比較する。さらに、児童それぞれが今年度で、どれだけ伸びたか検証する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・門前東小学校・門前西小学校児童が合同で取り組む。 ・児童委員会などを通じて全校に運動場や体育館で遊ぶことを呼びかける。 	

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 珠洲市立上戸小学校

校長名 山岸 修

プラン名	上戸っ子！持久カアッププロジェクト！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・令和5年度の調査によると、本校では、現6年男子において、ほとんどの種目が県平均を下回っている。さらに、昨年度の3学期には、体育館が十分に使えないという状況もあり、特に、持久力の低下が予想される。このことから、今年度は持久力を高める運動を中心とした取組を行い、体力の向上に努めていきたい。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・12月に実施する20mシャトルランの追跡調査で、80%以上の児童が5月の記録を上回る。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業のウォーミングアップの際に、3分間走をする。 ・年間を通して、スポチャレ8の字等に取り組み、標準記録の突破や石川県のランキング入りを目指す。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の運動に対する意欲を高めるために、環境整備等に努める。 ・委員会活動を中心として、児童が主体的に体力向上のために取り組んでいけるよう促していく。 ・運動会、持久走大会等の学校行事を体力向上の機会と捉え、目標をもたせながら、運動に取り組ませていく。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間に、ゴールデンタイム(全校遊び)等の活動を行い、児童が運動に親しむことのできる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	<ul style="list-style-type: none"> ・12月に体力・運動能力調査の20mシャトルランについて追跡調査を行う。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度は跳力を高める取組を行ったが、今年度は持久力を高める取組を行う。 	

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 珠洲市立飯田小学校

校長名 四十住 基子

プラン名	ブレない体を身につける、マッスルボディ計画	
現状・課題	現在、地震の影響で体育館やグラウンドが満足に使えない中、児童は政権のある環境で運動を行っている。そのため、今年度は限られたスペースでも児童の体カアップにつながるものに取り組んでいこうと思う。 そこで、前年度の飯田小学校の体カテストの結果に加え、県内の10年間の記録の比較でもあまり結果がよくなかった「上体起こし」の数値を伸ばしていくための活動を計画していく。児童を取り巻く環境と体カテストの結果を合わせて分析し、本校児童の課題である、「筋持久力」を鍛えていく。	
目標指標・数値	令和7年度の体カテストで、4～6年の全ての学年で、「上体起こし」の記録が県平均を上回っている。11月の計測時には、5月の計測時の記録から3回以上多くできるようにする。	
具体的な取組	教科 体育	○飯田小独自の準備運動”あいうえお体操”の中で、体幹トレーニング(プランク)となわとびを取り入れる。 ○体づくり運動の際、壁倒立や手押し車などの力強い動きを取り入れた運動をする。
	特別 活動	○児童会や校内運動月間の際、トレーニングをする姿を写真に撮り、集会や掲示などで全校に発信していく。 ○各学年の体幹トレーニングの様子を写真に撮り、全校に発信していく。
	その他	○昨年度の体カテストのランキングを掲示し、児童の意欲を高める。
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	体育の時間に教師が記録を測定する。	
前年度からの 変更点	昨年度は、長座体前屈の数値を伸ばすことに重点をおいたプランであったが、上体起こしの数値や現在地震の影響で限られた環境であることを考慮し、今年度は筋持久力を高めていく運動に取り組んでいきたい。	

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 珠 洲 市 立 直 小 学 校

校長名 道端 専次

プラン名	直っ子持久力アップチャレンジ	
現状・課題	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前年度、5年男子、6年女子は多くの種目で県平均記録を上回ることができたが、全学年を通して、長座体前屈と50m走で県平均を下回っている。 ・前年度の「のびのび直っ子ストレッチ」の取組を行った結果、11月時点での5・6年生の長座体前屈の記録が体力テスト時より平均して8cm以上伸びた。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・震災のため運動できるスペースが狭くなり、自由に走ることや大きく運動する機会が減少したため、持久力が低下している。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・3学期末までに、コーンタッチの記録が1学期の記録より低学年は5回以上、高学年は7回以上増加を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全校で1年間を通して、体育の準備運動等の際に「おにごっこ」や「しっぽとり」などで持久力を高める運動を適宜取り入れる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・児童会等で、全校児童で行うことのできる「おにごっこ」や「しっぽとり」など、走の運動遊びについて考え、提案する。 ・2週間に一度程度、昼休みに全校で各学年や委員会で考えた走の運動を取り入れた遊びを行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力を高める運動を紹介する。 ・体育館に「おにごっこ」や「しっぽとり」などの遊び方などについての詳細が描かれたものを随時掲示する。
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"> ・学期末毎に、コーンタッチの回数を集計すると共に、体育館に学年の平均を掲示し、回数の伸びを視覚化し、回数の推移が書かれたシートを活用して振り返りを行う。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度は、体の柔軟性を高めることを目指していたが、今年度は、持久力の向上を図る。 	

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 珠 洲 市 立 若 山 小 学 校

校長名 時 兼 薫

プラン名		運動大好き若山っ子2024
現状・課題		R5年度は、体カテストにおいて「過半数の学年(男女別)が県平均を超える種目を5種目以上にする」という目標で、2種目のみ達成であり、男女共に県平均を下回る種目が多かった。本校児童は、休み時間には、学年関係なくドッジボールやおにごっこなど、意欲的に運動する姿が見られる。また、課外活動に参加している児童が多く、体育科の授業以外で運動に親しむ児童が多くいる一方、休日に運動をする機会が少ない児童もいる。家庭と連携して(月1回、休日や長期休業中に家でできるストレッチや運動を紹介し、協力を依頼する)運動機会を増やすとともに、教師が本校児童の課題を認識し、児童の体力を高めるために、様々な実践を行うことが大切であると考えます。
目標指標・数値		・体カテストにおいて、過半数の学年(男女別)が県平均を超える種目数を4種目以上にする。(昨年度は5種目) ・取り組みカード(水泳記録会・マラソン大会・縄跳び大会)から前年度の個人結果を確認し、児童個人の目標設定を決め、結果を比較し2種目以上更新する。 ・スポチャレにおいて、全学級がめあてとする1種目を決め、各学期ごとに目標をきめた記録を更新する。 (1, 2年…シャトルボール 3, 4年…40m走 5, 6年…シャトルボール)
具体的な取組	教科 体育	・授業の準備運動も兼ねて、スポチャレいしかわの学級強化種目に取り組む。 ・教師が準備運動の質の高さを意識し、児童に準備運動の仕方や大切さを伝え、その後の活動につなげる。 ・食事・運動・睡眠のバランスを考えさせることで、生活習慣向上への意識づけをする。(養護教諭とも連携し保健体育の時間の充実を図る)
	特別 活動	・体カアップに向けて「校内マラソン大会」や「校内縄跳び大会」への取り組みを全校的に進める。
	その他	・晴天時における校庭での遊具活用を通して敏捷性を養う。(運梯、ジャングルジム、ブランコ、埋め込みタイヤ、登り棒などの活用と安全指導) ・「スポチャレ」の継続的な取り組みを通して、スポーツへの意欲を高める。 ・スポチャレの結果や取り組み状況を掲示し、意欲を高める。 ・児童会が主体となって、休み時間に様々な運動に取り組む機会を企画・運営する。
		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		・体カテストの県平均との比較で、過半数の学年(男女別)が上回っている種目の数 ・取り組みカード(水泳記録会・マラソン大会・縄跳び大会)から2種目以上更新した人数 ・スポチャレいしかわの最終結果(各学級ベスト部門目標更新) ・児童アンケート(年2回) ・教師アンケート(年2回)
前年度からの 変更点		・取り組みカード(水泳記録会・マラソン大会・縄跳び大会)の前年度記録から2種目以上更新するを追加した。

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 珠洲市立正院小学校

校長名 山野 仁志

プラン名	より遠くへ投げることのできる体を目指して	
現状・課題	<p>運動に対して意欲が高い児童が多く、体育の学習ではどの運動にも積極的に取り組む。現在、学校の運動場が使用できず、体育館も半面のみ使用できるという状態であるが、昼休みには体育館で運動している。今年度の6年生は、昨年度の記録で男女ともにほとんどの種目で県平均を上回っており、全体的に運動が得意である。</p> <p>一方、ソフトボール投げの種目では、男子が2年続けて県平均を下回っている。女子は昨年度に県平均を上回ったものの、県平均との差は大きくない。引き続き、投げる運動において課題がある。</p>	
目標指標・数値	<p>・「ソフトボール投げ」の項目において、学校平均がR5年度県平均+2mを目指す。 男子:6年生…27.13m 女子:4年生…14.15m 6年生…18.19m ※男子の4年生と5年生、女子の5年生は対象児童なし。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>・体育の授業において、準備運動の際にボールを用いた準備運動を取り入れ、継続的に投げる動作を身につけることができるようにする。</p>
	特別 活動	<p>・月に1度、運営委員会が主となって話し合って決めた全校遊びを実施し、全校で運動に取り組む時間を設ける。 ・月に2度、縦割り班でのドッジボール大会を開催し、投げる動作を行う機会を増やす。</p>
	その他	<p>・月に2回程度、全校で集まってスポチャレに取り組む期間を設けて異学年での交流を図る。 ・各学期ごとに主として取り組むスポチャレ種目を設定し、学年に応じた目標達成に向けて年間を通して取り組む。その際、体育館に学年ごとの目標と記録を掲示し、成果を可視化することで児童の意欲向上を図る。 ⇒年間…シャトルボール, 1学期…40mリレー, 2学期…シャトルボール, 3学期…大縄跳び</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	<p>①11月に「ソフトボール投げ」についての記録を計測し、R5県平均と比較して取組を検証し、以降の取組につなげる。 →自校平均がR5県平均+2m程度に達しているかどうかで評価・検証・する。 ②5月の自校平均と11月の自校平均を比較し、1年間の児童の記録から評価・検証する。</p>	
前年度からの 変更点	<p>昨年度は柔軟性の向上と投げる力の向上の2点に重点をおいて取り組みを継続した。今年度の在籍児童の実態から、柔軟性においては十分な力が身につけているため、投げる力の向上のみに重点を置いて取り組みを行っていく。</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 珠洲市立蛸島小学校

校長名 河元 智志

プラン名	「たこストレッチ」で強くなやかな体に！	
現状・課題	<p>[現状]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育の時間が楽しいかの項目に肯定的回答をする児童が100%である。 ・休み時間には、外や体育館等で体を動かして遊ぶ児童が多い。 <p>[課題]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5年女子以外のR5の長座体前屈の記録が県平均を下回っている。 ・運動できる場所や範囲が狭く、できる運動も限られている。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・学期末に記録を測り、3学期末には1学期の長座体前屈の自己記録を5cm以上、上回ることを目指す。 ・R5長座体前屈県平均記録の8割到達を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年が1年間を通して体育の準備運動に柔軟体操を取り入れる。 ・ペアやグループでコミュニケーションを取りながら柔軟体操を行うことで、児童同士の仲を深める。 ・体育館に柔軟体操のやり方や柔軟性チェックなどの体を柔軟にするための情報を掲示しておく。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・職員も柔軟体操に取り組み、学校全体で体の柔軟性について意識を高める。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度提案した「たこストレッチ」が定着してきている。月に2回週末の課題として取り組む。 ・自分たちの記録と県平均の記録を比べられるような表をつくり、体育館に掲示しておく。 <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"> ・学期末に長座体前屈を測定し、結果と県平均の記録を比較し、自己記録の伸びを見る。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度提案した「たこストレッチ」を週末の課題として取り組んでいき、さらにストレッチの定着を図る。 	

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 珠洲市立 みさき小学校

校長名 角 みのり

プラン名	動的ストレッチを取り入れて、敏捷性・瞬発力アップを目指す！	
現状・課題	<p>○昨年度の体力・運動能力調査から</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4年生以外は、反復横跳びの回数が県平均を下回っている。 ・4～6年生男子、5年生女子の50m走の項目で県平均を下回っている。 <p>○児童の実態から</p> <p>課外スポーツに親しむ児童が少なく、運動する機会が少ないことが原因として考えられる。休み時間によく遊んでいるが、運動に偏りがあるため、得意な運動とそうでない運動とでは、差がはっきりとしている。</p>	
目標指標・数値	反復横跳びの種目において、6月の体力・運動能力調査の測定で昨年度比+5、10月の測定でさらに+5を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の準備運動にラダートレーニングやTドリル等を取り入れる。 ・関連のある単元の準備運動にスポチャレいしかわの種目を取り入れる。 ・昨年度の自身の体カテストのデータを確認させ、比較することで意欲を高める。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・児童委員会と連携し、昼休みを利用した縦割り班対抗・学年対抗のレクリエーションなどを定期的実施し運動機会を意図的に設定する。 ・縄跳び集会の時に、縦割り班で行う8の字跳びの練習期間を十分に確保し、運動する機会を設けることで、敏捷性の向上を図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会(5月)で全校南中ソーランを取り入れ、曲げる・伸ばす動作をはっきり表現し、全身運動のもととなる体幹を養う。 ・年間を通して、スポチャレいしかわに取り組み、運動能力のバランス化を図る。
.....		
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10月に「反復横跳び」を測定し、県平均及び自己記録と比較することを通して評価する。	
前年度からの 変更点	前年度は、走力(素早さ・粘り強さ)に焦点を当て、運動能力の向上を図っていた。今年度は、体幹の強化や運動能力のバランス化を目指すことを基盤としながらも、敏捷性・瞬発力に力を入れ、さらなる能力の向上を図る。	

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 珠洲市立宝立小中学校

校長名 倉見 淳

プラン名	宝立体カアップ2024	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・2023年度の総合評価を県平均と比較すると、A群が10.4ポイント下回っている。自校の総合評価を2022年度と2023年度で比較すると、D・E群が18.3ポイント減少し、C群が16.4ポイント増加しており、ゆるやかではあるが運動への意識の高まりがみられる。 ・2023年度の取り組んだ種目毎に県平均と比較すると、下回っている種目数が半数ある。反復横跳びと立ち幅跳びは、半数の学年で県平均を下回っており、特に20Mシャトルランにおいては、県平均を下回っている学年が半数以上見られる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体力の総合評価AB群の割合が45%以上を目指す。 ・課題である20Mシャトルランを県平均の数値に近づける。 ・総合評価B群を昨年度学校平均より10%増加を目指す。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が運動の仕方を理解できるように動画や掲示物などで視覚的に支援する。 ・全児童に体育ファイルを持たせ、ワークシートや記録カードなど学習の記録をつづることで自分の成長を見られるようにする。 ・授業の始めに5分間縄跳びと体カアップサーキットをバランスよく取り入れ、タイミングの良さと持久力、筋力と筋パワーを高める。
	特別活動	体育的行事に関連した取り組みを計画的に実施する。 ①10月に全校駅伝を行い、持久力の向上を目指す。行間体育として「ラララRUNタイム」を設定し、10分間ペース走に取り組む。 ②2月になわとび大会を行い、「持久跳び」を取り入れて持久力の向上を目指す。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・「スポチャレいしかわ」に学年の実態に応じて取り組む。特に8の字においては、全学年で取り組む。 ・良好な人間関係づくりを行うことで、休み時間に楽しく体を動かして遊べるようにする。 ・生活リズムを整える取り組みを保護者と連携して行う。 ・昨年度のマラソン、なわとびカードの個々の記録を今年度の学習に生かす。
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"> ・体力運動能力調査を2回実施し、その伸びを評価する。 ・反復横跳び、立ち幅跳びを3学期にも計測し、伸びを評価する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始めに5分間縄跳びを取り入れる。 ・敏捷性に関わる体カアップサーキットを取り入れる。 	

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 珠洲市立大谷小中学校

校長名 鎌田 香

プラン名		タニザップ2024
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・前期課程(小学校)は、6年生の2名(男子1名、女子1名)である。 ・<昨年度の結果> ・男子A 総合評価C 握力、立幅は、県の平均を超えているか同等である。 ・女子A 総合評価C 上体起こしは、県の平均を超えている。 ・2名とも体育の授業は楽しいと感じている。 ・<課題> ・共通して、瞬発力、持久力を要する種目の値が低い。 ・体育以外で、運動を行う機会がほとんどない。
目標指標・数値		立ち幅跳び、20mシャトルランを県平均と同等にする。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の最初に単元に応じた運動を取り入れたサーキットトレーニングを行い、基礎体力の向上を図る。 ・昨年度の体カテスト結果シートを確認させ、各種目の目標を設定したり、自身の体力における課題を見つけたりする時間を設ける。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・学期ごとに「スポチャレいしかわ」の実施種目を設定し実施する。 ・鉄棒や縄跳びの検定カードを作り、検定する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・市小学校体育交歓会へ参加する。 ・週に1回、昼休みに全校で遊ぶ日を決めて、楽しく体を動かす時間を設ける。(教師も一緒に体を動かす。) ・放課後に時間があるときは、後期課程の部活動(卓球)に参加する。 ・6年生において1泊2日のスキー教室を実施する。
		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"> ・10月、1月に立ち幅跳びと20mシャトルランの測定を行い、R5年度の県平均値と比べる。(ただし、比較に用いる県平均の値は、伸び率を算出した推定値との比較とする)
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・授業の最初に、単元の運動特性を取り入れたサーキットトレーニングを行い、基礎体力の向上を図る。 ・週に1回、昼休みに全校で遊ぶ日を決めて、楽しく体を動かす時間を設ける。(教師も一緒に体を動かす。)