

令和5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2023 | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの総合評価、R4年度のDE群は12.8%。R3年度と比較して、13.6%減少した。 ・種目ごとに見ると、握力は、全学年で県平均を上回っている。しかし、反復横跳び、50m走などすばやさの観点の種目は、多くの学年で県平均を下回っている。 ・休み時間などは、男女問わず元気に体育館や運動場で遊ぶ児童が多い。しかし、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なので運動の機会は比較的少ない。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・50m走の平均タイムを、4月時点のタイムと比較して-0.3秒にする。 ・反復横跳び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。 |
| スポチャレいしかわの取組予定(<input checked="" type="checkbox"/> 有) ←有・無のどちらかを記入 | | |
| 評価方法 | <ul style="list-style-type: none"> ・1学期及び2学期の計2回、50m走の記録を比較する。 ・1学期及び2学期の計2回、反復横跳びの回数を比較する。 | |
| 前年度からの 変更点 | <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ規制が緩和したことから、運動場・体育館・中庭の運動環境を整え、3密を避けつつ、異学年で交流し、運動する場を設けたうえ、体カアップに努める。 | |

令和5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 | | 宇出津っ子スピードアップ作戦 |
| 現状・課題 | | 本校には、体育の授業に意欲的に参加したり、休み時間に外で遊んだりする児童が多い。R4年度に実施したアンケートでは、「体育の授業は楽しい」という問いへの肯定評価が全学年85%を超えていた。加えて、R4年度に実施された体カ・運動能力調査では、総合評価A+B群が48.6%であり、これは県平均を上回っている。しかしながら、「50m走」の数値は、現5年生男女と現6年生男子が県平均及び全校平均を下回っている。このことから、本校では、特に俊敏性において課題があるといえる。よって今年度は、教科体育や特別活動を中心として、本校児童の俊敏性の向上を図っていききたい。 |
| 目標指標・数値 | | ・1学期の体カ・運動能力調査で実施する「50m走」と、2学期の追跡調査で実施する「50m走」の記録で児童の走力の伸びを見取る。2学期測定時の平均が1学期測定時の平均-0.2秒となることを目標にする。 |
| 具体的な取組 | 教科体育 | ・ラダー運動やミニハードル走などに取り組み、敏捷性アップを目指す。 ・年間を通して定期的にスポチャレ40mに取り組み、走力を高める。 |
| | 特別活動 | ・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 | ・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俊敏性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俊敏性アップに繋がるトレーニングの動画を一人一台端末で見れるようにすることで、誰でも取り組めるようにする。 ・昨年度のマラソンやなわとびカードの個々の達成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 | | ・1学期の体カ・運動能力調査で実施する「50m走」と、2学期の追跡調査で実施する「50m走」の記録で児童の走力の伸びを見取る。 |
| 前年度からの変更点 | | 前年度は、持久力にも焦点を当てて、体育・特別活動の時間を活用して、全体的な走力の向上を図っていた。持久力については、県平均を上回る学年が増加したため、今年度は俊敏性に焦点をあてて取り組む。 |

令和5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 時兼 薫

◆今年度のプラン

| | | |
|---------------|--|---|
| プラン名 | うかわっ子 スローインGOOD作戦！ | |
| 現状・課題 | 3年間コロナ禍の中、感染症対策をとりながら運動会やマラソン大会、なわとび大会等の体育的行事に取り組んできた。また、単元に関連したスポチャレいしかわの種目に継続的に取り組んできたため、体力合計点の総合評価(A+B)の割合は高い水準を維持してきた。しかしながら、ここ数年本校でも子どもたちの体力のゆるやかな減少傾向が見られる。とりわけボール投げの記録は、県の平均に届いていない。一昨年度から投げる力に重点を置いて取り組んできているが、まだまだ男女ともに県指数50を上回っている学年は多くない。今年度も投げる力を向上させるための取組を徹底して進めていきたい。 | |
| 目標指標・数値 | ①シャトルボールでチャレンジ記録のゴールドを目指す。 ②10月のボール投げの記録で、県平均を超える。 | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | ・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。(シャトルボールと8の字跳びを多めに取り組む。) ・ボールを扱う単元では、ボールを用いた運動量の確保に努める。 |
| | 特別 活動 | ・運動への興味、関心をもたせるために、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、個人の短なわと学級対抗8の字跳び、縦割り班対抗8の字跳びを行う。短なわでは、業間休みを利用して、全校が一斉に縄跳び練習を行う時間を設ける。 ・投げる力に直結する足腰の粘り強さの土台を形成するために、「マラソン大会」の練習では休まずに走り続ける指導を行う。 |
| | その他 | ・1週間に1回はスポチャレいしかわに継続的に取組、スポチャレ掲示板を随時更新し、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「スポーツふれあいタイム」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。 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県のスポチャレいしかわホームページに登録してチャレンジ記録で評価を行う。 ②取組を継続した10月にボール投げを実施する。その際の記録で県の平均を超えることを目指す。 | |
| 前年度からの 変更点 | ・10月に測定する記録と県の平均と比較を行う。(取組の継続を促すため) ・昨年度、スポチャレの記録が滞ったため、ボール投げに焦点をあてて徹底して取組を行う。 | |

令和5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 加藤 政昭

| | | |
|-----------|------|--|
| プラン名 | | 全員で パワーアップだ 九十九っ子！ |
| 現状・課題 | | 本校の児童は、運動場・体育館・裏山(九十九っ子の森)で体を動かすことが多く、教室で過ごす児童は少ない。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。 昨年度の体カテストの結果を見ると、「上体起こし」が全学年男女とも県の平均を下回っている。また、「20mシャトルラン」において、県平均を上回っている学年は1学年のみであった。総合評価を見ても、C群は30.0%、D群は23.3%と県平均と比べるとC・D群に属する児童の割合が高い。 |
| 目標指標・数値 | | ・「上体起こし」において、県平均を上回ることを目指す。 ・「スポチャレいしかわ」に継続して取り組み、40m及びび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。 |
| 具体的な取組 | 教科体育 | ・スポチャレ種目の40m及びび8の字は各学年毎月2回以上取り組む。シャトルボール、長なわにおいては、学習内容に応じて取り組むようにする。 ・基礎体力をつけるために、全校統一の準備体操に取り組む。 |
| | 特別活動 | ・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。 ・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。 |
| | その他 | ・いしかわっ子駅伝への参加を呼びかける。 ・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。 ・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。 |
| | | 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 | | ・上体起こしの計測(6月、11月、1月) ・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。 |
| 前年度からの変更点 | | ・全校統一の準備体操を取り入れる。 ・スポチャレ石川の実施回数を増やす。 |

令和5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 | 「松波っ子 体カアップ大作戦！」 | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度の体力確認シートから、握力・ソフトボール投げにおいては、多くの学年で県平均を上回っている。長座体前屈では全ての学年が、上体起こしでは5年男子以外の学年が県平均を下回っている。 ・休み時間や課外活動等で体を動かすことが多い児童と、体育の授業以外では体を動かすことがあまりない児童との二極化がみられる。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・「体を動かすことが楽しい」の肯定的回答の割合90%以上を目指す。 ・「長座体前屈」と「上体起こし」において、6月～11月までの期間内で学級平均2ポイント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→体幹) ・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。 |
| | 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「40m」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。 ・保護者に向けて、ホームページやお便り等で、運動に関する情報を発信する。 |
| | | |
| 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"> ・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「シャトルボール」から「40m」に変更した点。 ・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した点。 ・準備運動後、体の柔軟性を高めるストレッチを取り入れた点。 ・体幹を鍛える運動を取り入れた点。 | |

令和5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、長座体前屈はすべての学年が県平均を上回っているものの、50m走は6グループ中4グループが下回っている。 ・全体としては、E群の割合が6.5%であり、運動能力の低い児童の割合が県平均と比べると多くなっている。 ・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"> ・50m走の記録を2学期にも測定し、県平均をもとにした50m走の指数を48以上にする。 ・スポチャレいしかわで全学級40mリレーの記録を登録する。 | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して、授業の導入で走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"> ・体育館にあるラダートレーニング用のラインを活用し、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。 ・スポチャレいしかわでは、40m走や8の字跳びを中心に取り組む。また、取り組みの様子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"> ・50m走の記録を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。 ・スポチャレいしかわのホームページより確認する。 | |
| 前年度からの 変更点 | <ul style="list-style-type: none"> ・体育の時間のウォーミングアップ等で積極的にスポチャレいしかわの40m走などの走る活動を取り入れる。 | |

令和5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！みんなで元気に体カアップ！！ | |
| 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。特にドッジボールやバドミントンをしているため、「投の運動」に関してはある程度力をつけている。 ・体カテストでは、ほとんどの学年で長座体前屈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80%の児童が「体育の授業が、『楽しい』」と肯定的な回答しており、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。 ・「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ができるように活動に見通しをもたせる。 ・「EX体操」後に柔軟体操の時間を確保する。 ・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"> ・毎週金曜日のスキルタイムを活用し、「スポチャレいしかわ」の全種目や持久走に取り組む。また、その結果を掲示し、意欲的に活動できるようにする。 ・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。 ・水泳記録会やなわとび大会を実施する。 |
| | 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。 <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"> ・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"> ・スポーツフェスティバルを年に2回実施する。 ・「スポチャレいしかわ」の実施時間を長休みからスキルタイムへ移動する。 | |

令和5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

校長名 六 田 茂 行

| | | |
|---------------|---|--|
| プラン名 | 河井小体カUP大作戦 ～未来のオリンピック選手は君たちだ！～ | |
| 現状・課題 | <p>【現状】 低学年では休み時間に外や体育館で体を動かす遊びをする児童が多い。しかし、高学年になると、休み時間に体を動かして遊ぶことが少なくなっている。校外では、スポーツ少年団に在籍し、日常的に運動をしている児童が多い。昨年度の取組により、持久力が向上している様子が見られる。</p> <p>【課題】 R4年度の体カ・運動能力調査では、長座体前屈・立ち幅跳びにおいて、全ての学年・男女ともに県平均を下回っており、「柔軟性」「瞬発力」に課題が見られる。 今年度は、昨年度の「持久力」に加えて「瞬発力」に重点を置き、体力向上を測る。</p> | |
| 目標指標・数値 | <p>シャトルラン 2学期測定時の平均が1学期測定時の記録より5回上回る。</p> <p>立ち幅跳び 2学期測定時の平均が1学期測定時の記録より7cm上回る。</p> | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・全学年で立ち幅跳び(瞬発力)の記録向上につながる準備運動を行う。 ・3～6年生の「幅跳び・走り幅跳び」を指導する際に、スキップとその場踏切を準備体操として取り入れる。 ・12月～2月はなわとびチャレンジ月間として、なわとびカードに取り組む。 ・体育館に「スポチャレコーナー」を設置し、全学年の記録と取り組み回数分かるようにする。 ・月ごとにスポチャレを指定し、全校で計画的に取り組む。 |
| | 特別 活動 | <ul style="list-style-type: none"> ・体育館に「輪島市一周マラソン」のコーナーを設置し、各クラスがどれだけ走ったかわかるようにし、意欲を高める。 ・6月と10月をマラソン強化月間として、低・中・高に分け、長休みに10分間マラソンに取り組む。 ・10月にはマラソン大会を実施する。 ・1学期に「河井小スポーツフェスタ」を開催し、全校で新体カテストを実施する。 ・縦割り班活動で8の字跳び集会を行い、体カアップの取り組みを行う。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツフェスタ記録上位者を表彰する。 ・体育館に、マラソン大会の上位入賞者や大会記録保持者を掲示する。 ・児童一人一人が「マイ体カシート」を持ち、小学校6年間を通して、新体カテストの結果を記入していく。また、体カテスト後に家に持ち帰り、保護者のサインをもらうようにする。 ・「マイ体カシート」をデータ化し、目標値と記録をグラフで見られるようにして配付する。 ・体育館に「幅跳びコーナー」を作り、休み時間などに気軽に幅跳び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"> ・1学期に実施する新体カテストで評価する。 ・2学期に「立ち幅跳び」「シャトルラン」の測定を行い、令和4年度の記録や1学期の記録と比較して伸びを測る。 | |
| 前年度からの 変更点 | <ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度の体カ・運動能力調査で県平均を下回った「立ち幅跳び」を本校の新たな課題として設定したこと。 ・幅跳びの記録向上につながる準備運動や運動の場の工夫を取り入れたこと。 | |

令和5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

校長名 富 水 聡

| | | |
|---------------|----------|--|
| プラン名 | | 鳳至っ子 パワーアッププロジェクト！！ |
| 現状・課題 | | <ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度体力・運動能力調査のアンケートにおいて、96.8%の児童が、「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と回答している。また、休み時間には、運動場や体育館で体を動かして遊ぶ児童が多いことから、運動に対する意欲が高いといえる。 ・令和4年度体力・運動能力調査の結果を見ると、総合評価A+B群が63.0%と、県平均を大幅に上回っているものの、種目別に見てみると、長座体前屈と立ち幅跳びに課題がある。 ・ゲームやスマートフォンを使用する時間が長く、決められた時間までに寝ることができておらず、規則正しい生活習慣が身に付いていない児童が多い。 |
| 目標指標・数値 | | <ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査の総合評価A+B群を65%以上にする。 ・決められた時間までに寝ている児童の割合を、各学年80%以上にする。 ・長座体前屈の測定を年2回実施し、+5cmを目指す。 |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・EXダンス後に柔軟体操を取り入れることで、児童の柔軟性の向上と怪我なく運動に親しめるようにする。 ・1時間における運動量を、最低30分確保する。 ・chromebookを活用し、お手本動画を示すことで体の使い方や動きをイメージさせたり、自分の動きをメタ認知させることで、運動能力の向上を目指す。 |
| | 特別 活動 | <ul style="list-style-type: none"> ・全校で体力・運動能力調査に取り組む「ふげしオリンピック」を開催する。昨年度の記録を掲示したり、個人の記録を伝えたりすることで、児童が目標をもって体力・運動能力調査に取り組めるようにする。 ・マラソン大会やなわとび大会などの体育的行事に向けて、全校で取り組む期間を設けることで、児童が互いに高め合いながら主体的に運動できるようにする。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・学期に1回「生活リズムカレンダー」で就寝時間調査に取り組むことで、児童だけでなく保護者にも睡眠時間の確保を働きかける。 ・ホームページを活用して、児童の運動の様子やスポチャレいしかわの取り組み状況などを紹介する。 |
| | | 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"> ・2学期に「長座体前屈」を測定し、6月に実施する体力・運動能力調査の結果と比較する。 ・1学期と2学期に「生活リズムカレンダー」を実施し、就寝時刻を調査する。 |
| 前年度からの 変更点 | | <ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して、体育科の時間に柔軟性を高めるストレッチ体操を行う。 ・児童の就寝時刻を調査し、保健だよりを通して保護者に結果をお知らせする。 ・体育科の授業で、chromebookを効果的に活用する。 |

令和5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 鶴 巣 小 学 校

校長名 滝井 篤子

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| プラン名 | 自分に挑戦！みんなで体カアップ！ | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体カテストの結果から、県平均よりも平均値が下回った学年が多かった種目は、握力、上体起こし、長座体前屈、ソフトボール投げの項目であった。この結果を受けて、握力と上体起こしの向上を目指し、体育の準備運動でタオル綱引きと上体起こしに取り組んだ。11月に再度調査した結果、握力と上体起こしにおいては向上が見られた。長座体前屈とソフトボール投げにおいては課題が残った。 ・体を動かすことが好きな児童が多く、休み時間に、外や体育館で、鬼ごっこやボール運動、遊具を使った遊びなどを行っている。 ・全校児童10名のうち、日常的に運動系の習い事を行っている(太鼓教室、スイミングスクール、陸上)児童は、6名である。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・体カ・運動能力調査の総合評価A群+B群の児童が83%以上になるようにする。さらに、総合評価A群の児童33%以上を目指す。 | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・各学年で、主運動につながる準備運動として関連がある領域の時間に、スポチャレに取り組む。 ・外で体育をするときは、準備運動で、鉄棒運動や鉄棒遊びに取り組み、平衡感覚や柔軟性を高める。 ・準備運動で、ストレッチなど柔軟性を高める効果的な運動を工夫して取り入れる。 |
| | 特別 活動 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動会で、走・跳・投の運動につながる競技に取り組み、全校で計画的に練習していく。 ・春の歩き遠足で、健康の森(往復7km)に登る。 ・毎週木曜日の昼休みに「全校仲よし遊び」を行い、運動することの楽しさを実感させる。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・毎週金曜日の長休み時間を『全校スポチャレ』として、全クラスでスポチャレに取り組む。さらに、その結果を廊下に掲示して、全校児童の意欲を喚起する。 ・冬場の体カアップの取組として、なわとび個人カードを配付し、校内なわとび大会に向け、練習に取り組む。 ・個人カードを作成し、自分の得手不得手を知ったうえで個別に目標を立て、課題克服に向け挑戦させる。また、春と秋の体カテストを記録して比較できるようにし、自分の体カの伸びをふり返る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"> ・新体カテストの記録を春と秋に測定する。 | |
| 前年度からの 変更点 | <ul style="list-style-type: none"> ・児童数の減少でチーム編成が難しいため、スポチャレいしかわランキングでの評価はしない。 | |

令和5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 大 屋 小 学 校

校長名 井 上 千 佳

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| プラン名 | 全カチャレンジ 体カアップ2023 | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査の結果から、上体起こしと長座体前屈で県平均を下回っている学年が多い。体育の授業の準備体操等で、筋力と柔軟性を高める運動を取り入れていく。 ・体を動かすことに積極的な児童とそうでない児童が二極化している傾向がある。体育委員会でミニゲーム大会を開いたり、なわとび運動を奨励したりするなど、年間を通して全校で取り組んでいく。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・年間2回の調査を実施して、上体起こしと長座体前屈の結果が増加することを目指す。 ・体育の授業以外の1日の運動時間が30分以上の割合を、男子女子ともに85%以上を目指す。 | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動に、腹筋運動と柔軟運動を取り入れる。 ・児童が運動の仕方を理解できるように、校内掲示物の工夫や動画の活用を行い、視覚的に支援する。 ・体育ファイルを活用し、ワークシートや記録カードなどの学習の記録を綴ることで、自分の成長を実感できるようにする。 ・年間を通して「スポチャレいしかわ」の8の字に取り組み、素早さやタイミング感覚を高めるとともに、力を合わせて取り組むことの大切さを実感させる。 |
| | 特別 活動 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動会やマラソン大会、なわとび大会では、児童の一体感を大切にし、みんなで運動する楽しさと、目標を達成していく心地よさを感じられるようにする。 ・体育委員会の主体的な活動の中に、通年の運動イベントである「大屋オリンピック」の活動を取り入れ、楽しく運動できるようにする。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・がんばり賞や記録証などで評価し、児童一人ひとりが成長を実感できるようにする。 ・年間を通して「スポチャレいしかわ」に学年や全校での縦割り班で取り組み、結果や順位を掲示し、高い目標にチャレンジできるように意欲を高める。 ・生活リズムを整える取り組みを保護者や家庭と連携して行う。 |
| 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2回実施し、その伸びを評価する。 ・アンケートを各学期ごと計3回実施し、その結果から評価する。 | |
| 前年度からの 変更点 | <ul style="list-style-type: none"> ・目標指数・数値の「年間2回の調査」を、「上体起こしと長座体前屈」に設定する。 | |

令和5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 原 田 小 学 校

校長名 浅見 淳一

| | | |
|---------------|----------|--|
| プラン名 | | 河原田からだ超絶向上で超絶好調！ |
| 現状・課題 | | <ul style="list-style-type: none"> ・休み時間に体を動かして遊ぶ子が多い。 ・昨年度の新体カテストでは改善傾向もみられるが、握力、柔軟性、短距離走力に課題がある。 ・スポーツ教室に通っていない児童は日常的に運動習慣が少ない児童が多い。また、肥満傾向にある児童も増えてきている。 |
| 目標指標・数値 | | <ul style="list-style-type: none"> ・一昨年同様A・B群は50%台を維持し、D・E群10%以下を目指す。 ・全ての種目を昨年の県と同様以上を目標とする。 |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動量の確保と「できる、楽しい」授業に取り組む。 ・動きを視覚的にとらえイメージできるよう、ICT機器の有効活用を図る。 ・体育の授業のウォーミングアップ時に単元に合わせ、筋力、持久力、柔軟性、敏捷性を高める運動を取り入れる。 |
| | 特別 活動 | <ul style="list-style-type: none"> ・校内水泳大会 (8月の登校日に実施し、泳力の向上を目指す。) ・マラソン大会 (10月にマラソン記録会を実施する。児童はそれに向けて練習をする。) ・なわとび検定 (12～2月をなわとび検定期間とし、休み時間などに練習する。) |
| | その他 | <ol style="list-style-type: none"> 1 らんらんタイム・びよんびよんタイム (休み時間に、全校児童でランニングやなわとびに取り組む。) 2 対外活動への参加 (市陸上大会・市水泳大会) 3 縄跳びや鉄棒運動などを休み時間等を使い、年間を通して実践する。(長期休業中に家庭でも取り組む) 4 県内トップスポーツチームと連携したスポーツ教室を活用し、多様な運動に触れる機会を設ける。 <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"> ・シャトルラン、握力、長座体前屈について、一学期実施の新体カテスト、および、11月に再度実施した結果を、県平均と比較する。 |
| 前年度からの 変更点 | | <ul style="list-style-type: none"> ・少人数を生かして、運動の機会を増やし、巧緻性を高めるような動きを取り入れた体育の授業をおこなう。 ・県幹旋のスポーツ教室を活用し、運動の苦手な子どもたちにもスポーツの楽しさに触れる機会を増やしていく。 |

令和5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 三 井 小 学 校

校長名 角 間 久 美 子

| | | |
|-----------|---|---|
| プラン名 | 三井小体カアップ大作戦！ | |
| 現状・課題 | <p>児童は全員スクールバスや自家用車で登校しており、運動不足にならないように体力の向上を課題として取り組んできた。週に1回のスポチャレの継続的な取り組みや体育の導入時の持久走、朝、昼の休み時間の全校でのボール遊びや鬼遊びなどである。R4年度の体カテストの結果では、一昨年度よりAB群の割合が増え、全体的な底上げができた。しかし、一部で持久走を粘り強く取り組めない、長座体前屈、シャトルランでは、昨年度の県平均を下回る学年があった。特に粘り強く取り組む態度や持久力、柔軟性の向上が課題として挙げられる。</p> | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・50m走、シャトルラン、立ち幅跳び、長座体前屈の県平均を上回る。 ・「スポチャレいしかわ」に継続して取り組み、ベスト部門でゴールド20%、チャレンジ部門で50%を越える。 ・アンケート調査で「ねばり強く取り組んでいる」の肯定回答90%を上回る。 | |
| 具体的な取組 | 教科体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・6年間を通して個人ファイルに目標や成果、感想を書いたシートを綴じ、自己評価を意識的に行わせることで体力の向上を実感させ次の意欲へとつなげる。 ・児童の体育に関する興味関心を生かして、デジタル機器も活用しながら、体の動きや体力向上への意識を高める授業を行う。 ・体育の時間に3分間走を取り入れるなど持久力の向上を目指す。走った結果を掲示し、仲間と記録していくことで目標をもたせていく。 |
| | 特別活動 | <ul style="list-style-type: none"> ・マラソン大会、なわとび大会を通して体力の向上を目指す。 ・休み時間や集会等で児童会を中心とするゲームやボール運動などを取り入れ、楽しみながら体力をつけられる活動を行う。 ・帰りの会で、柔軟運動や握力の取り組みを行う。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・毎月第2週を生活リズムアップ週間として、家庭にも奨励し、基本的な生活習慣の定着を図る。 ・マラソン大会では前年度の記録を目標記録として提示し、記録更新を目標に全校で練習に取り組む期間を設定する。 ・スポチャレの結果を体育館に掲示し、他のクラスと比較したり、競い合ったりするなどして、自分たちの記録を伸ばしていく楽しさを味わわせる。毎週火曜日の三井っ子タイムではスポチャレを全校で取り組む。 <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>シャトルランを10月下旬に計測して伸びを確かめる。また、1学期の体カテストで昨年度の県平均より劣る種目については、体育の時間などに強化し11月までに取り組み変容をみる。</p> | |
| 前年度からの変更点 | <p>体育の導入で、持久力、柔軟性を高める運動、素早い動きをや筋力を高めるサーキットレーニングを取り入れる。</p> | |

令和5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 小向敦子

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| プラン名 | 粘り強くがんばろう！走り続ける町野っ子 | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体力・運動能力等調査では総合評価(A+B+C群)の割合が76.5%で、目標の80%以上を達成できなかった。 ・上体起こしと長座体前屈についてはほとんどの学年男女ともに県平均の伸び率を上回った。一方で20mシャトルランについては県平均の伸び率よりも高かったのは6年男子だけだった。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・今年度の体力・運動能力等調査で総合評価(A+B+C群)の割合80%以上を目指す。 ・一番の課題となっている20mシャトルランのみ、2回目の体力テストを実施し、県平均の伸び率より上回る。 | |
| 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！」という実感がもてるように、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、運動継続時間を増やす。 ・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。 |
| | 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、縦割り班対抗での周回記録や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。 ・校内水泳大会、マラソン大会、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も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。 ・体力テストを行う際は、Chrome bookを活用し、自分自身の年度比較や県平均との比較ができるようにシートを工夫して作成し、児童が自らの体力について成果や課題を知る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"> ・4～6年生が行う体力・運動能力等調査の結果(課題体力項目のみ年間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"> ・課題体力となる持久力(20mシャトルラン)のみに焦点化したプランに変更。 ・水泳、マラソン、なわとびなどの学校行事を利用して、粘り強く挑戦する姿につなげる。 | |

令和5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 門 前 東 小 学 校

校長名 鱒 淵 夏 以

| | | |
|-----------|------|--|
| プラン名 | | 「続けて伸ばそう！持久力」 |
| 現状・課題 | | 今年度の体育の様子や昨年度の体カテストの結果から見ると、本校児童は持久力に課題がある。そこで、持久力向上を目指し、運動が好きになる取組をしたり、休み時間には体を動かしたくなる働きかけをしたりして、全校児童の体カアップを目指す。そして、その運動を継続していく。 |
| 目標指標・数値 | | 毎時間、体育の導入時に3分間走を取り入れる。一番はじめに走った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、学期ごとに違う種目のスポチャレを、毎週火曜日の長休みに業間体育として行っていく。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、年間で30回以上の取組を目指す。 |
| 具体的な取組 | 教科体育 | ・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。 |
| | 特別活動 | ・毎週火曜日の長休みを活用した業間体育で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。(6月・2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。 ・縦割り遊びを取り入れ、楽しく運動できる機会を増やす。 ・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 | ・スポチャレいしかわ、水泳記録会、マラソン大会等で、意欲のたせ方を工夫し、自分からやってみようとする気持ちをもたせる。 ・卓球台や一輪車スタンド、ミニサッカーゴールを設置する等色々な運動に親しませる。 ・ハンドグリップに取り組める場所を校内に数か所設置して、筋力を高めていく。 ・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 | | ・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(7月・12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。 |
| 前年度からの変更点 | | ・昨年度は柔軟性、筋力、スピードを高められるように取り組んだが、今年度は持久力を中心に体力の向上を目指す。 |

令和5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 門 前 西 小 学 校

校長名 森 田 清 治

| | | |
|---------------|---|---|
| プラン名 | 西っ子体カアップ大作戦～伸ばせ！走力！！～ | |
| 現状・課題 | <p>(現状)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度のアンケートから体育が「楽しい」、「とても楽しい」と感じる児童は、90%以上である。 ・スポチャレは週に2回、全校で取り組む時間を設けている。 ・総合ランキングベスト部門では、5. 6年と3. 4年が122位、2年と1年が31位であった。 ・チャレンジ部門では、5. 6年が32位、3. 4年が30位、2年が39位、1年が48位であった。 ・昨年度は体カテストの総合評価のC、Dの割合が60%あった。 <p>(課題)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルランや総合評価の結果から、前年度は、その前の年度より体力が低下している。 ・スクールバスを利用する児童も多いので持久力やすばやさには、課題がある。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・総合評価A、Bの割合が60%とする。 ・スポチャレの総合ランキングをベスト部門・チャレンジ部門の両方で全クラス30位より上の順位を目指す。 ・20mシャトルラン・50mの記録で20mシャトルランは5回以上、50m走は0. 3秒以上記録を伸ばす。(6月、11月の年2回記録する。) | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・全学級が、準備運動で体力を高める運動、もしくはスポチャレに取り組む。 ・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"> ・学期ごとに学校全体で取り組む運動を実施する。学習カードを工夫して、全校で運動に取り組むことができるようにする。(西っ子オリンピック、水泳記録会、マラソン大会、縄跳び大会等) ・スポチャレ強化月間を設ける。 40m走(5、6、9月) シャトルボール(7月) 長縄(11、3月) 8の字(12月～2月) |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・年間通して週2回(水/金)、長休みの時間に3分間走やスポチャレに取り組む。 ・外遊びを奨励する。 <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"> ・総合評価のA+B群 ・20mシャトルラン、50m走の記録の経過観察(6月・11月) ・総合ランキングベスト部門・チャレンジ部門 | |
| 前年度からの 変更点 | <ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルラン・50m走の記録で20mシャトルランは5回以上、50m走はを0. 3秒以上記録を伸ばす。 ・総合評価のA+B群を60%以上にする。 ・総合ランキングベスト部門・チャレンジ部門で全クラスがベスト30より上を目指す。 ・6月に取り組むスポチャレを40m走に絞る。 | |

令和5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 | 伸ばせ！跳力！～上戸っ子跳力アッププロジェクト～ | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業に楽しんで参加している児童が多い。また、ゴールデンタイム(全校遊び)や学校行事等を通して運動に親しんでいる。休み時間の様子を学年ごとに見ていくと、低・中学年の児童は活発に遊んでいるが、高学年の児童は読書等をして過ごしていることが多く、学年間で運動機会に差が見られる。 ・令和4年度の運動能力調査の結果、ほぼ全種目において県平均を下回っている。しかしながら、昨年度取り組んだ「走」の運動については、個々の伸びがうかがえた。この結果を踏まえ、今年度は、「走力」を伸ばす取組を継続しつつも、その互換性のある「跳力」を伸ばす取組を中心に進めていく。 | |
| 目標指標・数値 | ・12月に実施する立ち幅跳びの追跡調査で、全児童が5月の記録を更新できるようにする。 | |
| 具体的な取組 | 教科体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動の時間に、ラダー運動と短縄跳びに取り組む。特に短縄跳びに力を入れ、「決められた時間に何回跳べるか」といった条件付きの運動に挑戦していく。 ・年間を通して、スポチャレ8の字に取り組む、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"> ・12月に「なわとび集会」を行い、それに伴って、縄跳びに対する意欲と技能の向上を図る。 ・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、目的意識と目標をもたせ、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 | ・12月に体力運動能力調査の立ち幅跳び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"> ・「跳」の運動を中心に取組を行う点。 ・準備運動に8の字跳びや短縄跳びを行う点。 ・12月に立ち幅跳びの追跡調査を行う点。 | |

令和5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 | 手に入れろ、ブレない体としなやかな動き！ | |
| 現状・課題 | <p>本校は、休み時間などにグラウンドや体育館で運動をする児童が非常に多く、体を動かすことが好きな児童が多い。また、毎年冬に行われているなわとび大会に向けて、難しい技にも前向きに挑戦する姿も見られる。しかし、スキップやラダートレーニングなどを上手に行うことが難しい児童も多く、素早く体を動かすことが苦手な児童が多く見られる。また、相撲大会に向けて練習をしている際、柔軟体操を見ていて、柔軟性が低いことも感じた。</p> <p>以上のような児童の現状と体カテストの結果を合わせて分析し、本校児童の課題が「俊敏性」と「柔軟性」であることが分かった。</p> | |
| 目標指標・数値 | 11月の計測時には、5月の計測時の記録から長座体前屈は各学年平均5cm伸ばし、50m走は0.5秒以上縮める。 | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <p>○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。</p> <p>○体づくり運動の際、柔軟性を高めるトレーニングに取り組む。</p> <p>○ラダートレーニングに取組み、俊敏性を身につける。</p> |
| | 特別 活動 | ○体育委員会で俊敏性や柔軟性を高めるトレーニングを写真に撮り、集会や掲示などで全校に発信していく。 |
| | その他 | <p>○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。</p> <p>○全校でスポチャレいしかわの40mリレーに取り組む。</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 | 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、上体起こしの記録を伸ばすことに重点をおいたプランであったが、長座体前屈の数値や相撲大会に向けての子ども達の柔軟体操を見た際に、柔軟性が低いことが分かった。そのため、今年度は、昨年度に引き続き俊敏性を伸ばすプランと並行して、柔軟性を伸ばしていくことにも力を入れていきたい。 | |

令和5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 | 直っ子ウオーピングアップで、体の一びのび | |
| 現状・課題 | <p>【現状】・前年度、4・6年男子の立ち幅跳びの記録が体カテスト時より5cm以上伸びた。また、どの学級も県平均記録を上回ることができた。</p> <p>【課題】・長座体前屈の記録が県平均記録に達していない学年がある。 ・柔軟に対する意識が低いため、柔軟性の向上が怪我の防止、運動の技術向上につながることを伝える必要がある。</p> | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・3学期末までに、長座体前屈の記録が、体カテスト時の記録より、4～6年各学年男女別でそれぞれ5cm以上、上回る。 ・3学期末までに、ブリッジが10秒できる児童の割合が全学年で90%上回る。 | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | ・全校で1年間を通して、準備運動で体の柔らかさを高める運動を取り入れる。 |
| | 特別 活動 | ・体の柔らかさを高める運動の動画を作成し、学校や家庭で取り組めるようにする。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさを高める運動を掲示する。 ・記録の伸びと県平均との比較ができるよう、体育館に記録を掲示する。 |
| | | |
| 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 | ・学期末毎に、長座体前屈の計測を行うと共に、ブリッジが出来るかを確認する。 | |
| 前年度からの 変更点 | ・前年度は、運動特性の力強さやタイミングの良さの向上を目指していたが、今年度は、体の柔らかさの向上を図る。 | |

令和5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 山岸 多鶴子

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| プラン名 | 運動大好き若山っ子 | |
| 現状・課題 | R4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3種目以上にする」という目標で、7種目が県平均を超えた。しかし、男子が県平均を下回る種目が多かった。休み時間には、学年関係なくドッジボールやおにごっこ、一輪車をするなど、意欲的に運動する姿が見られる。本校児童は、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(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。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・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5種目以上にする。(昨年度は7種目) ・スポチャレにおいて、全学級が1種目チャレンジ部門のゴールド記録を突破する。(1、2年・・・シャトルボール 3、4年・・・8の字とび 5、6年・・・シャトルボール) | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・スポチャレいしかわの最終結果(各学級チャレンジ部門ゴールド1種目) ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・児童アンケートの回数を1回から2回へ変更した。 ・教師アンケートを追加した。 | |

令和5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 | 柔らかくしなやかな体づくりを目指して | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動に対して意欲的に取り組む児童が多く、体育科の学習にも真面目に取り組む。また、休み時間には体育館や運動場ですすんで遊ぶ姿も見られる。 ・令和4年度のスポーツテストの結果から、男子はほとんどの項目で県平均を上回っており、運動能力の定着が見られる。一方で、女子は学年間での差が大きく、特に5年生はすべての項目で県平均を下回る結果となった。また、4・5年生全体で見ると、長座体前屈とソフトボール投げの項目について、男女の記録で8つのうち6つが県平均を下回っている。したがって、「投げる運動」と「柔軟性」において課題がある。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・「長座体前屈」「ソフトボール投げ」の2項目において、R4県平均+3cm程度を目指す。 【長座体前屈】 4年男子36.5cm 5年男子39cm 6年男子41cm 4年女子40.5cm 5年女子43.5cm 6年女子46cm 【ソフトボール投げ】 4年男子21m 5年男子25m 6年男子28m 4年女子15m 5年女子17.5m 6年女子19m | |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | 「柔軟性の向上」…体育の授業において、準備運動の際に柔軟性を高めるストレッチに繰り返し継続して取り組むことで、柔軟性の向上を図る。 |
| | 特別 活動 | <ul style="list-style-type: none"> ・月ごとに児童委員会が主となって全校遊びを計画し、全校で運動に取り組む時間を設ける。 ・月に1回程度、全校でスポチャレに取り組む時間を設定し、各学年で記録に挑戦したり異学年交流したりする。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> 「投げる運動等」…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。(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…8の字跳び) その際、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。 ・毎月の集会で、取り組んでいる種目の県ランキングを公表し、自分たちの記録に対する価値づけを図るとともに、達成感を味わえるようにする。 <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 | 5月の正院オリンピック(体カテスト)以外で、11月・2月に「ソフトボール投げ」「長座体前屈」についての記録を計測し、R4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R4県平均+3cm程度に達しているかどうかで評価・検証・改善する。 | |
| 前年度からの変更点 | <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度重点をおいていた「投げる運動」については一定の成果は見られたものの、目標の達成には至らなかった。そのため、今年度も投げる運動への取組を継続するとともに、昨年度の体カテストの結果から「柔軟性の向上」にも重点をおく。 | |

令和5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 | 「蛸ストレッチ」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、外や体育館で体を動かして遊ぶ児童が多い。 <p>[課題]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの学年の男女がR4の長座体前屈の記録で県平均を下回っている。 | |
| 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。 ・R4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、学校全体で体を柔軟にすることについて意識を高める。 ・休み時間などでできる柔軟体操の取り組みを提案する。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・家庭でも柔軟体操に取り組んでもらえるように案内をする。 ・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>.....</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 | <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"> ・昨年度は「握力」と「ソフトボール投げ」に重点をおいて取り組んだ。今年度は「長座体前屈」の記録向上を図る。 | |

令和5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 | | 継続的なランニングで走カアップ |
| 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年女子は、全項目で県平均を上回っている。 ・20mシャトルランや50m走の項目で県平均を下回っている学年が多い。 <p>○児童の実態から</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課外スポーツに親しむ児童が少ないことや、新型コロナウイルス感染予防により、運動機会が減少していることが原因として考えられる。また、ゲームやYouTubeなどのメディアの利用時間の増加に伴い運動離れにつながっていると考えられる。 |
| 目標指標・数値 | | <p>20mシャトルランで昨年度の記録を10回以上上回ることを目指す。</p> <p>50m走で県平均を超える数値を目指す。</p> |
| 具体的な取組 | 教科 体育 | <ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の初めにタイムを図りながらランニングを行う。 ・関連のある単元の準備運動にスポチャレ石川の種目を取り入れる。 ・昨年度の自身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"> ・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たり、なわとびに親しむ運動期間を設けることで、全校で持久力の向上を目指す。 ・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。 ・マラソン週間を取り入れ、持久力の向上を目指す。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動会(5月)で全校リズムを取り入れ、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。 ・年間を通じて計画的に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。 ・冬休みには、持久跳びを家庭でも取り組むように、持久跳びカードを配布する。 <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 | | <p>・「50m走」「上体起こし」は5月と10月に測定、「20mシャトルラン」は5月と12月の測定を行い、県平均および自己記録と比較し評価する。</p> |
| 前年度からの変更点 | | <p>前年度は、持久力と投げる力に焦点を当てた運動能力の向上を図っていた。今年度は、体幹の強化やバランスの良い運動能力の育成を目指すことを基盤としながらも、走力(素早さ・粘り強さ)に特に力を入れ、さらなる能力アップを目指す。</p> |

令和5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 時兼 秀充

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| プラン名 | 宝立体カアップ大作戦2023 | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・2022年度の総合評価を県平均と比較すると、A群が10ポイント下回り、それぞれB～E群に2～3ポイント増えて分布している。そのため、全体的に体カアップを図る必要がある。 ・2022年度の取り組んだ種目毎に県平均と比較すると、下回っている種目が過半数以上ある。特に運動特性の「力強さ」に位置する「握力」、「上体起こし」が全学年低い。 ・20Mシャトルランにおいても県平均を上回る学年は見られるものの、二極化が見られる。 ・学校独自で11月に再度行った測定では、ゆるやかではあるが、ABC層の割合が増えてきている。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ・体力の総合評価ABC群の割合が80%以上を目指す。 ・課題である握力、上体起こしを、県平均の数値に近づける。 ・総合評価DE群を昨年度学校平均より10%減らす。 | |
| 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。 ・前期・後期共通して授業の始めに5分間持久走と体カアップサーキットをバランスよく取り入れ、持久力と筋力、筋パワー・跳能力を高める。 |
| | 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"> ・いしかわっ子駅伝への参加を呼びかけ、5、6年生の10月の放課後練習を行う。 ・「スポチャレいしかわ」に学年や縦割り班で取り組み、結果や順位等を掲示し、意欲を高めるようにする。 ・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。 ・握力と上体起こしの測定は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"> ・短時間で体カアップサーキットを行う。 ・授業の始めに5分間持久走を取り入れる。 | |

令和5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 上田 辰美

◆今年度のプラン

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| プラン名 | 大谷っ子体カアッププラン2023 | |
| 現状・課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・1年生から9年生までのうち、前期課程(小学校)は11名である。 ・R4年度の自校と県平均との比較では、各種目においては、20mシャトルランが全学年と立ち幅跳びが5/6が県平均を下回っている。 ・全体的に瞬発力、持久力を要する種目の値は低く、体力合計値のA・B群の割合も県平均を下回っている。 ・C・D群の割合が高く全体的な底上げが必要である。 | |
| 目標指標・数値 | <ul style="list-style-type: none"> ①(A群+B群)の割合が県平均を超える。 ②県平均を下回っている立ち幅跳びにおいて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"> ・単元に応じた補強運動を取り入れ、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。 ・低:走・跳の運動遊び、中:走・跳の運動、高:陸上運動の単元で、短距離走や立ち幅跳びの記録向上につながるポイント(学習指導要領に例示)について授業内でおさえる。 ・ウォーミングアップの際、各種目ごとに運動の特性に係る運動を取り入れ、体力向上を図る。 |
| | 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。 ・縄跳び集会を実施し、縦割り班で縄跳びに取り組む期間を設定する。 |
| | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・市小学校体育交歓会へ参加する。 ・体育館にスポチャレコーナーを設置し、全学年の記録と取組回数が分かるようにする。 ・5・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"> ・体カテストの総合評価や種目別得点を令和4年度と比較する。 ・体カテスト個人カードを作成し、自己評価ができるようにする。 ・学期末に本校の課題となっている、立ち幅跳びで再度、体カテストを実施する。 | |
| 前年度からの変更点 | <ul style="list-style-type: none"> ・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、自己の体力における課題を見つけたりする時間を設ける。 ・ウォーミングアップの際に運動特性に係る動きを取り入れる。 | |