

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 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2023	
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、総合評価が(A,B群)―(D,E群)が40.8%であり、県平均の25.3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"> ・体カテストの立ち幅跳びでは、県平均を自校平均がすべての学年で下回っている。 ・ソフトボール投げでは、県平均と自校平均をくらべたときに、男子は全学年、女子は第5学年において下回っている。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち幅跳びにおいて、年度末の各学年の平均が次年度の学年の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(ストレッチ)を行う。 ・器械体操以外の種目の際に、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"> ・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。 ・縄跳び大会やマラソン大会前に各自の目標を設定させ、意欲を高める。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催の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。 ・授業中に姿勢指導を心掛ける。 ・隙間時間に、その場で行えるストレッチをする。 <hr style="border-top: 1px dotted 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	<p>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立ち幅跳びを行う。</p>	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち幅跳びに焦点を当てて取り組む 	

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 加賀市立 錦城東小学校

校長名 北 千鶴

プラン名	元気いっぱい！ 東っ子プラン	
現状・課題	<p>昨年度の新体カテストのアンケートでは、本校児童の18%が1日の運動時間が30分未満と回答しており、多くの種目において県・全国平均を下回る結果となった。</p> <p>児童を対象としたメディアアンケートでは、1日のメディア時間が長い児童が多くいることが分かり、休日になるとさらに時間が長くなる児童が多かった。また、学校でも、休み時間に運動をせずにタブレットをさわって休み時間を過ごす児童が多い。</p>	
目標指標・数値	20mシャトルランの回数5以上の増加を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・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」にも各クラスで取り組む。 ・全学年共通の準備運動として、持久走に取り組む。
	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	20mシャトルランを春の新体カテストとマラソン大会後の2回計測する。	
前年度からの 変更点	運動習慣の定着と体力の向上を目指し、学校でのタブレット使用のルールを見直し、基礎体力の向上を確認するために、評価する種目をシャトルランに変更した。	

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 三 谷 小 学 校

校長名 山本 恭代

プラン名		グ〜ンと伸ばして やわらかアップ！
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、サッカーなど、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4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(6年女子)、上体起こし(5年男子・6年女子)、立ち幅跳び(5年男子)、ソフトボール投げ(5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5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、柔軟性(長座体前屈)の6項目(4~6年男女)のうち、4項目以上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"> ・体育科における器械運動領域を中心に、授業の導入部に柔軟系の動きや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柔軟性の向上を目指す。 ・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5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、昨年度に引き続き、柔軟性が弱い傾向があるため、今年度も柔軟性の向上を目指して取り組んでいく。

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 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。 昨年度のアンケートでは、体育の授業は楽しいまたはやや楽しいと回答している割合が高く、全校でのマラソンやなわとびに意欲的に取り組む児童が多かった。 体カ・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、運動特性の柔らかさや力強さに課題が見られる。今年度は、これまで自校であまり取り組んでこなかった柔らかさを高める運動に重点をおきたい。	
目標指標・数値	6月の体カ・運動能力調査の結果とくらべ、12月の長座体前屈の自校平均値を+2cmとする。	
具体的な取組	教科 体育	準備運動に「丘の子サーキット」を取り入れる。準備運動や丘の子サーキットに、柔らかさや力強さを高める運動を入れる。
	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) ○全校で年間を通してスポチャレに取り組む。 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月に長座体前屈の再計測を行う。	
前年度からの 変更点	前年度からの取組を継続する。	

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 加賀市立橋立小学校

校長名 東野 和彦

プラン名		北前スローイング パワーアップ	
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・A群に属する児童の割合が県平均と比べると約10%低い。B群に属している児童の割合が県平均と比べると約13%上回っている。D群、E群の児童の割合はどちらも県平均を上回っている。今年度と昨年度を比べるとA群の割合が減少し、B群の割合が増えたという面から本校児童の運動能力が低下し、中間層に集まったということが言える。 ・種目別で見ると、握力がほとんどの学年で県平均を上回っている。一方で長座体前屈がすべての学年で県平均を下回り、上体起こし、反復横跳び、50m走の3種目がほとんどの学年で下回っている。(様式2参照) ・ソフトボール投げが前年度よりも向上していることから、今年度もボールの操作等を通して、記録の向上を図りたい。 	
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・全学級がスポチャレ「シャトルボール」に取り組み、記録を登録する。 ・各学年、標準記録のブロンズを達成する。 →シャトルボールの活動を通して、次年度のソフトボール投げの記録向上につなげる。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・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み。 ・動画撮影等を行い、自分の投げ方を見て改善する等の活動を行う。 ・ジャベリックボールなどを使い、ボールを投げる力を養う。 	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレについて各クラスの回数を掲示し、意欲を高める。 ・委員会活動でボールを使った活動を企画する。 ・2学期にシャトルボール強化期間を設ける。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・シャトルボールのコツやルールを全校集会や動画などで子どもたちに共有する。また、教員間でも共通認識を図る。 ・各クラスで実践した動画をアップし共有することで他の学年の様子を知り、全体のレベルアップを図る。 	
		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		<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレの登録の記録で確認する。 ・シャトルボール取り組み期間内での各クラスの記録の伸びを見る。 	
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレ「シャトルボール」に取り組み。 ・全校で「シャトルボール」強化期間を設ける。 	

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 加賀市立片山津小学校

校長名 中田 幸宏

プラン名	片小パワーアップ2023	
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をに取り組んだところ、「目標をもって、体育的行事・活動に意欲的に参加している」と答えた児童の割合は90.6%であった。一方、学期末のアンケート調査では、体育の授業以外で運動やスポーツを全くしていない児童や1日の運動時間が30分未満の児童が多かった。体育的行事・活動がない時、運動に対する意欲の低下が見られる。また、昨年度の体カテストの結果を県平均と比べると、特に握力・立ち幅跳びの記録が県平均を下回った学年が多かった。</p> <p>そこで、体づくり運動の領域を中心として、楽しみながらバランスの良い体力の向上を目指せる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ていく。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体育的行事・活動に向けての取り組み期間中に、進んで体を動か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、「握力」「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"> ・体づくり運動の領域を中心として、各運動領域の授業の中に、バランスの良い体力の向上を目指したコーディネーショントレーニングなどの運動を年間を通して取り入れる。 ・昨年度の体カテストの結果分析から、本校の課題とされる筋力、瞬発力の向上を目指した運動を意識して取り入れる。 ・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。
	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。 ・体づくり運動での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、環境の整備・点検を行う。 ・年間を通して、「すこやかカード」の取り組みを実施し、児童の健康的な生活習慣の定着を図る。また、児童が生活習慣の改善を意識できるように保護者に働きかける。
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	<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。 ・「握力」「立ち幅跳び」を2回計測し、結果を比較する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体カテストの結果に鑑み、「握力」「立ち幅跳び」の2回目を計測する。 ・学期末の児童対象のアンケートを、「休み時間に進んで体を動かしている」に変更する。 	

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 加賀市立金明小学校

校長名 田原 妙子

プラン名	金明っ子パワーアップ大作戦！	
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。 ・毎日「げんきの時間」(長休み)に行っているマラソンやスポチャレの8の字とび、シャトルボールの取組を通してどの児童も目標をもち、最後までねばり強く運動をすることができている。 ・課題であったソフトボール投げについては、R3～4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"> ・R4年度の体カテストにおいて、握力が全学年で県平均を下回っている。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・年度中に2回(6月と11月)握力の記録を測定し、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。 ・握力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50%以上となるようにする。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備体操に「ゲーパ一運動」等を取り入れる。 ・スポチャレ(シャトルボール)に取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・環境体育委員会による運動遊びの企画(握力向上につながる運動の機会づくり)
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育用黒板で、握力向上につながる運動遊びを児童に紹介する。 ・オープンスペースに「握力アップコーナー」(握力向上につながる運動遊びの紹介、握力測定器の常置)を設置し、休み時間等に児童が自主的に運動に取り組める環境を整える。 <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"> ・体カテストを実施する。 ・6月と11月に握力の記録を測定し、比較する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・重点種目を、「ソフトボール投げ」から「握力」の向上に変更。 ・それにともなう具体的な取組を変更。 	

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 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体を動かして遊ぶ姿が見られる。体育や体を動かすことが好きな児童が多いが、ボールや遊具を使って遊んでいる姿が見られ、力いっぱい走る遊びにあまり取り組んでいない傾向が見られる。 ・R4年度の結果を受け、本校の児童は特に瞬発力や筋持久力に課題があると考えられる。そのため、今年は特に瞬発力に重点を置いて、体力の向上を目指していく。継続的に取り組める運動の工夫や児童が意欲的に取り組める工夫を考え、学年全体で取り組んでいきたい。
目標指標・数値		体力テストの50m走の結果が、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。 ・ラダーを活用したサーキットトレーニングを提案し、体育の授業に取り組むことで基礎的な体力向上につなげられるようにする。
	特別 活動	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。
	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、体力テスト、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。
		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年生を対象とする。
前年度からの 変更点		・令和4年度は、上体起こしの記録を伸ばすことを目指していたが、今年度は50m走の記録を伸ばすことを目指す。

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 加賀市立動橋小学校

校長名 片野 由季子

プラン名	動橋っ子投カアップ大作戦！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の児童アンケートの結果、全体の88%の児童が「運動は楽しい」と感じている。学年が上がるにつれて、運動に対する抵抗感を持つ児童が多くなる傾向が見られる。 ・昨年度の体カテストの結果を見ると、県平均を下回っている種目がほとんどであり、総合的な体力は高いとはいえない。特に、「長座体前屈」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」が県平均を下回っている学年が多く、本校の課題であるといえる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール投げの記録を5月と11月に測定し、11月の計測で全ての学年が県平均を超える。 ・スポチャレ「シャトルボール」で全学級ブロンズ賞以上。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・投げる力の向上につながる、用具を使った運動(遊び)を取り入れる。(紙飛行機、ムチ、ロケット投げ等) ・スポチャレシャトルボール大会へ向けての練習期間では、毎時間授業の中でシャトルボールの練習の時間を設ける。 ・外部講師を招き、ボールの投げ方の指導をしてもらう。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催でスポチャレシャトルボール大会を開催する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が学級の投げる力の伸びや積み上げを感じられるよう、シャトルボールの記録を掲示する。 ・シャトルボールの記録がよい学級を動画で撮影し、全校が見られるようにする。 ・OJTでの投げる力の向上につながる、用具を使った運動(遊び)の紹介。
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"> ・ソフトボール投げの6月・11月の記録の比較 ・スポチャレ「シャトルボール」の記録 	
前年度からの 変更点	前年度は、体カテストの課題であった「長座体前屈」「50m走」「ソフトボール投げ」3つの種目の記録向上を目指して取り組みを行ったが、全てわずかな伸びにとどまってしまったため、今年度は「ソフトボール投げ」1種目の記録向上に焦点化して取り組みを行う。	

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 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、各自が目標を持ち、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む児童が多い。 ・体育の授業を除いた運動実施状況については、5年生の運動時間が短く、6年生の運動時間が長い。また、5年生より6年生の方が体育が楽しいと感じている児童が多いことから5年生と6年生の運動に対する意欲に差がある。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5年男子・6年女子が全体的に県の平均に達していない種目が多い。 	
目標指標・数値	全学年、50m走を春(5月)と秋(10月)の2度計測する。秋の測定結果が春よりも向上した児童が全体の9割以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で扱う運動領域や学習内容に応じて、シャトルボール、スポチャレ40m、長なわ、8の字とび等の「スポチャレいしかわ」に積極的に取り組む。記録は掲示板を活用して可視化する。 ・怪我の防止、体力の向上面から授業の前には柔軟運動を取り入れていく。 ・音楽に合わせてリズム体操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。
	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。また、ここで体験したことを全校へ広める機会を持つ。
	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。走力だけでなく全体的な体力・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。 <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	2回目の計測値が1回目よりも向上した児童の割合が、90%以上=A、80%以上=B、70%以上=Cと設定し、B以上を目指す。	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・本校は、上体起こしや柔軟性、50m走の記録が県を下回る。走力アップを目指すために、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5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		作見パワーアップ大作戦！
現状・課題		本校では、昨年度投げる運動の向上に重点を置き、取組を行ってきた。その結果、11月に行ったボール投げの測定では、校内平均と令和3年度の県平均を比較すると、4年男女、5年男女、6年男の記録が県平均より上回った。 昨年度の体カテストでは、シャトルラン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、マラソン大会前の期間に休み時間や授業等で長い距離を走り、体力向上に努めているが、現段階では成果が現れていない。また、体育館でボールを使った遊びをする児童は多いが、運動場に出て長い距離を走って遊ぶ児童が比較的少ない。そこで、今年度は、走る運動の中でも持久力に重点を置き、楽しみながら体力の向上に繋がる取組を行っていく。
目標指標・数値		シャトルランの自校平均記録が、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。 ・体力向上のため、持久力を高めるスポチャレの種目に計画的に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・マラソン大会、なわとび記録会に目標を設定させ、練習カードを持たせて意欲を高める。 ・マラソン週間、なわとび週間に記録会を行い、児童の意欲を高め、さらに本番に向けて具体的な目標を持てるようにする。 ・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スポーツ大会を実施する。 ・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月にシャトルランを実施し、記録を集計する。
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で全校児童が運動場に出て遊ぶ日を設定し、楽しみながら体力を高めることができるようにする。 ・授業の導入の際に、主運動に合わせた補助運動を積極的に取り入れ、児童が継続して体力の向上を図ることができるようにする。

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 加賀市立山代小学校

校長名 下野 哲夫

プラン名	代っ子体カアップ大作戦！！～2023～	
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。特に立ち幅跳び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"> ・立ち幅跳びの記録が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。 ・立ち幅跳び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。 ・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"> ・なわとび検定にこだわるのではなく、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み多様な動きにふれる。 	

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 加賀市立庄小学校

校長名 野田 美由紀

プラン名	庄小学校 持久カアッププラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度の体カテストの結果、4.5.6年男子と4.5年女子の20mシャトルランが、県平均よりも低いことが分かった。県平均に及ばない児童は64%おり、持久力に課題があるといえる。 ・昨年度、5月と10月の長休みに全校で「走ろう運動」を行い、持久力向上を目指した。約1か月間の取組の後、20mシャトルランの記録を測定し、体カテストの結果と比較した。体カテスト時よりも数値が上昇した児童がほとんどであった。 	
目標指標・数値	目標…20mシャトルランの回数が、県平均よりも高い児童の割合を50%以上にする。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始めに「3分間走」や「変化走」を行う。 ・児童の意欲を高めるために、走った周数を記録していき、表彰を行う。 ・授業の中で、「スポチャレ8の字」「スポチャレ40mリレー」を行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・マラソン大会やなわとび大会などを通して、持久力を養う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期と2学期の長休みに、「走ろう運動」として、全校児童で運動場を走る。走った周数を記録していき、表彰を行う。 ・3学期の長休みに「なわとび運動」を行う。とんだ回数を記録していき、表彰を行う。 ・雨の日などは「スポチャレ8の字」「スポチャレ40mリレー」を行う。 <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学期末、2学期末に20mシャトルランの記録を測定する。 ・県平均に達している児童の割合を出す。(1学期末の結果から、2学期末の測定に向けた課題を見出し、改善を図る) 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業時間にも持久力向上の運動を取り入れる。 	

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 加賀市立東谷口小学校

校長名 櫻田 孝子

プラン名	ムキムキ東谷口っ子計画	
現状・課題	朝休み、長休み、昼休みには、体育館や運動場で遊びまわり、体を動かすことが好きな児童が多い。しかしマット運動では、自分の体を手で支えることができず、前転や後転を正しく行うことが難しい。また鉄棒運動では、鉄棒をしっかりと握れず、姿勢を保持することができないため、技になかなかつながらないという課題がある。 体カテストを実施すると、県平均を下回っているものが多い。	
目標指標・数値	5月と12月に握力と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90%以上にする。	
具体的な取組	教科 体育	体育の授業でラダーやコーディネーショントレーニングを取り入れ、握力や立ち幅跳びの向上を図る。 いしかわのシャトルボールや8の字跳びに取り組み、握力や瞬発力を育む。
	特別 活動	委員会活動の企画などで体を動かす運動遊びを企画したり、晴れたらうんていや鉄棒、タイヤ跳びなどの外遊びを推奨する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> 外遊びをするように積極的に声掛けを行い、体を動かすことへの親しみや楽しさを感じさせる。 給食後にハンドクリップを使い、握力を鍛えさせる。 体カテスト(5月)、水泳検定カード(7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月と12月に握力と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	体育の授業や遊びを通して、握力や瞬発力を鍛える方法を推奨し取り組む。	

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 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"> ・スポチャレ8の字を全校で実施。40mにも取り組んでいる。 ・児童アンケートの「体育は楽しいですか」の項目で、肯定的評価をした児童は92.4%だった。 ・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した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下回るクラスが半分である。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体育が楽しいと感じている児童を高水準で維持する。 ・50m走の数値が県平均を上回る。 	
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。 ・スポチャレいしかわ(40m)に取り組む。
	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つ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。 ・新体カテストにおける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5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、やまなかっ子	
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さない児童で二極化している。</p> <p>また、昨年度の体カテストの体カ合計点の平均値が県の値を上回ったのは、4年女子と6年女子だけであった。特に、立ち幅跳びの記録が全学年で男女ともに低い結果となっていた。</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くとともに、跳の運動を中心に体力の向上を図っていきたい。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・5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」と肯定的に答える児童の割合が増加している。 ・4.5.6年対象で6月と1月に立ち幅跳びの記録を測定し、5cm以上記録が向上している児童の割合が90%以上を目指す。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・運動遊びを取り入れた準備運動を行う。 ・ジャンプを取り入れた運動遊びをする。 ・運動量を確保する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全学級がスポチャレいしかわ(40m、シャトルボール、8の字とび)に取り組み、記録を常時掲示して意欲を継続・向上させていく。 ・児童会や委員会の企画を通して全校で楽しみながら運動に取り組める機会を持つ。
	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、休み時間に全校で取り組む期間を設定する。 ・休み時間を使ってスポチャレの種目の大会を企画し、児童の運動意欲を向上させる。 ・体育館にとび遊びができるコーナーを設ける。
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・6月と1月に立ち幅跳びの計測を行う。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・児童会や委員会の企画を通して全校で運動に取り組む。 ・休み時間も跳の運動ができる場を設ける。 	

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 加賀市立河南小学校

校長名 北市 康徳

プラン名	「体を動かすのが楽しい!」と思える学校づくり	
現状・課題	<p>令和5年度の体カテストでは総合評価A～Cの割合は82.5%であった。運動・スポーツの実施状況からも運動量が低下していることが読み取れる。</p> <p>そこで、今年度も引き続き、「運動が楽しい・大好き」とどの児童も思えるような授業づくりを行い、体を動かすことを楽しいと思ってもらえるような態度・姿勢を育みたい。</p> <p>また、体力・運動能力調査によると、運動が楽しいと感じることと、実際の体力の間には相関関係が見られるので、体育科の時間や休み時間、特別活動などを通じて、「運動が楽しい」と感じるにより、日常での運動意欲を高め、体力向上につなげていく。</p> <p>さらに、体育行事を通じて、自分の運動能力を高めることの嬉しさや、友達と共に1つの目標に向かって取り組み、達成感や喜びを実感できるような取り組みを行う。</p>	
目標指標・数値	<p>・9月と1月に①「体育の授業は楽しいですか。」②「体を動かすことは好きですか。」の2つの体育アンケートをとり、肯定的回答の児童の割合が80%以上。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく運動し、体を心を育てる授業づくりに取り組む。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指導形態や内容、方法を工夫する。 ・ウォーミングアップの際に、体幹トレーニングに取り組む。体の体幹の筋肉を鍛える。 ・写真や動画、DVDなどをICTを有効的に活用する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・たてわり活動や合同体育で交流し、全校で楽しく体を動かす。 ・休み時間に学年関係なく、体育館やグラウンドでおにごっこやドッジボールなどをして遊べるような雰囲気づくりをする。 ・教室でも簡単にできる体幹トレーニングを取り入れ、授業の合間にも行えるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・「鉄棒発表会」「なわとび大会」前は、「がんばり週間」を設定し、全校で1つになって楽しく、競い合い、励まし合いながら取り組めるようにする。 ・「鉄棒がんばりカード」「体カづくり「なわとびカード」を使用し、意欲を高めさせる。 ・スポチャレ種目に取り組む。たて割り、合同体育などで交流をするなどし、学校全体で協力して取り組めるようにする。 ・外部のスポーツチームを呼んだり、校内研修会で教えあうなどしたりする。 <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"> ・9月と1月のタブレットでのアンケート。 ・児童の体育の時間や休み時間の行動や様子の観察。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップの際や教室でも、体幹トレーニングに取り組む。 ・写真や動画、DVDなどを有効的に活用する。それを共有する。 ・休み時間に学年関係なく、体育館やグラウンドでおにごっこやドッジボールなどをして遊べるような雰囲気づくりをする。 	

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 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、反復横跳は、4、5、6年の男女ともに県平均を下回っている。休み時間の児童のようすを見てみると、元気よく校庭や体育館で体を動かす児童に限られているように感じる。一日の運動量(特に、走る、跳ぶ)が少ないのではないかと考える。	
目標指標・数値	12月に測定した復横跳びの平均記録が、2023の当学年の平均記録と次学年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"> ・学期ごとに全校イベントを開催する。 ・縄跳びカード、鉄棒カードに挑戦する。
.....		
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	12月に測定した復横跳びの平均記録と2023の当学年の平均記録と次学年の平均記録の中間記録と比べる	
前年度からの 変更点	運動が苦手な児童に焦点を当てた楽しいイベントの開催は今年も継続して行う。本校の結果の悪かった反復横跳びの記録向上のために、ラダートレーニングを行ってみる。	

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 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】 昨年度、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、意欲的に8の字跳びに取り組んでいた。</p> <p>【課題】 本校は全体的に体力が県平均を下回っており、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「運動やスポーツをすることは好きですか」という質問に対し、本校の肯定的に答えた児童は88%、そのうち「好き」と答えた児童は55%であった。この結果は全国・県平均を大きく下回る結果となった。体力の底上げをする前に運動することが楽しいという児童の割合を増やすことが重要であると考え。以上のことから、今年度も8の字跳びを通して運動する楽しさや達成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>・「運動やスポーツをすることは好きですか」という質問に対して、肯定的に答えた児童の割合を95%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	8の字を準備運動で計画的に実施する。
	特別 活動	2学期:運動会の全校種目で8の字を行う。 3学期:体育委員会主催の全校8の字大会を行う。
	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。 ②8の字のコツなどを体育委員会の取り組みで広める。</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	<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>今年度は、学校アンケートの「運動が好きである」という項目の肯定的回答の児童の割合を増やすことを目標にした。</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 小松市立安宅小学校

校長名 村上 希久子

プラン名	安宅っ子 体カアップ大作戦！	
現状・課題	<p>本校は、昨年度、運動の基盤になる「力強さ」「タイミングの良さ」を中心に伸ばすことを目標とし、スポチャレやリズム縄跳び検定などを行い、様々な運動を楽しむことができるように取り組んできた。</p> <p>R4年度の県平均との比較すると、「反復横跳び」「20mシャトルラン」において全て県平均を下回る結果となった。そこで今年度は、「粘り強さ」「タイミングの良さ」を中心に伸ばすことを目標とした。スポチャレや宝取りゲームなどを行い、様々な運動を楽しみながら、体力向上を目指していく。</p>	
目標指標・数値	<p>・全校で「スポチャレ 長なわ」に取り組み、標準記録のブロンズ賞に到達することを目標とする。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>・自ら考え工夫して運動に取り組んだり、仲間と関わりながら運動したりする場面を増やして授業の充実を図り、運動の楽しさを感じさせていく。</p> <p>・体づくり運動において、「一定の速さでのかけ足」や「無理のない速さでの持久走」など各学年に応じて、自分の目標をもたせて取り組ませる。</p> <p>・月に1回以上「スポチャレ 長なわ」に取り組み、体育館に記録を掲示していくことで、持久力を高める意欲をもつきっかけにしていく。</p>
	特別 活動	<p>・続けて運動する力や粘り強さの向上のため、11月の「持久走記録会」の3週間前から、業間体育として「持久走タイム」を取り入れ、大会に向けて持久力を高める。</p> <p>・1月に「スポチャレ 長なわ大会」を設け、全校児童、職員で意欲を高め、持久力を高める。</p>
	その他	<p>・運動の楽しさを味わわせるために、体育委員会で長休みや昼休みを利用して、「鬼ごっこ大会」や「宝取りゲーム」などを企画し、全校児童が参加できるようにする。</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>・全校で「スポチャレ 長なわ」に取り組み、取り組んだ月のベスト記録を掲示し、比較する。</p>	
前年度からの 変更点	<p>・投げる力の向上から、持久力の向上</p> <p>・「スポチャレ 長なわ」を組み込み、計画的にスポチャレに取り組む。</p> <p>・「長なわ大会」を設定し、進んで取り組むことができるようにする。</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 小松市立犬丸小学校

校長名 東森 敬子

プラン名	いぬまるっ子体カアッププラン！	
現状・課題	令和4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。 しかし、C群は本校の割合が高く、D+E群も本校が少なかった。 この結果から、本校は中間層が多いことが分かる。 各種目の結果を見ると、反復横跳びは多くの学年で県内平均を上回っている。しかし、立ち幅跳びでは、県内の平均を下回っている学年が多い。	
目標指標・数値	・跳躍力を向上させ、立ち幅跳びで県平均を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	スポチャレいしかわ8の字跳びに取り組む。 幅跳びじゃんけんを体育の導入に取り入れ、跳躍力の向上を図る。
	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、全校児童で友だちの頑張りを見たり、いろいろな技を見習う機会をつくる。 ・ロードレースでは、前年度のタイムを掲示することで意欲を高め、意欲的にマラソン練習に取り組めるようにする
	その他	・水泳指導では学年目標に達していない4年生以上の児童を対象に水泳教室を行う。 ・「ロードレース」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作る。 ・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作る。(12月ごろを予定) ・幅跳びコーナーを設置し、遊びながら跳躍力の向上に取り組む。 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	2学期の学期末に立ち幅跳び記録を計測し、学期ごとの学校平均記録を比較する。	
前年度からの 変更点	体育の準備運動で、立ち幅跳びじゃんけんに取り組む。 幅跳びコーナーを設置する。	

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 小松市立荒屋小学校

校長名 若山 直代

プラン名	体幹体操・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、本校児童の体力の傾向を見ると、どの学年も共通して上体起こしの力が弱いことが分かっている。 ・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"> ・上体起こしの記録を来年度に向けて伸ばしていく。 ・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。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の準備運動に体幹体操を取り入れる。 ・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。 ・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。
	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。 ・おすすめ運動遊びの様子を動画で撮影するなどして、教職員向けに研修会を行う。 <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"> ・スポチャレの登録状況 ・日々の休み時間や体育での子供たちの様子を観察。 ・上体起こしの計測を年度末に行う。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・運動能力向上のために準備運動に体幹体操を取り入れる。 	

令和5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(R4)において</p> <ul style="list-style-type: none"> ・D+E群が27.2%であった。これはR3年度に比べ減少傾向にあるが、県平均と比べると割合は高い。特に「反復横跳び」「20mシャトルラン」の項目では、どの学年の男女においても県平均を下回る結果となった。コロナ禍での遊びや運動の制限は、「巧みな動き」や「動きを持続する力」において顕著に影響を及ぼしていると考ええる。 ・「体育の授業は楽しい」と答える児童は、男子は96%、女子は88%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。近年、コロナ禍のため運動や遊びを制限することが多かったが、少しずつ体を動かして遊ぶ児童が増加してきた。 ・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	<p>・「巧みな動き」および「動きを持続する力」は、どの運動領域においても必要不可欠である。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月頃に再度計測を位置づけ、記録向上を目指す。</p> <p>→R5年度体力テスト「反復横跳び」の本校の数値を上回る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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前年度(男子は96%、女子は88%)を上回る。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全学級において、年間を通して、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。 ・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！」につながると思え、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、必然的に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組み込み、(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。 ・4年生以上の児童を対象に市の小体協主催の運動教室への参加を募り、運動に親しむ機会を大切にす。 ・外部講師を招いて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>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>2月頃に、4～6年で反復横跳び2回目とアンケートを実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・R5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。 ・アンケート「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前年度(男子96%、女子88%)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"> ・全学級において、年間を通して、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。 ・年度内に「反復横跳び」を再度実施し、検証を行うこととする。 	

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 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		昨年度は、「なわとび強化週間」を実施したことで多くの児童が短縄を使った運動に取り組み、体力の向上を図ることができた。しかし、令和4年度5月実施の体カテストでは、握力、長座体前屈、20mシャトルラン、立ち幅とび、ソフトボール投げと多くの種目が県平均値に達していなかった。また、体力合計点もほとんどの学年で県平均値に達していなかった。さらに、習い事で積極的に運動している群と、体育の時間以外に全く運動をしない群に分かれた。全体的な体力の向上が課題だと考えられる。また、運動機会の確保も課題である。児童が楽しんで自ら運動する機会を増やし、全体的な体力の向上を図っていきたい。
目標指標・数値		・年度末に2度目の体カテスト「立ち幅跳び」を測定し、次の学年の県平均値に達するまたは、同等を目標とする。 ・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。
具体的な取組	教科 体育	・体づくり運動(遊び)で、長縄、短縄を使った運動に取り組む。
	特別 活動	・「なわとび取組週間」を実施する。 ・児童体育委員会主催で「なわとび集会」を行う。
	その他	・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。
		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		・年度末に2度目の体カテスト「立ち幅跳び」を測定する。 ・スポチャレ8の字とびの登録状況・結果を見て評価する。
前年度からの 変更点		主なねらいを、体力向上(立ち幅跳び、スポチャレ8の字の結果)とともに、運動機会の確保、増加としたこと。

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 小松市立蓮代寺小学校

校長名 林 幸子

プラン名	蓮代寺サーキットでいろんな動きをしよう！	
現状・課題	<p>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、今年度も、昨年に引き続きバランスよく全身の筋力をアップすることを目標とする。</p>	
目標指標・数値	学期末にアンケートをとり、「姿勢を保つことを意識した」と答える児童が80%以上になることを目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の時間の最初に蓮代寺サーキットを行い、全身の筋力を高めることにつながる運動を毎時間、全学年で取り組む。サーキットの内容は、なわとび20回、ラダー、ケンパ、20mダッシュ、腹筋15回、学年によっては、ブリッジ移動、かえるの足うち、バービー運動、逆立ちを行う。体幹を鍛える体操に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全校で、運動に親しむ機会を設けるため、年に2回、全校が取り組むスポチャレ記録会(8の字)を企画し、それに向けて学年ごとに練習する。学年ごとに目標を決めて、目標の達成を目指す。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間の外遊びを推奨し、児童が体を動かす楽しみや喜びを味あわせる。 ・鉄棒の期間では、休み時間にも積極的に練習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	学期末にアンケートをとる。	
前年度からの 変更点	前年度も全身の筋力をバランスよくアップすることを重点としていた。今年度も引き続き、全身の筋カアップを図り、蓮代寺サーキットに取り組む。体のバランスを鍛えることで姿勢を保持することができる児童を目指す。	

令和5年度 体力アップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 小松市立向本折小学校

校長名 中出 安彦

プラン名	向本折っ子体力向上プラン2023	
現状・課題	R3→R4で体力合計点の平均が約1ポイント向上した。 全クラスがスポチャレいしかわに取り組むことができ、全てのクラスでスポチャレ賞にあたる記録を計測した。多くのクラスで昨年度の記録を大きく上回る記録となった。 長座体前屈は、全学年の男女で県平均を下回り、20mシャトルランも4年男子以外は県平均を下回っている。柔軟性と跳躍力に課題が見られるため、体育の授業の準備体操やウォーミングアップの時間に柔軟性や跳躍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。 長座体前屈、立ち幅跳びについて、半数以上の学年で県平均を上回る。 体力合計点の平均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。 体ほぐし運動で、ペアで柔軟運動をすることで、やわらかさの改善に努める。 準備運動に柔軟性を高める運動を加える。 授業の中で、意識的に跳躍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8の字の発表を行う。 冬に体育委員が縄跳び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"> 体力テストの長座体前屈、立ち幅跳びの記録の伸びを検証する。 体力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5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県平均を比較した結果、4年生女子を除いて、体カテストの結果が多くの項目において下回っていることが明らかになった。児童たちは休み時間や放課後に鬼ごっこやサッカーを楽しんでいる一方、教室で読書を楽しんでいる児童も一定数おり、二極化しているものと考えられる。4月に行ったアンケートの結果、(運動することは楽しいか)肯定的回答が95%ある中で、「楽しくない」と回答した児童も5%いた。また昨年度は、筋持久力を高めるために授業の際に補助運動を取り入れ、体力の向上を図ったが、それだけでは児童のモチベーションを維持するのは難しいという課題も出た。	
目標指標・数値	児童の「運動がしたい」という意欲を引き出す。 4月に全校にアンケートを取り、11月には肯定的回答が100%に到達するようにする。	
具体的な取組	教科 体育	・スポチャレ8の字跳びの実施。
	特別 活動	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・全学級でスポチャレ石川に取り組む。 ・体育委員主催の運動大会を開催し、運動を楽しむ機会を増やす。
.....		
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"> ・新体カテストの測定と分析。 ・春から秋にかけてのアンケートの肯定的回答率の伸び率をはかる。 	
前年度からの 変更点	・重点項目を筋持久力から児童の「運動がしたい」という意欲を引き出す方へと変更した。	

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 小松市立串小学校

校長名 柴田 和美

プラン名	くしっこ体カアッププラン	
現状・課題	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・R4年度のアンケート調査では、「正しい姿勢で学習していますか。」という項目において、肯定的に答えた児童の割合は85%であり、昨年度目標としていた数値を達成することができた。しかし、R3年度は86.8%、R2年度は87.2%であり、少しずつ低下している。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの種目である「上体起こし」と「20mシャトルラン」の結果が県平均を下回っており、筋力・筋持久力や全身持久力に課題がある。 	
目標指標・数値	<p>①アンケート結果より、勉強するときの姿勢に気をつけている児童の割合が85%以上</p> <p>②新体カテストで昨年度課題であった「上体起こし」「20mシャトルラン」の結果が県平均以上</p>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・週に1回以上、縄跳び運動(短なわ・8の字)に取り組むことにより筋力や運動能力の向上に努める。 ・「スポチャレ強化月間」を設定し、記録を掲示することで意欲と運動能力を高める。 ・低学年は「くしっこ体操」と題した準備体操に取り組む。 ・秋に持久走大会を実施する。学年に応じた距離を目標を設定して練習することで、持久力の向上に努める。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催のイベントを実施し、楽しみながら進んで運動できる場を充実させる。 ・定期的に「くしっこ体育ニュース」を発行し、家族でできるトレーニングや学校で行っている体育行事を紹介することで、児童・保護者に興味・関心をもってもらう。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会が1分間でできる体幹トレーニングやラダートレーニング、コーディネーショントレーニング、縄跳びのやり方やコツを動画で撮り、その映像を各教室、体育館で活用できるようにする。また、1人1台端末を活用し、個別に各動画を視聴できるようにする。 ・体幹トレーニングをする目的を児童に継続的に指導していく。 ・保健委員会と協力して、月に1回「子どもロコモチェック」を行い、自身の姿勢を振り返ることで改善できるようにする。
	<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	<p>①前期・後期にアンケート調査を行う。</p> <p>②後期に「上体起こし」「20mシャトルラン」の記録を測定し、比較・分析する。</p>	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・後期に「上体起こし」「20mシャトルラン」の記録を測定し、比較・分析する。 ・「スポチャレ強化月間」を設定し、記録を掲示することで意欲と運動能力を高める。 ・1人1台端末を活用し、個別に各動画を視聴できるようにする。 	

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 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。 ・R4年度新体カテスト50m走の結果がいずれの学年でも県平均、全校平均ともに下回っている。
目標指標・数値		4～6年生の男女ともに50m走の平均タイムを0.2秒短縮を目指す。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・走
	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。また、体育館に運動コーナーを設置し、楽しく運動できるような取り組みをする。
	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		11月に50m走の記録を計り、各学年男女ごとに平均タイムを算出する。5月新体カテストでの平均タイムと比較する。
前年度からの 変更点		前年度の課題であった投能力に改善傾向が見られた。しかし、各学年男女ともに県平均、全国平均ともに下回っていた50m走について記録向上を図ることとした。

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 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Run & Runレベルアップ大作戦Second	
現状・課題	昨年度もRun & Runレベルアップ大作戦として、「走る」の力の向上に取り組んだが、「走る」の力の向上があまり見られなかった。本年度も同様に、運動能力の低さ、特に走力に課題が見られるため、走力を中心とした全体的な体力の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	・体育館にラダートレーニングやももあげ等を準備運動として取り入れていく。
	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む。(40mリレー) ・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	・休み時間にも体育館で体力向上に努めれるように、体育館に授業用コースを常に設置しておく。(張り紙やラダー) ・スポチャレ石川に取り組む、走力の向上ができるような取組を考える。
.....		
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	・50m走に絞っての評価とした。 ・授業外でも取り組めるように場の設定を工夫した。	

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 小松市立栗津小学校

校長名 村戸 幸江

プラン名	目指せ自己ベスト！栗津オリンピック	
現状・課題	本校では例年、体力テストの結果を受け「栗津オリンピック」を企画し、記録が伸びるように体育の準備運動を工夫したり、児童が休み時間に主体的に運動に親しめる場を設定したりして、積極的に改善をはかってきている。しかし、昨年度までのコロナ禍の中では、外遊びの減少や、制約のある中での体育科授業が課題となり、多様な運動に親しむ機会が減っており、柔軟性や、持久力が引き続き課題となっている。	
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み、記録を伸ばす(初回の記録～)。 ・体力テストの結果をふまえ、栗津オリンピックを通して特に苦手だったものの記録を学校全体で一丸となって伸ばしていく。 	
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	体力テストの中でも記録を伸ばしたい項目に挑戦する「栗津オリンピック」を、学年別に2学期と3学期の2度開催し、自身の体力の現状を把握させたり、体力の向上に意欲を持たせたりする。その際に、前回測定からの記録の伸び具合を子どもたちに意識させ、各学年の伸び率上位の子ども達には表彰をするなど、体力向上に向けての意欲を喚起していきたい。 また、児童会の保健委員会と協力し、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	運動場や体育館に体力テスト種目の場を設定し、関連性のある掲示を行い、児童が関心を持って進んで体を動かせる環境づくりをする。また、スポチャレいしかわの結果を掲示し、意欲を喚起する。
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"> ・栗津オリンピックの記録の伸び ・スポチャレいしかわの記録の伸び 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の栗津オリンピックでは、記録上位者のみの表彰だった。そのため1学期から上位層は固定されることが多かった。そこで今年度は伸び率(最新の記録÷前回の記録)を意識して、取り組ませていきたいと考える。そうすることにより、上位層はもとより、運動が苦手な児童にも表彰のチャンスが生まれ、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。 	

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 小松市立木場小学校

校長名 小山 貴子

プラン名		木場っ子体カアッププラン
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体カ・運動能力調査の長座体前屈, ソフトボール投げの結果において, 本校は県平均と同等, または, それ以上の記録であった。 ・昨年度の体カ・運動能力調査の上体起こし, 50m走の結果において, どの学年も県平均を下回っていた。また, 20mシャトルランの結果も, 県平均を下回る学年が多かった。このことから走力・粘り強さに課題がある。 ・授業等の様子から, 児童の集中力, 姿勢維持に課題がある。 ・児童アンケートの結果より, 1週間に2, 3日以上運動する児童の割合において, 2学期の結果が1学期の結果を下回った。冬季になり天候が悪く, 外で運動できなかったことが原因として考えられる。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・体カ・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, 児童の体カ向上を目指す。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体カ・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, 体カ・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, 柔軟性や体カの向上につなげる。(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, 積極性と体カの向上を図る。 ・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カの向上を図る。各学期に, その時々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, 体カの向上を図る。 <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"> ・体カ・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		<ul style="list-style-type: none"> ・「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。 ・「スポチャレいしかわ」の強化週間を2学期にも取り組む。

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 小松市立矢田野小学校

校長名 園下 恵子

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から、全体的に県平均を下回っている。この傾向は特に女子において顕著である。運動の機会が一部の児童に偏っていたり、体育の授業の楽しさや達成感が一部の児童に偏っていたりすること要因と考えられる。昨年度のアンケートでは「体育が楽しい」と答えた児童が、男子では4, 5, 6年でそれぞれ76%、71%、67%、女子では50%、54%、30%であった。どの児童にも伸びが感じられ、どの児童にも運動の楽しさが感じられる取り組みが必要である。	
目標指標・数値	教職員がそれぞれ温かい学級づくりと体育の授業改善に取り組み、どの学年・性別でも「体育が好き」と答える児童の割合が70%以上になるようにする。	
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、昨年度同様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設定し、運動の日常化を図る。 ・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(10月・2月)	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・ICT教材を体育館で使えるようにする。 ・体カテスト前に昨年度の外部講師の指導を周知する。 ・授業設計の工夫を教職員間で共有する機会を持つ。 ・授業初めの取り組みを昨年度のものに取り組み、競技や運動特性に合わせたものも多く取り入れる。 	

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 小松市立月津小学校

校長名 木下 真由美

プラン名	柔軟性アップで強い体をつくる月津っ子	
現状・課題	本校は休み時間になると、体育館や運動場へ遊びに行く児童が多く、ドッジボール、鬼ごっこ、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9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全ての学年で平均を上回っているが、反復横跳びや長座体前屈はほとんどの学年で平均を下回るといった運動能力にも偏りが見られる。一昨年度より重点項目として取り組み始めた、柔軟だが、継続していく必要があると考えた。	
目標指標・数値	・長座体前屈の測定結果(2学期末)で1学期と比べ、平均+3cmを目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動に柔軟性を高める運動を取り入れ、全学年で統一して行う。 ・授業の最後に、柔軟を取り入れ、継続して取り組んでいく。 ・柔軟運動の際、意識するポイントを伝え、全員で共有する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館に目標のポーズを掲示し、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。 ・朝の放送で柔軟体操を流し、全校で取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に職員間で、取り組み状況について話し合い、学年によって取り組みに差が出ないようにする。
.....		
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	・2学期にミニ体カテスト週間を設定し、課題となっている柔軟の測定をする。	
前年度からの 変更点	授業の最後に柔軟体操を取り入れるという点。	

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 小松市立那谷小学校

校長名 中 裕美

プラン名	那谷っ子ボトムアップ大作戦！	
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ことが多い。また、全校児童が31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。一方で体を動かす遊びをほとんどしない人もいる、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、立ち幅跳び、50m走、20mシャトルランではどの学年でも県平均を下回っている。また反復横跳びは現6年男子以外、ソフトボール投げは現6年女子以外は平均を下回っているという結果になっていた。そこで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みを行っていく。	
目標指標・数値	11月ミニ体カテストを行い、反復横跳び、立ち幅跳びの記録が5月実施の記録と比べ反復横跳びは+5回、立ち幅跳びは+10cm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。 ・月1回程度反復横跳び、立ち幅跳びの記録を計測する。
	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(反復横跳び、立ち幅跳び)を実施する。	
前年度からの 変更点	前年度は投擲力、握力を中心とした取り組みを行ったが、昨年の体カテストの結果から全体的に運動能力を向上させる取り組みに変更した。	

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 小松市立国府小学校

校長名 中辻 育代

プラン名		Let's スポチャレ
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。運動が苦手な児童は、自ら運動場に出たりすることはない。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は難しい。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などが比較的低い。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・一年間でスポチャレいしかわ全種目に挑戦 ・スポチャレいしかわ標準記録全クラスブロンズ以上達成
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、意欲的に縄跳びへ取り組ませる。 →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。 ・スポチャレ練習会 →毎月1種目に取り組み、すべての種目を経験し各運動の楽しさが味わえるようにする。 ・スポチャレ大会の実施 →3学期にスポチャレ大会を企画し、必然的に団結力が高められ、全員が運動に取り組む機会を作る。 →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。
	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。
		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"> ・スポチャレの達成度を調査し、掲示する。 ・スポチャレの4つの種目のすべての記録がわかるように掲示する。
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・本校は、体育的な行事が多く児童も意欲的に取り組んでいる。しかし、児童の中に意欲的に取り組んでいるという認識が低いためシールを貼って視覚的に見えるようにする。 ・柔軟性を伸ばすために準備体操を全校で統一する。 ・握力をつけるためにハンドグリップを置く。 ・年間を通してろくぼくを活用する。

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 小松市立中海小学校

校長名 山本 亜貴乃

プラン名	かすかみっ子スピードアッププラン2023	
現状・課題	<p>昨年度の新体カテストでは、A+B群53.2%、D+E群21.3%であった。とくに反復横跳びにおいてはすべてのカテゴリーにおいて県平均を下回る結果になった。また、シャトルランにおいても5年男子、6年女子以外のカテゴリーにおいて県平均を下回る結果となった。加えて、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。</p> <p>以上のことから、本校児童の課題として俊敏性と持久力の値が低いこと、運動が習慣化していないことが挙げられる。</p>	
目標指標・数値	12月に行う俊敏性のテスト(反復横跳びなど)において5月体カテスト時の記録を上回る児童が80%以上い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"> ○新体カテストの結果をもとに、体力の向上を図る。 ○4～6年生は、12月に俊敏性のテストを行い、5月の体カテストよりも記録が上回った児童の割合が80%以上になることを目標にする。 ○体育時のウォーミングアップにおいてなわとびやラダーを習慣化して行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ○児童会体育委員会から俊敏性向上につながる運動や遊びを紹介し、広げる。 ○持久走の準備期間においてマラソントイムを設定し、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、長縄に参加し、校内大会を設定する。 ○スポチャレいしかわの種目ごとの強化月間を設定し、積極的に取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ○持久力向上につながる運動やあそびができる環境を整え、児童が進んで取り組めるようにする。 ○保健指導や全校集会において姿勢や運動習慣の重要性について説明する機会を設ける。
.....		
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	<p>10月持久走大会において昨年度とタイムの比較を行う。</p> <p>12月実施予定の俊敏性のテストにおいて5月測定時との記録を比較する。</p>	
前年度からの 変更点	○持久力の向上から、俊敏性と持久力の両面での向上を目的とした取り組みを行う。	

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 小松市立東陵小学校

校長名 深澤 弘美

プラン名	チャレンジ東陵っ子！投力アッププラン	
現状・課題	<p>・昨年度は、持久力アップを目標とし、駆け足タイムやなわとび運動で体力向上を図った。その結果、特に昨年度5年男子で体力の向上が見られた。今年度は、特に昨年度5年女子で県平均を下回る「投げる運動」に着目する。休み時間には、体育館でボール遊びをする児童もいるが、一部の児童のみであることや、ねらったところに、より遠くにという意識が薄いことに課題がある。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。</p>	
目標指標・数値	<p>・ソフトボール投げの測定の機会を年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。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>・体育の授業の予備運動として、投力アップドリルや、用具を使った運動遊び、スポチャレシャトルボールを取り入れる。 ・ジャベリックボールを用いた投げ方指導。</p>
	特別 活動	<p>・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。それらに取り組むことで、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」という全校での取り組みを生かし、目標を設定し近づけるよう指導していく。</p>
	その他	<p>・新体力テストの結果カードを4年間保存(3～6年生)し、自己の力の伸びを自覚したり、目標設定をしたりすることに生かす。 ・スポチャレへの取り組み</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月の体力運動能力調査のソフトボール投げの結果と、11月末のソフトボール投げの結果から変容をみる。</p>	
前年度からの変更点	<p>・昨年度は、持久力を高めるために取り組んできた。今年度は、昨年度の体力運動能力調査の結果や児童の実態を踏まえ、ねらったところに、より遠くに、投げる力の向上に重点を置き取り組んでいく。</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 小松市立能美小学校

校長名 木下 正俊

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30%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。 ・長座体前屈の結果が県や全国平均に達していない。(特に男子の結果が低い。)
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈の記録を2月にもう一度測定し、平均1.5cm伸ばす。 ・各学期末に20mシャトルランの記録を測定し、平均7回伸ばす。 ・週3回、体育館や運動場に出て運動遊びをする児童を80%以上にする。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始め3分間を「能美っ子体操」として柔軟運動を行う。 ・10月に体育授業の中で、持久走を実施する。 ・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。
	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。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの各種目ごとの県平均を提示し、目標を持って取り組ませる。 ・「能美っ子縄跳びギネス」に取り組み、好成績を収めた児童を掲示板で知らせる。 ・「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。 <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"> ・各学期の終わりに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。 ・長座体前屈を2月に実施し、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		<ul style="list-style-type: none"> ・「能美っ子縄跳びギネス」の実施で、児童の継続的なやる気を引き出す。 ・児童が継続して取り組みたくなるような柔軟運動のメニューを変更する。

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 小松市立松東みどり学園

校長名 山本 幸世

プラン名		走って跳んで体カアップを実感しよう！みどりっ子体カアッププログラム
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの児童がバス通学のため、他校と比べ歩く機会が少ない。 ・地域のスポーツクラブに所属している児童が多く、所属していない児童との運動機会の差が大きい。 ・昨年度の体カ・運動能力調査では一昨年に引き続き持久力に課題が見られた。 ・昨年度は機械運動でのけがが相次いだ。腕で体を支持する力に課題があると考えられる。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルラン学校平均を7回増やす ・器械運動で、腕で体を支持できなかったことによるけがを0件にする
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育担当が、①持久力 ②姿勢を保持する力 の2つの体カアップのための運動を提案し、毎時間1つ以上の種目に取り組む。 ①持久力アップ 長縄(低学年は大なみ小なみ)、3分ラン、なわとび検定等 ②姿勢を保持する力 かえる足うち、川跳び、手押し車等
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・週2回、朝の15分の帯タイムを活用して縦割りでの字跳びやドンじゃんけんなどの運動あそびに取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走大会に向けて、長休みにランランタイムを設けて全校で走る。 ・冬季はなわとび検定を実施する。タブレットでいつでも見ることができるよう環境を整備し、意欲的に取り組むことができるようにする。 ・外部講師による器械体操教室で、安全な器械体操のしかたを学ぶ。
		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"> 【持久力】 11月、1月に再度シャトルランを測定し、5月の体カ・運動能力調査の結果と比較する。 ・平均して7回増やす。 【腕で体を支持する力】
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・取り組み項目を持久力・柔軟性から持久力・腕で体を支持する力の2つに変更した。 ・毎時間、体育の授業に体カ向上プログラムを取り入れることで、児童の運動機会を確保した。

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 能美市立浜小学校

校長名 中野 孝子

プラン名	めざせ トロフィー獲得！ ～スポチャレに参加し、全クラスがトロフィー獲得を目指そう～	
現状・課題	<p>コロナ明けということもあり、運動に接する機会が大変減っており、ようやく外遊びや運動の規制が緩んでも、進んで体を動かそうとする子供が減っている。マスクを外すことに抵抗を感じる子供も少なくなく、全力で体を動かすことができにくい。</p> <p>体育での活動制限がなくなってきたので、他クラスとの交流やゲームや遊びを通したボール運動などをとりいれ、できるだけ多く運動に時間をかけたい。</p> <p>体カテストは、練習量が少ないままで記録に臨んでいた。今年度は記録挑戦期間を設けて、種目に取り組み、運動の特性を理解したうえで記録をとっていくようにしたい。</p>	
目標指標・数値	<p>スポチャレトロフィー獲得(19クラス中17クラス以上)</p> <p>体カテストの県平均との比較の▲を半数に減らす。(16個以下)</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>体育の時間のはじめに、スポチャレに取り組む。</p> <p>継続して取り組む。(月4回を目標)</p> <p>器械運動に年間を通して取り組む。(逆上がりができない子への鉄棒講習会)</p> <p>縄跳びカードを使い、縄跳び運動に取り組む。</p>
	特別 活動	<p>児童委員会を活用して、児童から運動の呼びかけや鉄棒、縄跳びなどの紹介を行い、運動意欲につなげる。</p>
	その他	<p>高学年が低学年にスポチャレの見本を見せたり、運動のコツを教えたりする。</p> <p>トロフィー獲得クラスを放送で紹介し、掲示でお知らせする。</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	<p>体カテストの結果</p> <p>スポチャレ記録結果</p>	
前年度からの 変更点	<p>体カテストの記録は、体育の時間を使って複数回取り組む。その中での最高記録を登録する。</p> <p>スポチャレに継続して取り組む。</p> <p>スポチャレや、鉄棒運動、縄跳び運動などで、高学年と低学年の交流を行う。</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 能美市立福岡小学校

校長名 藤本 智子

プラン名		福小チャレンジ(スポチャレ・全校活動)
現状・課題		現状: 体育の授業においては、授業の始めに課題を共有し、取り組んでいる。また器械運動や持久走については系統的に一人一人が個々のめあてを立てて取り組んでいる。 休み時間については、元気に体を動かして遊ぶ児童が多い。運動習慣が身につけていない児童に対しては、鉄棒や縄跳び、持久走について取組期間を設けて、休み時間にも体を動かす機会が持てるようにしている。 課題: R4年度体カテストにおいて、本校では長座体前屈・シャトルラン・50メートル走の種目において全学年県平均を下回った。すばやさ・持久力に特化した体力の向上が課題である。
目標指標・数値		5・6年生におけるシャトルラン・50メートル走の記録を向上させる。(目標: 県平均に達する。)
具体的な取組	教科体育	・新学習指導要領に基づいた体育チェックシートを作成し、各領域ごとに児童一人一人の達成度を次年度へ申し送り、児童の実態把握と指導の参考になるようにする。 ・鉄棒や縄跳びなどの技能種目についてはICTを活用し、具体的なモデルを示して技術の向上を図る。 ・シャトルランおよび50メートル走の記録から児童一人一人が目標をもって、スポチャレの種目(40メートル走・8の字とび)に特化して取り組む。
	特別活動	・体育委員会活動と連携し、期間を決めた縄跳び・鉄棒・スポチャレの全校活動を推進する。 ・低学年と高学年の交流の場を設定し、技術の習得と記録の向上を目指す。
	その他	・体育館および運動場を安全に活動できるような場を設定する。 ・生活見直し週間(学期に1回)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		・3学期スポチャレにおいて昨年度の結果の更新を目指す。 ・R5年度における本校の体力・運動能力の調査と昨年度のもの进行比较する。 ・児童アンケート「体育ではICTを効果的に使い、自分のめあてをもって粘り強く取り組んでいる。」と回答した児童の割合が90パーセント以上になる。
前年度からの変更点		・「握力・すばやさ・持久力」から「すばやさ・持久力」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 能美市立寺井小学校

校長名 北川 典子

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多く見られる。しかし、男女ともに握力、反復横跳び、長座体前屈、50m走において県平均を下回っている学年が多い。 ②柔軟力や体幹力アップの一環として動的ストレッチを取り入れ、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新体カテストの反復横跳びの項目でポイントアップを目指す。 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85%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 ・敏捷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出来るよう、ゲーム要素を含めた予備運動や段階的指導法を職員に紹介し、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、児童が自分のレベルにあったものを選べるようにし、スモールステップでできたことを価値づけていく。 ②スポチャレの記録掲示 ・取り組みの積み重ねが分かり、各クラスが意欲的に取り組める記録掲示を行う。
	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		①取り組み実施前後での反復横跳びのポイント。 ②体育が好き(運動が好き)という児童アンケート結果。
前年度からの 変更点		・前年度までは握力の項目のポイントアップを目標としていた。今年度からは、細かい動きを授業等に組み込み、敏捷性(反復横跳びの項目)を重点に置き体カアップを図る。 ・ゲーム要素を含んだ運動を紹介し、児童が授業で楽しく活動することや家庭での運動に取り入れることが出来るようにする。

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 能美市立栗生小学校

校長名 六反田 紀枝

プラン名	栗生っ子影分身プラン	
現状・課題	昨年度の体力・運動能力調査の記録を見ると、反復横跳びの記録についてはすべての学年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見られる。そこで今年度は敏捷性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反復横跳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	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業のはじめに、各学年やクラスの実態に合った敏捷性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敏捷性を向上させられるようにする。 ・鬼ごっこやタグラグビーなどの單元では、敏捷性を高める補助運動を取り入れる。
	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繋げる。 ・教職員間で敏捷性を高める遊びを紹介し合う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわの取り組み(40mリレー) ・縄跳び週間 ・鉄棒週間 ・教員間で体育の授業の取り組みを共有し、敏捷性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、二学期末に再度反復横跳びの測定を実施し、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、20mシャトルランから反復横跳びにした。	

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 能美市立湯野小学校

校長名 中西 嘉久

プラン名	チーム湯野っ子！ストレッチで柔軟性アップ	
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、体育の授業では、器械運動、特にマット運動やとび箱が苦手である。そのため県と比較しても結果が悪かった柔軟性に特化して取り組もうと考えた。	
目標指標・数値	・4・5・6年の長座体前屈の記録を測り、長座体前屈の令和5年度の県平均記録を全学年で上回る。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体を柔らかくすることが怪我防止や運動能力の向上につながることを低学年から指導する。 ・全学年の準備運動に柔軟性を高める運動を取り入れる。
	特別 活動	全校に柔軟性を高める運動や、その良さについて紹介する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭でも、お風呂あがりにストレッチをすることにも取り組ませる。 ・体育館のステージにラインを張り、簡単に自分の伸びを図れる場の工夫を行う。
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	・長座体前屈の記録を1学期・2学期・3学期に実施し、比較していく。	
前年度からの 変更点	昨年度は、シャトルランと上体起こしに取り組み、記録が県平均近くまで伸びてきた。しかし、高学年女子を中心に、記録が県と比較すると悪い。そのため今年は誰もが取り組みやすい柔軟性に絞って全校で取り組んでいく。	

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 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、取り組みカードを使って意欲的に取り組めるようにしている。 ・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限定されている。 ・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、ほとんどの種目で県平均を下回っている。特に「反復横跳び」や「立ち幅跳び」「上体起こし」などの結果に課題が見られる。 ・生活習慣について、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は知っているが、ゲーム、ネットに関しては約束を守れない児童も少なからずいる。 	
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。 ・俊敏性やタイミングのよさ等運動特性を確認し、意識して授業に取り組む。 ・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"> ・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する。 ・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。
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"> ・縄跳び運動を準備体操として行うが、昨年度の持久力ではなく、様々な跳び方を取り入れ、タイミングの良さや素早さを意識した運動として1年を通して継続して取り入れる。 ・運動の特性を各学年で確認し、指導内容や指導方法をそろえて授業を行う。 	

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 能美市立宮竹小学校

校長名 山森久代

プラン名		みやっ子 体カ向上プラン2023
現状・課題		<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> 児童アンケートの結果から、体育の授業が「楽しい」または「やや楽しい」と答えた児童が93.1%であったことから、運動に対する意欲が高い傾向が見られる。 昨年度の体力運動能力調査の結果では、全学年男女合わせて48項目中、30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、43.8%であり、県平均の25.3%を大きく上回っていることから、全体的に体力運動能力は高いと考えられる。しかし、自校平均と比較すると、体力運動能力は低下している。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体カ合計点では、現6年男子において県平均に達していない。また、各種目ごとに見ると、「握力」では、現5年女子以外、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、65%以上であることを目指す。(R4年度は、61.4%) 総合評価(D+E)群の割合が、15%以下であることを目指す。(R4年度は、17.6%) 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も取り入れる。(5月…鉄棒週間 10月…スポーツフェスティバル、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グーパー運動、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、基礎体力の向上を図る。(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、なわとび週間、持久走週間の取組の中で、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「ノーメディアデー」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、休み時間にも検定カードの段や級の向上を目指す。特に鉄棒強化週間では、逆上がりの習得に向けた取組の強化を行う。 朝の会や帰りの会を活用し、グーパー運動等を取り入れ、握力を鍛える。また、握力測定コーナーでは、県平均や動物の握力等を掲示し、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。さらに、児童が自発的に体カづくりをしようとする動機付けを行う。 <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取組では、学期ごとに重点種目を決め、年間を通じた継続的、計画的、系統的な取組とする。

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 能美市立和気小学校

校長名 川越 真理

プラン名	わけっ子体カアップ作戦	
現状・課題	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>本校では、昨年度の体力運動能力調査の結果から、上体起こしと長座体前屈が県平均と比較すると低いため、今年度は上体起こしと長座体前屈の「筋力」と「柔軟性」を高めることを課題とした。</p>	
目標指標・数値	<p>3年生以上のクラスで上体起こしと長座体前屈と記録を5月末までに計測し、それよりも12月には各学年で上体起こしは2回以上、長座体前屈は3cm以上記録が伸びることを目標とする。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>腹筋力を高めるために準備運動に3分間走やラダー運動などの運動を取り入れ、体幹を鍛える運動や腹筋を鍛える運動も取り入れる。また、敏捷性・柔軟性を高める運動やストレッチを準備運動に取り入れる。スポチャレ石川を継続的に取り組み、体力向上を図る。</p>
	特別 活動	<p>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を発表する機会を設ける。</p> <p>全校が集まるのが困難な場合は、ビデオ等で紹介する。</p> <p>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。</p>
	その他	<p>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)</p> <p>クラスの記録の伸びが分かるような環境づくりを行う。</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>3年生以上の4クラスで上体起こしと長座体前屈と記録を5月末までに計測する。そして、12月にはもう一度測定し、各学年で上体起こしは2回以上、長座体前屈は3cm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。</p>	
前年度からの 変更点	<p>前年度は、50m走の記録をもとに取り組んでいたが、今年度からは上体起こしと長座体前屈の記録をもとに取り組むことになった。</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 川北町立川北小学校

校長名 荒木 真美

プラン名	のび~るのび~るストレッチパワー！	
現状・課題	<p>前年度の体カテストにおいて、県との比較すると、女子では9種目中7種目で県平均を下回り、男子では3種目下回った。特に上体起こしと立ち幅跳びでは、男女ともに県の平均を下回っている。</p> <p>運動に対しては肯定的な意見が多いが、運動能力に比例はしていない。これは、正しい動作をしていない、あるいは正しい動作を理解していないことが予想される。</p> <p>以上のことから、正しい動作を身につけるために、身体の柔軟性を向上させ、多様な動きができるような取り組みを考える。</p>	
目標指標・数値	<p>「柔軟の運動に進んで取り組んでいる」と回答した児童の割合が80%以上を目指す。</p> <p>また、5月と12月に「長座体前屈」の記録を測定し、2月に測定した結果が2cm以上記録がのびた児童の割合が80%以上を目指す。</p>	
具体的な取組	教科 体育	年間を通して、体育の準備運動では、柔軟体操を取り入れていく。 12月と2月の体育時に「長座体前屈」を入れ、記録の伸びを確認する。
	特別 活動	たてわり遊びの中に、アイスブレイクを兼ねた柔軟性向上のレクリエーションを各班で考えて行う。
	その他	体カテスト後、各学年の「長座体前屈」の平均数値や目標数値を提示し、目標を持たせて柔軟性向上の意欲をもたせる。
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"> ・体育カードでの記録 5月の体カテストで児童の実態を把握後、12月と2月に「長座体前屈」の測定を行い、5月の記録より+2cm記録が伸びているか測定をする。 ・児童アンケートでのアンケート 	
前年度からの 変更点	<p>体幹を鍛えるなわとびの取り組みから、柔軟性を向上させるストレッチの取り組みに変更。</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 川北町立橘小学校

校長名 田中 修介

プラン名	橘っ子パワーアップチャレンジ	
現状・課題	<p>本校は、体育の授業に意欲的に取り組み、休み時間には運動場や体育館で元気に遊ぶ児童が多い。総合評価では、A群・B群共に県平均を上回っており、本校児童の体力は高いと言える。</p> <p>今年度の体カテストの結果を見ると、シャトルランという心肺機能や粘り強さが必要とされる種目において、R4年度県平均を下回る学年が多かった。</p> <p>そこで、年間を通して取り組むことで、ケガの防止や運動における可動域の向上を図っていく。</p>	
目標指標・数値	11月のミニ体カテストのシャトルランにおいて、4年生以上で5月より11月の記録が高い児童の割合が80%以上	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の導入で時間走を行い、走れる距離が伸びたことを実感させながら心肺機能を高める。 ・単元に合わせた走の運動を取り入れる。(例:ドリブルしながらランニング) ・無理のない範囲で、水泳の単元では泳ぐ量を増やし、心肺機能を高める。 ・毎時間走る時間を確保し、運動習慣を身につけさせる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会がみんなが楽しめる企画を考え、積極的に運動に親しめるようにする。 ・持久走などを通して、体力向上に向けた取り組みを継続して行う。 ・縦割り活動を生かし、異学年で運動する場を設ける。
	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む。 ・特に、長なわに積極的に取り組み、粘り強さを養う。
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	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	前年度、重点を置いた立ち幅跳びでは、全学年が目標を達成できたことを踏まえ、特に平均値の低いシャトルランに重点を変更した。	

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 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2023	
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「上体起こし」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「上体起こし」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「体幹トレーニング」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。</p> <p>昨年度の新体カテストの結果としては、「立ち幅跳び」の記録で県平均を下回る学年が多かった。そこで、今年度本校では、体育の時間の導入に「ジャンプトレーニング」を行うことで、「立ち幅跳び」の記録を伸ばすことに取り組む。</p>	
目標指標・数値	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・2月に立ち幅跳びの記録を再測定する。「立ち幅跳び」の記録が5月より5cm以上伸びた児童の割合が80%以上を目指す。	
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、「ジャンプトレーニング」として、以下の3つの運動を取り入れる。</p> <p>①スピード縄跳び(30秒間で前跳びの回数を測定する) ②連続ジャンプ1(両足ジャンプで10回で進む距離を測定する) ③連続ジャンプ2(目的地まで両足ジャンプ何回でいけるか測定する)</p>
	特別 活動	2学期には、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。
	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>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月の新体カテストにて、児童の実態を把握する。12月と2月に「立ち幅跳び」の再計測を行い、5月の結果より、5cm以上伸びたか確かめる。	
前年度からの変更点	今年度は、「立ち幅跳び」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「体幹トレーニング」から「ジャンプトレーニング」に変更する。	