

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 宝達志水町立押水第一小学校

校長名 基村 俊成

プラン名	自分を超えよう！「できた」「超えた」を感じよう！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・体力運動能力調査において令和3年度と令和4年度と比較すると、4年男子、4年女子が令和3年度より数値を上げることが出来ず、その他は数値を上げることが出来た。特に、数値が良くなかったのは男子のシャトルランである。授業及び長休みを活用した持久走の取り組みを行っているが、十分な成果を出すことができなかった。また、辛くても頑張ろうとする児童が少なく感じられた。学校として体育の授業を楽しく取り組めるように、バランスの取れた体力向上に取り組むことが課題である。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体力運動能力調査の総合A・B評価の割合が70%以上であることを維持する。 ・体力運動能力調査の総合D・E評価の割合が15%以下であることを維持する。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動の中にスポチャレを取り入れ、運動能力の向上を図る。 ・準備運動の中にラダートレーニング等を繰り返し行い、敏捷性や動きの巧緻性の向上を図る。 ・準備運動の中に3分走を取り入れ、持久力向上を図る。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通してスポチャレに参加し、運動に対する意欲を高める。 ・スポチャレ「シャトルボール」の取り組みの中で、投げ方の確認を行い、腕の振りや、下半身の動きなどの改善を図る。 ・12月にスポチャレ「長なわ・8の字」を行い、跳力・持久力の向上を図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・町内や校内の体育的行事と関連付けて、運動する場を設ける。 ・夏休みや冬休みに簡単に取り組むことができる体育の課題を出す。 <hr style="border-top: 1px 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	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストを6月中旬に実施し、前年度の記録と比較する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動の中に3分走を取り入れ、持久力向上を図る。 	

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 宝達志水町立宝達小学校

校長名 村田 浩彦

◆今年度のプラン

プラン名	宝達やまびこチャレンジ2023	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間には友達と体育館や運動場で活発に運動する児童が多い。 ・マラソン大会、なわとび大会などに意欲的に取り組んでいる姿が見られる。 ・本校での弱い部分(持久力・筋力・筋持久力・柔軟性)を高めていくことが課題として挙げられる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の体育の時間に、体力テスト(シャトルラン、長座体前屈、上体起こし)を実施し、県平均をめざす。 ・マラソン練習において、全校児童が100周以上走ることをめざす。 ・なわとび練習のふり返りで、「できるようになった」という児童が85%を超えることをめざす。 ・スポチャレに取り組み、各学年が年間10回以上の記録登録を行うことをめざす。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・年間通して授業の初めに5分間走、各単元に応じた体づくりの運動を行い、持久力・筋力・筋持久力を高められるようにする。 ・柔軟性を高める運動を行い、怪我なく運動に親しめるようにする。 ・運動量の確保を常に意識して指導する。 ・仲間とかかわり合う場面をもつことを意識し、運動を楽しみながら体力を高められるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレに取り組む。 ・なわとびの技紹介を全校集会の場で披露し、意欲を喚起する。 ・運動のポイントのビデオを給食時に放送する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内水泳記録会(7月下旬)の実施。全員皆泳を目指した指導を授業とサマースクールで行う。 ・校内マラソン大会(10月下旬)の実施。走った周回を掲示し、意欲を高める。100周走った児童を表彰する。 ・校内なわとび大会(1月下旬)の実施。自己記録の掲示で意欲的に活動できるようにする。 ・やまびこタイムにおいて、スポチャレウィークの実施。各学年のベスト記録の掲示で意欲的に活動できるようにする。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・校内体力テストの結果を確認する。 ・スポチャレ掲示板の月一回の確認。 ・マラソン練習の周回記録の確認。 ・なわとび練習カード。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度までの結果を鑑み、今年度も課題として残っている柔軟性・持久力を高められるようにする。 	

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 宝達志水町立相見小学校

校長名 清水 ひとみ

プラン名	(あ)ツプさせよう！(い)っしょうけんめい！(み)んなで体カづくり！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度のアンケートの結果から、体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と答えた4、5年男子児童(今年度5、6年生)は100%であった。また、4、5年女子児童(今年度5、6年生)は、100%であった。このことから、運動が好きな児童が多く、運動に対する意識が高いことが分かる。 ・スポーツクラブ等に所属している男子児童は、79.5%である。また、女子は60%である。 ・体カテストの結果を県平均と比較すると、「握力」では5年生男子が-1.29kg、4年生女子が-1.5kg、5年生女子が-2.9kg、6年生女子が-1.01kgであった。 ・「長座体前屈」では、5年生男子が-1.97cm、6年生男子が-6.86cm、4年生女子が-2.87cm、5年生女子が-1.46cm、6年生女子が-4.48cmであった。昨年度に引き続き、「長座体前屈」、今年は「握力」の記録が下回っており、握力と柔軟性に課題が見られる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・約半年の身体の成長による増加を鑑みて、6年生男子が、握力では$+4.5\text{kg}$、長座体前屈では$+4\text{cm}$、6年生女子が、握力では$+3.4\text{kg}$、長座体前屈では$+3.2\text{cm}$の向上を図る。5年生男子が、握力では$+3.5\text{kg}$、長座体前屈では$+3.2\text{cm}$、5年生女子が、握力では$+3.2\text{kg}$、長座体前屈では$+3.5\text{cm}$の向上を図る。 ・4年生は男女の「長座体前屈」と「握力」の記録で、県平均の数値を上回る。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備体操の後に、全校でグーパー体操を取り入れる。 ・器械運動の鉄棒で、「豚の丸焼き」や「懸垂」を行う。マットで「手押し車」や「蛙倒立」、「倒立」に取り組む。跳び箱で「またぎ乗り」や「またぎ越し」、「またぎ下り」に取り組む。 ・年間を通して全学年で継続的に体育の授業で、全身の動きを意識した柔軟ストレッチ体操を行う。運動会前後と水泳運動以外の時に、「ワンミニッツエクササイズ」を準備運動に取り入れる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・クラブ活動において、様々な運動に親しむ機会をもたせる。 ・運動会や水泳記録会、器械運動交歓会、マラソン大会等の練習期間中、めあてを持ち、全校で集中して取り組んでいく。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・6月に2週間を体力向上テスト週間とする。長・昼休みに体育館や特別教室に「握力」「反復横跳び」「上体起こし」「立ち幅跳び」の場を設定する。3～6年の縦割り班ごとに取り組む。 ・スポチャレいしかわに継続的に取り組む。12月から1月までをなわとび強化月間として、長休みに8の字跳びや大縄跳び、個人跳びに取り組む。 ・体育委員会の企画で、体育館全体を使った運動コーナーを設置し、楽しく活動して運動量を確保する。
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・5月と11月に測定する、「握力」と「長座体前屈」の記録をもとに評価する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナが5類に移行することを踏まえ、状況を見ながら、体づくり運動でペアでの柔軟体操やコーディネーション運動を取り入れていく。 ・7月に体育館に鉄棒を設置して、児童が主体的に練習に取り組めるように場を確保する。 	

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 宝達志水町立志雄小学校

校長名 坂井 雪絵

プラン名	体カアップ！チャレンジしおっ子！！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度の県平均と比べると、各種目、体カ合計点共に県の平均値に達していないものが多い。令和3年度の自校の結果と比べると、A+B群の割合が増加し、D+E群が減少し、全体的に体力の向上が見られた。しかし、特定の学年で体カ・運動能力の低い傾向がある。また、県平均を大きく下回ったのが、上体起こしであった。 ・休み時間に運動場で体を動かす児童が多く見られるが、バス通学の児童も多く、体力の二極化傾向がみられる。 ・昨年もコロナウイルス感染症対策として、運動会の練習の削減、陸上競技大会の中止、プール開放の中止、校内マラソン大会練習の人数制限等、運動をする機会が例年より少なかった。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストで総合評価A+B群の割合を60%以上、D+E群を20%以下にする。 ・体カテストで大幅に県平均を下回った上体起こしを、強化種目とし、県平均を上回るようにする。 ・全学年がスポチャレいしかわに取り組む。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・1人1台のICTを効果的に活用し、体育授業の工夫・改善に取り組み、OJTなどで実践を共有する。 ・総合的な体力の向上を図るために、体育の準備運動では多様な運動遊びやラダートレーニングを行う。また、関連のある単元において準備運動とし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"> ・体カアップタイムを行う。(長休み) 体育的行事の練習月以外の火曜日(1・2・3年生)と木曜日(4・5・6年生)に、4つのスポチャレいしかわの種目の中から、1つ選び取り組む。1年間で、4種類とも取り組み、各学年標準記録達成を目指す。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内の体育的行事に向けて長休みに全校で練習に取り組む。 校内水泳記録会(6月～7月)・・・水泳記録カードの活用 校内マラソン大会(9～10月)・・・マラソンカードの活用 なわとび集会(12～2月)・・・なわとびカードの活用 ・体育館に、令和4年度の体カテストの県平均を掲示する。 ・水泳記録カードやなわとびカードは持ち帰って、お家の人に確認してもらおう。また、なわとびの練習を冬休みの宿題にする。 <p style="text-align: center;">スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入</p>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体カ・運動能力調査と強化種目の追跡調査 ・スポチャレいしかわの標準記録達成の達成率 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・本年度は体カアップタイムを実施し、運動の機会を増やし、体育で学習してきたことを出せる場となるようにする。 ・なわとび練習を家庭で行うことで、運動の機会を広げたり、学習したことを披露できるようにしたりする。 ・令和4年度の体カテストの県平均を掲示することで、教員も児童も今年度の体カテストへの意欲向上や目標を立てることに繋げられるようにする。 	

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 宝達志水町立樋川小学校

校長名 岩網 清美

プラン名	樋川っ子体力アップ大作戦2023	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・運動や体を使った遊びを好む児童が多い。体育の授業では意欲的に活動する児童がいる一方で、できないことや難しそうなことに関しては消極的になる児童もいる。 ・全学年において握力は県平均を上回っていた。それに伴い、ソフトボール投げも概ね県平均を上回っていた。 ・上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とびは学年によって県平均を上回っているものそうでないものがあった。基礎的な運動能力の向上が必要である。 ・20mシャトルランはほとんどの学年で県平均を下回っていた。体力の向上だけでなく、粘り強さにも課題が見られる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・粘り強さ、持久力の向上を目指し、20mシャトルランの記録を2学期は全体平均が10回以上、3学期は全体平均が5回以上を更新できるようにする。 ・マラソンカードを全校児童が2枚以上をクリアできるようにする。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の初めに3分間走やサーキットトレーニングのような体力向上や粘り強さを高める運動を取り入れる。 ・マラソンなどの直接的に持久力を高める運動だけではなく、器械運動やなわとびなど、苦手な技でも粘り強く取り組むように指導する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内持久走大会前に全校の練習期間を取り、体力向上を図る。 ・マラソンカードを2枚以上クリアできるように、児童の途中経過を把握し、達成度を知らせ、モチベーションを上げる。 ・なわとびカードの苦手な種目や難しい種目にも挑戦するために、高学年や体育委員会を主として、技の披露を行う。また、なわとび期間中は8の字の練習を縦割り班で行い、児童相互に見合い、アドバイスできるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・OJTで体力を高める運動や粘り強さを高める運動やその方法を職員間で共有する。(8月) ・スポチャレいしかわに年間を通して取り組み、楽しんで体力アップが図れると共に、可視化して取組状況の共有に努める。
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"> ・20mシャトルランの記録を2学期は全体平均が10回以上、3学期は全体平均が5回以上になっているかを調べる。 ・マラソンカードを全校児童が2枚以上をクリアできているか調べる。 	
前年度からの変更点	今年度は粘り強さに特化し、シャトルランの記録で経過の推移を見ていく。記録が芳しくなれば、体幹トレーニング等の粘り強さを高める運動を効果的に取り入れるなど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 志賀町立志賀小学校

校長名 前田 倍成

プラン名	しかっ子体カアッププラン2023	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・本校が実施した昨年度の体カテストでは、各学年における課題にばらつきは見られたものの、どの学年においても「体カ合計得点」が県の平均を下回った。 ・朝の時間や休み時間に、外遊びやボール運動に取り組む子と、運動に無関心な子とがあり、運動への関心・意欲に二極化が見られる。 ・全校児童の半数以上がバス通学をしており、普段から歩くこと自体が減っている。また、下校時間もバス時刻で決まっており、放課後に学校を利用して自由に体を動かす時間なども確保することができない。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年で記録の低かった「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」の記録を、2学期以降の測定で自己記録を更新する児童を85%以上にする。 ・全学級が「スポチャレいしかわ」を2種目以上取り組み、取り組み回数の合計が10回以上になることを目標とする。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の体育で、3分間走や40mシャトルラン、上体起こしにつながる運動をする機会を増やす。 ・体づくり運動を計画的に取り入れて体力向上をねらう。 ・年間指導計画に合わせて、全学級が「スポチャレいしかわ」に2種目以上進んで取り組み、体力の向上を図る。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走やなわとび等の強化月間を設定し全校で取り組む。 ・高学年を中心にスポチャレのお手本動画を撮影し、全校で互いに見合い、教え合い、学び合う機会を作り、全校として意欲を高める取り組みをする。 ・体育委員会を中心に、〇〇チャンピオンや全校遊びを企画し、楽しく運動できる機会を設ける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳がんばりカード、なわとびがんばりカードの活用やスポチャレコーナーの掲示板を作ることで児童の運動に対する意欲を高めていく。 ・スポチャレの取組表を視覚化し、全員で取り組んでいるという意識を高める。 ・体力を高める運動の場を設定し、体育の時間以外においても運動に取り組むことのできる環境を作る。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期の体カテストの記録と2学期以降のその記録の比較 ・水泳カードおよびなわとびカードの達成率 ・スポチャレ取組表 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・本校における体力的な課題を「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」とし、重点的にその3点の向上を目指す。 ・体力を高める運動の場を設定する。その際、体育の時間はもちろんのこと体育以外においても委員会などを活用して、運動に取り組むことのできる環境を作る。 	

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 志賀町立富来小学校

校長名 松本 安雄

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

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 羽 咋 市 立 羽 咋 小 学 校

校長名 松 中 基

プラン名		HAKUI DPS! いざ、体カアップ!
現状・課題		<p>昨年度の新体カテストでは、体カ合計点で5・6年女子で県平均を上回ることができた。また、20mシャトルランでは5・6年生の男女で県平均を上回ることができた。</p> <p>体カテストの結果から考えられる本校の課題は、「長座体前屈」、「ソフトボール投げ」であり、ほとんどの学年、男女で県平均を下回っている。また、その他の種目においても学年に応じて苦手項目があることがわかった。「20mシャトルラン」では、昨年度の県平均は5・6年男女で超えているものの、個人差の開きを狭めることや、これまでの蓄積した力を維持向上できるように継続した取り組みが必要と考える。</p> <p>日常生活や遊び、姿勢との関連や改善点を見付けるとともに、全校で取り組みやすいウォーミングアップ運動を開発し、体カ向上を目指す。</p>
目標指標・数値		<p>・4～6年で1学期と2学期後半の「20mシャトルラン」の記録を比較し、記録を平均10%以上向上。</p> <p>・4～6年の1学期と2学期後半の「ボール投げ」の記録を比較し、記録を平均10%以上向上。</p>
具体的な取組	教科 体育	<p>・授業開始時に5分程度のウォーミングアップ運動を行う。その中で、筋力や柔軟性を鍛える動きを取り入れることで、動きの日常化を図りながら体カ向上を図る。また、主運動につながる補助運動を取り入れることで、安全にスムーズに主運動に取り組めるようにする。</p> <p>・事前に運動のポイントを押さえることで技能の向上が図れるようにしたり、事後には自己の成長や課題について確認するなど、事前・事後指導を大切に、児童の運動に対する意欲向上・持続に繋げていく。</p>
	特別 活動	<p>・学校行事(運動会、マラソン大会、なわとび大会)や縦割り対抗やクラス対抗のスポチャレを点数化し、全校児童が継続して意欲的に取り組むことができるよう工夫する。</p> <p>・クラス対抗や縦割り対抗スポチャレなどを行うことで、学校全体で競い合えるようにする。また、体カテストやスポチャレの記録を掲示し、競争意欲や向上意欲を高められるようにする。</p> <p>・年間を通して「なわとび」に取り組み、体力の向上となわとびの技能の向上をねらう。</p> <p>・体育委員会主催の「運動遊び大会」を適宜開催していく。「鬼ごっこ」や「紙飛行機飛ばし」など楽しみながら運動のコツや行い方に関連付けられるようにするとともに、運動に親しめるようにする。</p>
	その他	<p>・運動の知識や技能の向上を目指すために、一人1台端末で映像や画像などで動きのポイントを示し、運動や動きを構造的に捉えられるようにし、良い動きの理解や実践に繋げる。</p> <p>・「体カアップカード」を今年度も継続し、児童が自分の体力の伸びを感じられるようにする。</p> <p>・本校では、毎朝ラジオ体操に取り組んでおり、自由参加であるが学校全体の70%以上の児童が参加して体を動かしている。また、全学級でスポチャレに全種目に取り組んだり、縦割り小グループを活用し、全校で交流しながら運動に取り組んでいく。</p>
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		4～6年生の「20mシャトルラン」と「上体起こし」の記録を2度測定し、比較する。
前年度からの 変更点		<p>・これまでは、「なわとび月間」があり、限定的な取り組みであったが、今年度は通年でなわとびを行う。</p> <p>・体育委員会主催の運動イベント(全校を対象にした鬼ごっこや投運動、なわとび競技)を適宜開催する。</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 羽 昨 市 立 粟 ノ 保 小 学 校

校長名 田 中 利 弘

プラン名	粟ノ保っ子Power up！大作戦2023	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝、チャレンジマラソンに積極的に取り組んでいる児童もいれば、走ることが習慣化していない児童も少しいる。運動部やスポーツクラブに所属していない女子が50%以上いるためか、1日の運動・スポーツ実施時間(体育を除く)の30分未満が男子は12%に対して、女子は35%で、女子の数値が高かった。 ・体力・運動能力調査の総合評価C以下の人数が多く、総合評価A・Bの合計が46.9%であった。握力において、県平均を下回る学年が多く見られた。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ①全児童がチャレンジマラソンの目標周数(1・2年生330周, 3・4年生400周, 5・6年生450周)の達成を目指す。 ②体力・運動能力テストの総合評価A・Bの合計を50%以上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドグリップコーナーを設置し、握力を鍛えたり、測定したりする機会を増やす。 ・走・跳・投の正しいフォームを確認し、体の使い方やコツを指導する。 ・追跡調査をして、体力・運動能力を向上させ、記録の底上げをする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジマラソン・・・マラソンカードを活用し、各学年の目標周数をもとに、児童自らが達成に向けて目標を設定する。多く走った人を表彰し、児童の体カアップに繋げる。 ・チャレンジなわとび・・・個人カードを利用して、継続した取り組みの記録と級認定をする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・10月を「マラソン強化月間」、6月と11月と2月に「スポチャレ強化週間」、1月に「なわとび強化月間」を設定する。 ・個人の頑張りを掲示したり縦割り班で競い合ったりするなど工夫して意欲を高めていく。
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"> ・個人カードの記録をもとに評価する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテスト実施前に体の使い方やコツ、フォームを確認してから取り組む。 ・チャレンジ種目の内容や目標数値を児童の実態に合わせて変更した。 	

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 羽 咋 市 立 瑞 穂 小 学 校

校長名 釜 谷 剛

プラン名		Rising MIZUHO Project ～After COVID-2019～
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・なわとび運動に特化した取組を行っており、50m走や20mシャトルランの結果を見ても、取組に効果が出ている。 ・体カテストの各項目別で見ると、握力およびソフトボール投げの項目で、県平均より低い傾向にあり、主に投能力の向上に課題がある。 ・コロナ禍で、学校での体育行事や運動量、地域の体育的行事も減り、運動に親しむ時間や機会が減ったことに伴う、肥満傾向の児童が微増にある。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・「A層+B層」の割合の児童を昨年度よりプラス5%。 ・「D層+E層」の割合の児童を昨年度よりマイナス4% ・握力及びソフトボール投げの数値を県平均を超える。 ・朝の「Morning Exercise Time (MExT)」の児童の参加率年間90%以上。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・資料やICTを活用して、各運動の領域に関わる運動のポイントなどを可視化し、意欲や技能の向上につなげる。 ・体育担当(体力向上担当)を中心に、系統性のある授業を提案していくことで、児童の発達段階も考慮しながら、児童が楽しみながら、「できた」「わかった」を感じる体育授業の実践を目指す。 ・体育科の研究授業やOJTを通して、全ての子どもたちが「できた」「わかった」と感じられるような指導法を共有する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝5分間、Morning Exercise Time(通称MExT:メクスT)を設定し、なわとびやスポチャレ、ラダーなど短時間でできる軽運動を継続実施し、朝から元気に運動に取り組むことで、正しい生活習慣を養ったり、ある程度の心拍数を上げて学習に取り組んだりし、基礎的な体力や身体能力の向上を図る。 ・いしかわなわとび検定に学校全体で取り組み、学童期の基礎となる運動能力の向上に取り組む。 ・体育委員会の児童と連携し、楽しみながら行える運動を考え実践していく。 ・なわとびアーティストの講師や大学の先生を招聘し、児童や教職員が多面的・多角的な視点での技術指導を受ける。 ・なわとびダンスなど、子どもたちが楽しみながら、創造性を発揮できる活動に取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月第2週目をスポチャレいしかわチャレンジウィークとし、年間を通して実施する。 ・なわとびを使った運動に年間を通して取り組むことで、運動の習慣化、体力向上を図る。 ・校舎の空きスペースを活用して、運動できる場所を作ったり、運動している様子を動画等で紹介したりすることで、児童の運動に対する動機づけを促進する。 ・体育の授業参観を設定し、親子で運動に取り組んだり、健康について考えたりすることで、児童・教職員・保護者が一体となって、運動に対する意識を高める機会を設ける。 <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"> ・5月と12月に児童アンケートを実施し、運動に対する取組状況や意識の変化を検証する。 ・12月に体カテスト(一部)を実施する。 ・MExTの参加率を毎月集計する。
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍からの新しい日常を踏まえて、昨年度まで取り組んできたなわとびを中心に据えながら、さらにいろいろな運動の機会を設ける。そうすることで、児童の運動に親しむ機会を保障し、発達系を中心とした基礎的な体力の向上を図る。 ・児童・保護者・教職員で一緒に取り組むことで、生活の中に運動の要素を取り入れて、生涯スポーツの素地や健康教育の促進につなげる。 ・学力×体力×人間力(自己肯定感)の相関を検証することで、運動に楽しみながら健康の保持増進に取り組む、結果として自己肯定感を高めていく方法(MIZUHOメソッド)を創り上げる。

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 羽 昨 市 立 西 北 台 小 学 校

校長名 出 雲 香 苗

プラン名		西北台体カ向上プロジェクト
現状・課題		<p>体カ・運動能力調査の結果を見ると、総合評価では、A+B群は56.6%であった。昨年度のA+B群は45.56%で、昨年度と比べると、上回る結果となった。しかし、B群C群の割合が高く、A群の割合は県平均を下回った。また、学年によって違いが大きいことも課題である。「長座体前屈」においては、全学年が県平均を下回る結果となり、柔軟性を培っていく必要がある。</p> <p>令和3年度の課題としていた握力と50m走において、少しずつ向上がみられている。しかし、低い傾向が見られる学年もあり、さらに強化が必要である。今年度は、おはようランニングで持久力向上を図るとともに、長座体前屈において柔軟性を培う運動能力の向上について取り組みを進めていく。</p>
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈において、県平均を50とする指数が本校の平均52以上にする。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の準備運動では、必ず柔軟を取り入れ、柔軟性の向上を図る。 ・ICTの活用を積極的に取り入れた授業づくりを行い、効果のある実践をする。 ・3年生以上で体育の授業を使って、新体カテストを実施する。 ・全校で統一した水泳カード、なわとびカードを作り、系統性を意識した指導を行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・低中高学年に分かれ、水泳記録会を実施する。 ・マラソン大会、なわとび大会を実施する。 ・児童会主催の全校遊び企画を実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・おはようランニング・おはようスポチャレ 毎朝、8時から晴天時は運動場でランニングをし、走力や持久力向上を図る。また、毎月第3週目をスポチャレ週間とし、総合ランキングベスト部門の入賞を目指して4種目に取り組み運動習慣を身につける。 ・長休みのスポーツタイム なわとびや鉄棒の技紹介を行い、技の向上を目指す。また、外遊びの推奨を行う。 ・年間運動会の実施 年間を通じて縦割り班ごとに運動種目の得点を競い、体力の向上を目指す。 <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"> ・体カ・運動能力調査を行い、昨年の記録と比較する。 ・定期的に長座体前屈の記録をとり、指導に生かす。(2～4回程度)
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・年間運動会の実施 ・児童会での全校遊びの企画

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 羽 咋 市 立 邑 知 小 学 校

校長名 濱 田 弘 一

プラン名	パワフルでしなやかな邑知っ子！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度から学校の統合により、児童数が増え、今まで以上に元気に頑張る児童の様子がみられるようになった。休み時間も体を動かして遊ぶ児童も増えており、友達と遊ぶ楽しさから運動に対する意欲も高まっていると感じられる。 ・昨年度のなわとびを用いた取り組みにより、跳躍力や持久力を高め、新体カテストでも「反復横跳び」「20mシャトルラン」で県平均を上回ることができた。 ・一方で全身を使う「長座体前屈」や「上体起こし」「ソフトボール投げ」といった種目の結果から、柔軟性や体幹の弱さを感じられる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・6月の体カテストでの「上体起こし」と「長座体前屈」、「50m走」、「ソフトボール投げ」で県平均を上回る。 ・11月の記録会で、「長座体前屈」の平均を伸ばす。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・種目に応じた正しいステップや体の使い方を模範動作や動画から理解できるようにする。また、児童が自ら動きの改善を行えるようにICTの活用(動画比較や意見交換)を図る。 ・力強さや柔軟性の向上を目指し、2人1組の準備運動・ストレッチを取り入れる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間を通して校内で鉄棒や水泳、マラソン、なわとび等の色々な運動に取り組み、個々の頑張りをポイントとして反映した年間運動会を行う。赤白で競い合うことで子どもたちの意欲の向上とどんな結果でも得点を割り振ることでチームに貢献したという自己肯定感を高める。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわを年間運動会の種目として強化月間を設けることで積極的に取り組み、体カアップをはかる。 ・「体カファイル」を作り、自分自身の体力の向上、がんばりを可視化できるようにする。 ・年間運動会での結果を全校に放送するなどして知らせることで、記録向上に向けて努力している児童や苦手意識を克服しようと頑張っている児童に認め、体カアップに向けた全体のモチベーションアップを目指す。 ・体を動かす楽しさを感じてもらうため、特に低学年を対象として、教師が休み時間に遊びに誘い運動の機会を増やす。
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"> ・全校で、6月「新体カテスト」、11月に「長座体前屈」の記録会を行う。その記録の結果で評価を行う。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度はなわとびを用いた取り組みによる体力の向上を目指し、反復横跳びや20mシャトルランの記録を伸ばすことができたため、今年度は体の芯を鍛えていくことに重点を置いて取り組んでいく。 ・そのためにICTをいかして動きの正しい形を学び、動きの質を高めていく。 	

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 中能登町立鹿西小学校

校長名 横町 昌宏

プラン名	ホップ・ステップ・ジャンプ！鹿西っ子体カアップ大作戦！！ 2023	
現状・課題	<p>今年度より長休みが追加され、子ども達が遊ぶ時間が増えた。休み時間には運動場や体育館でサッカーやドッジボール、鬼ごっこなどをして遊んでいる。体を動かして遊ぶことが好きな児童が多く、アンケートの「体育の授業は楽しいですか」という質問に、8割以上の児童が肯定的に答えている。また、多くの児童が運動クラブに所属しており、放課後や休日にも活動している。</p> <p>R4年度の体カテストの結果から、男子は反復横跳び、女子は長座体前屈・ソフトボール投げが県平均を上回っている。また、男子はソフトボール投げ、女子は20mシャトルラン・50m走が県平均を下回っている。この結果から、走る力と投げる力の向上が課題である。また、他の項目についても県平均を超えるように、全体的な体力の向上を目指す。</p>	
目標指標・数値	<p>○5・6年生は前学年の記録よりも、ボール投げの平均値を、+3回以上、20mシャトルランの平均値を、+10回以上にする。</p> <p>○4年生は、体カ合計点を男女とも50以上にする。</p> <p>○新体カテストの総合評価のA・Bの児童の割合が、50%を超えるようにする。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>1.スポーツテストと目標の記録の設定(1学期) 事前に自分の体力がどのくらいかを理解し、その上で目標記録を設定し、スポーツテストに臨むようにする。</p> <p>2.柔軟性・持久力(授業で取り組む) 柔軟性を向上させるために、体ほぐしの運動に取り組むことで体に入れる力加減を意識させる。持久力を向上させるために、準備運動として3～5分間走に取り組む。</p> <p>3.スポチャレの取り組み(体育学習前の準備運動として) 40mやシャトルボールを中心に取り組み、投げる力・走力のアップを図る。</p>
	特別 活動	<p>1.マラソンWEEK(10月) 期間中の休み時間に、10分程度練習を行う。マラソンWEEK中頃と最終日に記録会を設け、記録の伸びが感じられるようにする。</p> <p>2.なわとび記録会・なわとび集会(2月中旬) 時間内に跳んだ回数や持久跳びの個人の目標記録を設定し、練習に取り組む。</p>
	その他	<p>1.マラソンカード(10月中旬～) マラソン大会に向け、休み時間に全校で練習に取り組む。目標記録を設定したり、マラソンカードを作成したりし、意欲が持続できるようにする。</p> <p>2.なわとびカード(1月中旬～) なわとび記録会に向け、休み時間に個人のなわとび練習に取り組む。なわとびカードを作成し、目標を持って取り組めるようにする。</p>
		<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	・前年度の体カテストの結果との比較を行う。	
前年度からの 変更点	前年度の体カテストの結果から、今年度は走る力と投げる力を向上させることに重点を置いて取り組む。準備運動、体づくり運動に走る運動や投げる運動を取り入れ意識化を図る。	

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 中能登町立鳥屋小学校

校長名 竹原 仁美

プラン名		自分に挑戦！「チャレンジ鳥屋っ子」2023
現状・課題		<p>昨年度までは、感染症対策による体育の取組内容や休み時間の遊びに制限があり、児童が体を動かす機会が少ない状態であった。現在、休み時間には、外で遊ぶ児童もいるが、教室内で過ごす児童も多い。そして、車で登下校の送り迎えをしてもらっている児童も多いため、「歩き登校」をすることを集会等で呼びかけている。</p> <p>昨年度、全ての種目において、県平均を下回ったクラスが6クラス中、3クラス以上となった。</p> <p>これらのことから、普段から体を動かす機会が少ないことが体力低下の一因であると考え。そのため今年度は、「投力」と「短距離」「脚力」を中心に全種目の向上を目指していく。</p>
目標指標・数値		<p>ソフトボール投げ、50m走、立ち幅跳びの平均値を県平均に近づけるため、以下の数値を目標とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトボール投げの平均値が県平均を超えるクラスを、6クラス中4クラス以上にする。 50m走の平均値が県平均を超えるクラスを、6クラス中4クラス以上にする。 立ち幅跳びの平均値が県平均を超えるクラスを、6クラス中4クラス以上にする。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の時間の準備運動として、全校で「手のゲー・パー」と「柔軟運動」に取り組む。 ・動きの手本となる動画を見せ、動きをイメージさせる。また、タブレットを用いて児童同士で動画を撮り合い、互いにアドバイスしたり、自分の動きを見つめ直したりする等、ICTの活用を積極的に行う。 ・単元に関連したスポチャレいしかわの種目に取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に運動に取り組むために、マラソン・縄跳びカードを活用する。 ・マラソンでは、カードに目標を書き、色を塗っていくことで意欲を高めながら持久力の向上を図る。高学年では、走った距離をタブレットに記録し、視覚的に分かるようにすることで、意欲を高めていく。 ・縄跳びでは、カードを活用することで意欲を高めながら全身運動を行う。各学年に設定されている目標級を達成できた児童名を廊下に掲示し、達成感と自信をもてるようにする。 ・体育委員会の企画として、今年度の課題となっている「投力」と「短距離」「脚力」の向上に関連した取組を行う。
	その他	<p>「スポチャレいしかわ」に全校で取り組む。「スポチャレウィーク」という各種目の強化週間を設定し、各学級や縦割り班で取り組む。体育館に各学級の記録を掲示することで意欲を高めるとともに、運動の苦しい児童にも、体を動かす喜びや目標の達成感が得られるようにする。</p> <p 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"> ・令和5年度新体力テスト(4～6年生) ・スポチャレ掲示板を確認する。 ・マラソン練習の周回記録を確認する。 ・なわとびカード目標達成者を確認する。
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間等のボール遊びの制限緩和や、体育委員会の企画を実施する。 ・課題、「握力」「長座体前屈」「ソフトボール投げ」から、「50m走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」に変更する。 ・水泳カードが指導計画の内容に即していないため廃止。

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 中能登町立鹿島小学校

校長名 宮下 慶子

プラン名	チャレンジ！ パワーアップ鹿島っ子大作戦2023！！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体力運動能力調査では、全学年男女とも体力合計点が県平均を上回ることができ、AB群とDE群の差が43.3%と県平均を大きく上回っている。しかし、ここ近年はDE群の増加が少しずつ見られ、体力と運動能力の二極化が目立ってきている。 ・本校では特にここ数年、「握力」「上体起こし」「立ち幅とび」といった「力強さ」に課題がある。 ・運動能力が県平均よりも上回ってはいるが、運動に自信がある高学年児童の割合が2割以下という現状である。 ・7割以上の児童がバス、保護者の送迎で登下校しているため、児童の体力低下の傾向が見られる。さらに、肥満率が少しずつ上昇している。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に自信があるという高学年児童の割合を30%以上を目指す。 ・昨年度の結果から5年男子が5種目も県平均を下回っていることから、今年度は5種目以上で県平均を上回るようにする。 ・昨年度の結果から本校の弱かった、握力で昨年度より男女平均0.5kgアップ、上体起こしで男女平均1回のアップを目指す。 ・体力運動能力調査において、総合評価AB群60%以上とDE群10%以下を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始めに3分間走やインターバル走を取り入れ、各単元の特性に応じた補強運動を行う。 (例) 基本の運動(体づくり運動)→柔軟、筋トレ、手押し相撲、馬跳び、なわとびなど ゲーム(ボール運動)→シャトルボール、タオルトレーニング、握力など 陸上運動→40mリレー、ラダー、ミニハードル、変則ダッシュなど ・握力を鍛えるために新聞を丸めたボールを作ったり、ハンドグリップ等の道具を活用したりする。 ・立ち幅とびの強化運動を行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全校でスポチャレいしかわに取り組み、各クラスの結果や上位校の結果を校内に掲示し、取組意欲を高める。 ・縦割り班を活用した班遊びを行う。 ・体育委員会とタイアップしたチャレンジ大会を実施する。 ・スポチャレWeekを実施する。 ・石川なわとび検定カードを活用し、朝休みや長休みにジャンピングタイムを設定する。
	その他	<p>(校内)・校内マラソン大会に向けてのマラソンチャレンジ(9～10月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縄跳びチャレンジ(12～1月)とクラス対抗8の字に向けての練習(1月) *各種チャレンジカードの活用、記録を掲示し取組意欲を継続させる。 ・PTA交通安全街頭指導とタイアップした「歩こうday！」の実施(月2回) <p>(対外)・いしかわっ子駅伝交流大会に向けての練習(10月)</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	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート調査の集計・分析を5月と2月に行う。 ・体力運動能力調査との比較・分析を行い、2学期以降の指導にいかす。 ・体力運動能力調査の結果を受け、R4県平均を下回った種目の再調査を2学期以降に行い、6月の調査からどれくらい力がついたか比較をする。 	
前年度からの 変更点	<p>体育の授業で昨年度全学年に課題があった「立ち幅とび」を重点に加え、体カアップを目指す。</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 七尾市立小丸山小学校

校長名 木本 三佳

プラン名		パワフルスロー ～どこまでも遠くへ～
現状・課題		本校児童の令和4年度体カテストの結果を県平均と比較すると、ほとんどの種目で下回っている。また、ソフトボール投げに着目すると、4・5年生（現5・6年生）は5年生女子以外、2ポイント以上下回っている。 スポーツクラブへの加入状況を見ると、4・5年生の60%が加入している。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も少なくない。しかし、休み時間に体を動かして遊ぶ児童は固定化されており、スポーツをするという頻度が月に3回以下という児童が、4年生では約30%、5年生では約20%と、運動をする児童としない児童の二極化が見られる。
目標指標・数値		スポチャレいしかわのシャトルボール・ベスト部門でブロンズ賞をとる。
具体的な取組	教科 体育	・体育の学習で定期的にシャトルボールやボールを投げる運動を取り入れる。 ・投げ方の見本となる掲示をしたり、動画を見せたりする。 ・個人の投能力を伸ばす運動を取り入れる。
	特別 活動	・学期に1回、学年ごとに「シャトルボール大会」を行う。他クラスと一緒に活動することにより、意欲の向上を図る。 ・上級生から下級生に投げ方を教える機会を設ける。
	その他	・校内にシャトルボールの記録を掲示し、全校で記録を競い合いながら取り組めるようにする。 ・シャトルボールの結果や記録回数に応じて点数をつけ、意欲の向上を図る。
		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		・「シャトルボール」の記録をもって、年間を通じた記録の伸びを確認する。
前年度からの 変更点		・前年度は跳躍運動に焦点をあて、8の字跳びを中心に取り組んでいたが、体カテストの結果から、今年度はシャトルボールを中心に行い、投能力の強化を目指す。

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 七尾市立山王小学校

校長名 長谷部 学

プラン名	<p style="text-align: center;">One New Step ! ～やる気を引き出し、確実な体力向上を目指す～</p>	
現状・課題	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月に、1～6年生に学校独自のアンケートを行った。 ・「体育の授業は好き」に対して肯定的に回答した割合 88% ・・・ほとんどの児童が体育を好きと答えている。 ・「体育の授業に進んで取り組んでいる」に対して肯定的に回答した割合 94% ・・・進んで取り組んでいる児童が多い。 ・→体育の授業に対して否定的に感じている児童の中もいるが、授業には進んで取り組んでいることが分かる。 ・R4体カテストにおいて、半分以上の学年で県平均を下回った項目が「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「50m走」「ソフトボール投げ」であった。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本校はスポチャレいしかわに積極的に取り組んでいるが、極めて「シャトルボール」の参加率が少ない。 ・普段の生活の中で、児童が投げる運動に慣れ親しむ機会が少ないことや、児童の姿から、投げる運動に対する技能が身につけていないと見て取れる。 	
目標指標・数値	<p>①全学年スポチャレいしかわ「シャトルボール」に取り組む ②6月の体カテストと、11月に記録をとり「ソフトボール投げ」の平均値を5m 以上up ③6月の体カテストと、11月に記録をとり「握力」の平均値を3kg以上up</p>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・年間通して授業の始めは「ラジオ体操」と「3分間走」を行う。 ・授業内容に合わせてスポチャレいしかわ「シャトルボール」に取り組む。 ・研究とタイアップし、体育の授業でも「話し合い」の時間を積極的に設け、児童が自ら自分の課題に気付けるようにする。また課題に合った手立てを児童が自ら選べるように場の設定を工夫する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カアップマラソン(6月～10月)を実施する。 ・10月に児童が自ら企画・運営する「オリジナル運動会」を開催する。 ・体育委員会主催の体力向上イベント(投げる運動に特化したもの)を開催する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・いしかわっ子駅伝に参加する。 ・スポチャレいしかわに取り組み、特に「シャトルボール」については強化月間を設ける。 ・ハンドクリップを児童玄関に置き、児童がいつでもにぎることができるようにすることで、握力への意識を高められるようにする。 ・日常的に投げる運動に取り組めるように、体育館にロープボールを設置する。 <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"> ・「ソフトボール投げ」の記録を6月(体カテスト)と11月にとり、変容を記録する。 ・「握力」の記録を6月(体カテスト)と11月にとり、変容を記録する。 	
前年度からの変更点	<p>前年度は、体カテストの中でも「20mシャトルラン」と「50m走」に重点を置いたが、今年度は「ソフトボール投げ」「握力」に重点を置いて取り組みを行う。</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 七尾市立天神山小学校

校長名 種谷 多聞

プラン名	天神山っ子健やかプラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・握力と長座体前屈では, 2学年以外が県平均を下回っており, 力強さと柔らかさが不足している。4, 5年の女子のソフトボール投げが県平均を下回っている。 ・体の柔らかさや投げる運動を多く取り入れた活動を体育の授業や休み時間で取り組むことが少ないことが課題である。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期の長座体前屈の平均から, 3学期の平均記録5cmUP ・1学期のシャトルボールの全校平均から, 3学期の平均記録10回UP 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の始めと終わりで柔軟や体操を丁寧に行う時間を確保する。 ・体幹トレーニングや力強い動きを高めるための運動等を取り入れ技能の向上を図る。 ・シャトルボールに全学級で定期的に取り組み, 伸びを意識させて意欲向上を図る。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・6月に, 体カテストを実施する。 ・縦割り班を活用して, 長休み又は昼休みに, ボール遊びをする場を設定する。(6月～2月)
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走大会に向けて, 長休みに自分の目標をもって走る。(9月～11月) ・シャトルボールを優先して取り組む。(6月～2月) ・体育館に運動のポイントを掲示することで, 児童の関心意欲を高める。(1年を通して)
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	毎学期のスポチャレの記録で評価する。	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・50m走においては, 6年男女と5年女子に課題は残るが, 前年度よりは解消されたため, 今年度は長座体前屈とソフトボール投げに取り組む。(握力も県平均を下回っているが, 差はあまりないため。) 	

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 七尾市立朝日小学校

校長名 今井 保

プラン名		朝日っ子体カアッププラン2023
現状・課題		令和4年度6月実施の体カテストの結果からA群が減少しているがD,E群も減少し、B,C群の中間層が全体の6割以上を占めている。この中間層を上位層に挙げていくことが課題となる。50m走が全て県平均を下回り、20mシャトルランもいくつかの学年が県平均を下回った。走る運動を強化しつつ、昨年度に引き続き体幹運動に全学級で取り組み、基礎筋力・柔軟性の向上に繋げていく。アンケートの結果からは、運動系クラブに所属している児童が上位を占め、「体育の授業が楽しい」と答える児童は、学年が上がるにつれて減少している。運動が苦手な児童は、家庭においても外遊びをする機会が少なくなり、運動に関する関心・意欲に二極化が見られる。そのために、体育の時間や休み時間の運動量の確保と、ICT機器を有効的に活用して、運動の楽しさを実感させる。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・全学級がスポチャレいしかわに取り組み、登録種目で10位以内を目指す。 ・20mシャトルランの記録:同年度の新体カテストの結果から、同学年比較で3学期の測定会において平均記録10%以上更新。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・導入に鬼ごっこなど児童が楽しみながら素早さを身に付けることができる運動を取り入れる。 ・準備体操に柔軟体操や体幹トレーニングなど柔らかさにバランスを高めるための運動等を取り入れる。 ・スポチャレに全学級で定期的に取り組む。特に40mと長なわ、8の字に重点的に取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会やなわとび、持久走や器械運動・サッカー交流会などの行事の事前指導では、個々の課題を意識して目標を設定し、目標達成に向け計画を立て、プランに取り組む。(キャリアパスポートを活用) ・なわとび大会などのイベントを企画し、楽しんで運動できる機会をつくる。 ・体育委員会主催で体カアップ向上イベントを行い、楽しみながら運動をする機会をつくる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間に運動場や体育館で安全にのびのび遊ぶことができる環境を整える。 ・スポチャレの記録・進捗状況を掲示し、児童の意欲向上を高める。 ・「運動大好き、いしかわっ子！ いろんな運動に楽しくチャレンジ」のリーフレットを配付し、家庭でも休日等を利用して取り組んでもらう。
		スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレの記録 ・3学期に校内測定会を行いその記録で測定する。
前年度からの変更点		今年度は昨年度の体カテストの結果を受け、特に走力・持久力の向上に取り組む。運動会や持久走大会、なわとび大会などの行事で、目標を設定して達成に向けて練習を重ねる。

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 七尾市立東湊小学校

校長名 干場 和代

プラン名	東湊っ子！ハッスル！マッスル！	
現状・課題	<p>本年度も昨年度に引き続き、休み時間にグラウンドや体育館で球技や鬼ごっこなどをして運動する児童が多く見られる。一方で、児童用タブレット端末の配布などの影響か、休み時間に室内で過ごす児童も増えてきている。学級でのレクリエーションなどでは、児童から運動あそびがよく挙がることから、友達と体を動かすことを楽しいと感じている児童は多いと考えられる。体育の授業にも意欲的に取り組んでいる児童が多い。</p> <p>昨年度の体カテストの結果をみると、県平均と比べて上位群(A+B群)の割合はいずれも下回っている。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち幅跳びにおいて、3学期の計測で昨年度の学校平均より5cm上回る。 ・握力において、3学期の計測で昨年度の学校平均より2kg上回る。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業の中で3分間走を取り入れる。 ・シャトルボールなどの筋力を鍛える軽度な運動を取り入れる。 ・なわとびやボール運動などの筋パワーを鍛える軽度な運動を取り入れる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内マラソン大会を実施する。 ・校内縄跳び大会を実施する。 ・運動会を実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレ強化月間を2学期に設定し、縦割り班での異学年交流を交えながらスポチャレによる体力向上に学校全体で取り組む。 ・体育の授業以外でもフラフープやケンステップ、長縄などをいつでも使えるように環境を整える。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・握力と立ち幅跳びについて、3学期に計測して変容を見る。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度の体カテストの結果を踏まえ、今年度は握力(筋力)と立ち幅跳び(跳躍力)に重点を置いて取り組む。 	

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 七尾市立石崎小学校

校長名 仲島 祐子

プラン名	<p>スポチャレで体カパワーアップ！！ ～Go forward 一歩前へ～</p>	
現状・課題	<p>本校は、男女ともに運動が好きな児童が多く、たくさんの児童が休み時間に体育館や運動場で体を動かして過ごしている。また、体育の授業を楽しんでいる児童の割合も高い。</p> <p>昨年度の体カテストの結果を見ると、「長座体前屈」と「握力」では、4年男女、5年男子、6年男女が県平均を下回った。「反復横跳び」では、4年男子、6年男女が県平均を下回った。このことから、本校の児童は、柔軟性、敏捷性、筋力等に課題があると考えられる。</p> <p>複数の課題が挙げられるが、今年度は柔軟性と敏捷性に重点を置き、体力を向上させていく。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・「反復横跳び」において県平均を上回る。(4年生以上) ・「長座体前屈」において県平均を上回る。(4年生以上) 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性を高めるために、準備運動にストレッチを取り入れたり、ボールや短縄などの用具を用いた体ほぐしの運動を取り入れたりする。 ・敏捷性を高めるために、「スポチャレ強化週間」を設定し、「スポチャレ・40m」と「スポチャレ・8の字」に取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で、柔軟性や敏捷性を高める運動を紹介したり、「スポチャレ・40m」、「スポチャレ・8の字」のポイントを紹介したりする。 ・「なわとび週間」を設定し、休み時間でも、「スポチャレ・8の字」や短縄跳びに取り組めるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・各学級のスポチャレの記録を校内掲示や校内放送で紹介する。 ・体育担当職員で、体育館や運動場の場の整備や、用具の整備を行い、体力向上に関わる環境を整える。
<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>6月と12月に「反復横跳び」と「長座体前屈」の測定を行い、県平均と比較する。(4年生以上)</p>	
前年度からの変更点	<p>前年度は敏捷性のみに重点を置いていたが、今年度は敏捷性と柔軟性の2つに重点を置いて取り組む。</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 七尾市立和倉小学校

校長名 佐野 康子

プラン名		和倉っ子体カアップ！2023！
現状・課題		令和4年度の新体カテストの総合評価で、A群+B群が48.2%（県平均より+0.4）、D群+E群は21.4%（県平均より-1.1）であった。さらに一昨年の自校の平均と比較するとA群+B群は+2.6、D群+E群では-5であった。この結果から、本校の体力は向上してきたと考えられる。しかしながら、種目別に見ると、長座体前屈、50m走、立ち幅跳びにおいて、県平均を下回る学年が多く見られる。一昨年から積極的にスポチャレに取り組み、体力の向上が見られつつあるが、柔軟性やスピード、瞬発力の向上に課題が見られることがわかった。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈の各学年の記録の平均を前年度の記録より3.5以上向上させる。 ・50m走と走り幅跳びにおいて、県平均を50%以上の児童が上回るようにさせる。
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレでカバーできない柔軟性を高めるために、柔軟体操やストレッチ運動を授業の準備運動に取り入れる。 ・スポチャレでは、スピード・瞬発力の向上に関わる、40m走・8の字・長縄を中心に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育的行事（運動会・マラソン大会・なわとび大会）では、すくすくタイム（長休み）を活用して、具体的なめあてをもたせ、練習や行事に取り組むことができるような手立てを工夫する。 ・スポチャレいしかわの各種目に全校で取り組み、強化期間の設定等によって、意欲の向上を図る。また、職員間で各学級の取組状況を可視化することで共有し合う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・固定遊具やボール等を活用し、すくすくタイムや昼休みの運動場や体育館での運動や遊びを奨励する。 ・縦割り班で運動する機会を設け、異学年で仲良く体を動かす楽しさを味わうことができるようにする。
		スポチャレいしかわの取組予定（ 有 ） ←有・無のどちらかを記入
評価方法		今年度の体カテストの結果で評価を行う。また、昨年度と今年度の体カテストの結果を学年ごとに比較・検証し、問題点を洗い出し、今後の体力向上に生かす。
前年度からの 変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・本校の特に課題とされる運動特性（柔軟性・スピード・瞬発力）に絞って、体力の向上に努める。 ・職員間で各学級の進捗状況や指導方法に関する情報等を共有する機会を設定する。

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(小学校)

学校名 七尾市立田鶴浜小学校

校長名 清水 昭浩

プラン名		『浜っ子 Sports MAGIC 2023』
現状・課題		<p>児童アンケートでは、「1日のテレビの視聴時間」では、1時間以上と答えた児童(4, 5, 6年生)の割合はR3年度78%, R4年度80%となっている。このアンケート結果から、家でテレビを見て過ごす時間の増加に伴って、児童の運動機会が減少していると考えられる。そこで、運動に取り組みやすい環境をできるだけ整え、児童の運動意欲を高めることが必要である。</p> <p>新体カテストの結果からは、男女共におおむね県平均を上回っているが、特に4年男子の「上体起こし」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅跳び」の値が県平均値を下回り、県平均値との差も大きかった。また、「20mシャトルラン」「50m走」が経年的に低下傾向にある。</p> <p>前年度スポチャレ全学年全種目中最速記録シルバー50%を目標にしていたが、シルバー以上の学年はなかった。</p>
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレ全学年全種目登録、全学年1種目はブロンズ賞を目指す。 ・今年度の新体カテスト結果の分析を行い、特に課題のある種目を10%以上アップする。また、低学年も関連した運動に積極的に取り組む。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの結果分析を行い、課題種目については強化期間を設ける。 ・全校で主運動に繋がるスポチャレの種目を年間指導計画と照らし合わせ、種目ごとに児童会体育委員会の企画で設定したり、体育の授業の準備運動等に取り入れられたりするようにし、無理のない取組を行う。 ・「20mシャトルラン」では、体育の授業のウォーミングアップ時に3分間走を取り入れる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力をバランスよく鍛えるために、各種体育的活動に年間を通じて行う。(運動会、水泳、陸上、マラソン、スキー・ソリ活動、縄跳び) ・児童会体育委員会が中心となり、昼休みイベントとして各種スポーツ活動や運動遊びを行い、楽しんで運動できる時間を設ける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレに取り組みやすい環境の整備及び記録結果の掲示をする。 ・スポチャレ実施状況を前期・後期でチェックする様式を掲示し、全校が意欲を持って確実に実施できる体制を整える。 ・学年PTCAでの取り組みとして、家庭と連携した運動機会を確保する。(親子でストレッチング等) <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"> ・スポチャレ実施状況結果の集計及び分析。 ・運動生活に関するアンケート(年2回:6月(業者)、11月(学校独自調査)) ・50m走の定期的な記録測定を行う(4月・6月・10月の3回)。
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・毎週水曜日の昼休みの時間に低・中・高に分かれて、各種スポーツ活動や運動遊びを行う。

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 七尾市立中島小学校

校長名 寺口 茂美

プラン名	粘り強い中島っ子 持久力アッププロジェクト	
現状・課題	新体カテストの結果から、全体として「シャトルラン」で県平均を下回っており、本校では「持久力」が課題であると言える。昨年度は、バランスのよい体力の向上を目指した全学級でのスポチャレいしかわの取組などを行った。しかし、種目による取組の差があったため、本年度は全校で重点的に取り組む種目を絞り、取組の様子を発信したり交流したりしながら継続的な体力の向上を図っていく。また、新体カテストのアンケートでは「運動・スポーツの実施状況」の項目で運動の機会の減少が見られた。さらに、「1日の睡眠時間」や「ぐっすり眠ることができる」割合が十分でないと思われる児童が増加していることから、体力の低下に繋がる生活状況の改善が課題である。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの「シャトルラン」で、昨年度よりも多くの学年等で県平均を上回る。 ・スポチャレいしかわの「8の字」で、全クラス標準記録突破率65%以上を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・時期に応じて、持久走などの持久力が高まる運動を授業に取り入れて、学校全体で持久力の向上を図る。 ・動画を活用して、「石川なわとび検定」などの動画を視聴したり、取組の様子を紹介し合ったりして、楽しみながら運動に親しめるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会や保健委員会などが主体となって企画を行い、サーキットトレーニングやタイムトライアルなど、児童がコースや仕方を工夫できるような内容で積極的に運動に親しみ、持久力の向上に繋がる活動を行う。 ・例年、縦割り班で多学年が交流しながら「8の字」に取り組む、その成果を発表する「なわとび集会」を継続して行う。それに伴う、「強化週間」を設けて、意欲的に体力の向上ができるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内マラソン大会に向けた全校でのマラソン練習が主体的・継続的に行えるように、個人の取組をカードなどで可視化できるようにする。
スポチャレいしかわの取組予定(有) ←有・無のどちらかを記入		
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・スポチャレいしかわ標準記録 ・新体カテスト(県平均との差) 	
前年度からの 変更点	スポチャレいしかわの種目のなかで、本校が課題とする持久力の向上に繋がる種目を重点的に行うようにしたこと。	

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 七尾市立能登島小学校

校長名 新谷 勝士

プラン名	能登島っ子 体カアッププラン2023	
現状・課題	<p>R4年度の体カテストの県平均とR4年度の本校児童(4年生・5年生)の記録とを比較した結果、握力で県平均を下回る学年が多かった。また、本校は8割程度の児童がバス通学や保護者の送迎で登下校しているため、運動系の習い事に所属していない児童の体力の低下が見られる。</p> <p>そこで今年度の体カアップの取組として、持久力と筋力の向上に絞って行うこととした。これまで本校では、体カアップの取組として朝マラソンに取り組んでいる。近年は、新型コロナウイルスの感染防止対応や天候等で実施期間が少なくなっていたが、目標設定を行い、児童の取組状況は回復している。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・前期(4月24日～5月31日)、後期(9月下旬～10月末日)の期間の朝マラソンで全校の目標値(実施日数×5周)を設定し、目標達成90%以上を目指す。 ・4・5・6年生を対象に握力、の記録を2回計測する。(1学期と2学期)全員が2回目に1回目の記録を上回ることを目指す。さらにR4年度の県平均を1ポイント程度上回ることを目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年、体育の授業開始時のウォーミングアップとして、ランニング(3分間走など)や肋木にぶらさがることや小綱引きをする等の補強運動を推進する。 ・冬場の縄跳び運動に取り組み、巧緻性や持久力を高める。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・10月後半に校内持久走記録会を実施する。 ・2月に校内なわとび記録会を実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・前期(4月21日～5月31日)、後期(9月下旬～10月末日)の期間の朝マラソンで全校の目標値(実施日数×5周)を設定し、目標達成90%以上を目指す。実施時間は朝8:05から8:10とする。また、月木を高学年、火水を低学年の実施日とする。 ・12月および2月には、長休みを利用してなわとび練習に取り組む。 ・スポチャレいしかわの学年目標や記録を掲示し、意欲を喚起する。
		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"> ・朝マラソンで走った周回数を集計し、達成状況を把握する。 ・4・5・6年生を対象に握力の記録を2回計測し、比較する。R4年度の県平均との比較をする。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力を向上させる取り組みは継続する。 ・筋力を向上させるため、体育の授業を通して、肋木にぶらさがることや小綱引きをする等の補強運動を推進する。 	