

令和7年度



ふくしまっ子
健康マネジメントプラン事業

ふくしまっ子
元気大賞
Book

2025



福島県教育委員会

まえがき

東日本大震災から15年が経過しました。本県児童生徒の体力・運動能力は、震災直後に著しく低下しましたが、各市町村教育委員会及び各学校の御協力により本課が平成27年度から令和2年度まで進めてきた「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」の積極的な推進が図られ、年々改善されてきました。

令和3年度からは、「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」の実践によって得られた有効な取組を継承する「ふくしまっ子健康マネジメントプラン」を実施し、児童生徒自らが望ましい運動習慣や食習慣を確立し維持できるよう、「自分手帳」の積極的な活用等を通して自分の健康課題を認識し、その解決に向けて主体的に取り組む健康マネジメント能力など、生涯にわたり学び続ける力の育成を目指しております。平成27年から導入している「自分手帳」は、協力校における実証研究を経て、令和8年度からオンライン版「自分手帳」が県内全域で本格稼働いたします。

今般、令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果が発表され、本県における「体力合計点平均値」は、小5男女と中2男女の全てで前年度を上回り、小5女子（10回連続）、中2男子（5回連続）、中2女子（3回連続）が全国平均値を上回りました。また、中2男子の「体力合計点平均値」は、現行調査を開始した平成25年度以降の最高値を2年連続で上回りました。同調査における質問調査によると、昨年度同様「運動やスポーツをすることは好き」の割合が、中2男子で全国平均値を更新しており、子どもたちが運動に親しみ日常的に進んで体を動かす習慣を身に付けさせる取組の工夫が体力の向上に結びついていることを実感しております。

さらに、令和7年度学校保健統計調査におきましても、肥満傾向児の出現率が、昨年度と比べて約5割の年齢層で改善し、運動身体づくりプログラムの自校化などの体力向上推進計画に基づいた様々な取組や、食に関する指導の全体計画に基づいた食育の実践などの成果が現れており、各市町村教育委員会及び各学校の御協力に改めて感謝申し上げます。

県教育委員会では、「ふくしまっ子健康マネジメントプラン」の一環として「ふくしまっ子体力・健康優秀校表彰」を実施し、各校における素晴らしい取組を価値付け、その普及に努めております。今年度は公立小学校、中学校、義務教育学校、高等学校及び特別支援学校から児童生徒の体力向上に向けて特色ある取組を行っている10校を「ふくしまっ子元気大賞優秀校」として、また、体力向上に顕著な成果が認められた20校を「ふくしまっ子体力向上優秀校」として、さらに、公立幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校及び特別支援学校、共同調理場から年間を通して食育の推進に取り組み、顕著な成果をあげた10校を「食育推進優秀校」として表彰いたしました。併せて、「なわとびコンテスト上位校」として、酪王協同乳業株式会社様の御支援により、小学校35校と中学校15校を表彰いたしました。

この「ふくしまっ子元気大賞Book2025」は、「ふくしまっ子元気大賞」に応募していただいた全ての学校の取組を一冊にまとめたものです。今年度も、各校の創意工夫により、生き生きと活動する児童生徒の様子が県内全域から寄せられました。

本冊子と併せて「ふくしまっ子児童期運動指針」、「自分手帳」を効果的に活用し、生涯にわたって心身の健康の保持増進や豊かなスポーツライフの実現を目指し、児童生徒の望ましい運動習慣の形成と体力向上を図る取組が推進されることを期待いたします。

結びに、本冊子を作成するに当たり、多大な御協力をいただきました応募校をはじめ、関係の皆様にご心から感謝申し上げます。

令和8年3月

福島県教育庁健康教育課長 木幡 健

令和7年度「ふくしまっ子元気大賞」応募校

ふくしまっ子元気大賞（小学校の部）

No.	校名	地区	ページ
1	伊達市立月館学園小学校	県北	1
2	桑折町立醸芳小学校	県北	2
3	桑折町立半田醸芳小学校	県北	3
4	桑折町立伊達崎小学校	県北	4
5	二本松市立二本松南小学校	県北	5
6	二本松市立二本松北小学校	県北	6
7	二本松市立塩沢小学校	県北	7
8	二本松市立岳下小学校	県北	8
9	二本松市立安達太良小学校	県北	9
10	二本松市立原瀬小学校	県北	10
11	二本松市立杉田小学校	県北	11
12	二本松市立石井小学校	県北	12
13	二本松市立大平小学校	県北	13
14	二本松市立油井小学校	県北	14
15	二本松市立渋川小学校	県北	15
16	二本松市立川崎小学校	県北	17
17	二本松市立小浜小学校	県北	18
18	二本松市立新殿小学校	県北	19
19	二本松市立旭小学校	県北	20
20	二本松市立東和小学校	県北	21
21	本宮市立五百川小学校	県北	22
22	本宮市立和田小学校	県北	23
23	郡山市立小泉小学校	県中	24
24	郡山市立御代田小学校	県中	26
25	郡山市立桃見台小学校	県中	27
26	須賀川市立西袋第一小学校	県中	28
27	須賀川市立長沼小学校	県中	29
28	田村市立滝根小学校	県中	30
29	田村市立都路小学校	県中	31
30	三春町立岩江小学校	県中	32
31	三春町立中郷小学校	県中	34
32	白河市立五箇小学校	県南	35
33	白河市立関辺小学校	県南	37
34	白河市立小野田小学校	県南	39
35	西郷村立小田倉小学校	県南	41
36	西郷村立羽太小学校	県南	42
37	西郷村立川谷小学校	県南	44
38	中島村立吉子川小学校	県南	45
39	矢吹町立善郷小学校	県南	47
40	泉崎村立泉崎第一小学校	県南	48
41	泉崎村立泉崎第二小学校	県南	50
42	北塩原村立裏磐梯小学校	会津	52
43	三島町立三島小学校	会津	53
44	新地町立駒ヶ嶺小学校	相双	54
45	相馬市立山上小学校	相双	55
46	相馬市立中村第一小学校	相双	56
47	相馬市立中村第二小学校	相双	57
48	相馬市立磯部小学校	相双	58
49	南相馬市立原町第一小学校	相双	59
50	南相馬市立鹿島小学校	相双	60
51	南相馬市立上真野小学校	相双	61
52	南相馬市立小高小学校	相双	62
53	檜葉町立檜葉小学校	相双	64
54	いわき市立江名小学校	いわき	66

ふくしまっ子元気大賞（中学校の部）

No.	校名	地区	ページ
1	福島市立平野中学校	県北	68
2	二本松市立二本松第一中学校	県北	69
3	二本松市立二本松第二中学校	県北	70
4	二本松市立二本松第三中学校	県北	71
5	二本松市立安達中学校	県北	72
6	二本松市立小浜中学校	県北	73
7	二本松市立岩代中学校	県北	75
8	二本松市立東和中学校	県北	76
9	須賀川市立第一中学校	県中	78
10	石川町立石川中学校	県中	80
11	猪苗代町立猪苗代中学校	会津	81
12	昭和村立昭和中学校	会津	82
13	檜葉町立檜葉中学校	相双	84
14	いわき市立三和中学校	いわき	85

ふくしまっ子元気大賞（義務教育学校の部）

No.	校名	地区	ページ
1	郡山市立湖南小中学校	県中	87
2	須賀川市立義務教育学校稲田学園	県中	89
3	会津若松市立河東学園	会津	91

ふくしまっ子元気大賞（高等学校の部）

No.	校名	地区	ページ
1	福島県立郡山北工業高等学校	県中	93
2	福島県立須賀川創英館高等学校	県中	95

ふくしまっ子元気大賞（特別支援学校の部）

No.	校名	地区	ページ
1	福島県立聴覚支援学校福島校	県北	96
2	福島県立だて支援学校	県北	98
3	福島県立須賀川支援学校郡山校	県中	99
4	福島県立石川支援学校たまかわ校	県中	100
5	福島県立相馬支援学校	相双	101

資料	受賞校一覧	102-105
----	-------	---------

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童生徒数	学級数	学校所在地
伊達市立月館学園小学校	佐藤 秀和	50	6	伊達市月館町月館字久保田1

1UP タイム～「瞬発力」「投力」「持久力」向上プロジェクト～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

「瞬発力」向上プロジェクト



瞬発力を高めるために、筋力とスピードの両方を意識したトレーニングを取り入れている。短距離ダッシュやジャンプトレーニングなど、短時間で大きな力を発揮する動きを繰り返すことで、より素早い反応ができるようになってきている。

「投力」向上プロジェクト



投力を高めるために、腕の力だけでなく、足腰や体幹の動きを連動させ、正しいフォームでより正確にボールを投げることを意識したトレーニングを取り入れている。また、継続的にキャッチボールや遠投の練習を繰り返し、筋力とコントロールの両方を向上させるとともにストレッチにも取り組ませている。

「持久力」向上プロジェクト
なわとびタイム



縄跳び運動は、短時間でも心拍数を効率的に上げ、心肺機能を高める効果がある。体育や休み時間など、5～10分の短時間運動を継続して行ってきたことで、バランス感覚、リズム感が磨かれ走力、瞬発力、調整力が高まってきている。鉄棒、マット、跳び箱などいろいろな運動により動きで取り組めるようになってきている。

「持久力」向上プロジェクト
マラソントime



持久力を高めるために、毎週火、木曜日をマラソントimeとし業間に5～10分間限定で行っている。全校生で取り組んでいるため、高学年のペースについて行こうと下学年の児童が高学年児童の走りを手本にして練習したり、上学年の児童が下学年の児童の伴走をしてあげたり、楽しみながら持久力向上に取り組んでいる。

○体力向上に向けた『学校自慢』

- 運動内容は、6年生児童が前の週まで話し合っで決め、全校生にお知らせする掲示板に記入し、活動日までに子ども達が自ら確認するように習慣づけている。
- 6年生児童は、活動内容を振り返り「足りない動きは何か」「もう一度やった方がよい動きは何か」など、自分たちの活動の様子を振り返って活動内容を考える姿が見られる。また、活動自体を一から改善したり、細かなルールを変更したりして、全学年の児童が楽しみながら、運動に親しもうとする心も育てようと配慮している。
- 活動の運営、準備も6年生児童が行うことで、次年度への道筋ができ、活動を蓄積させることができる。その活動に参加している下級生が、次年度の活動を考えるきっかけとなり、つながっていくことが期待できるものである。
- 「みんなが楽しめていたか」「みんなが体力向上したか」について十分に振り返りし、次回に生かそうとする姿が見られるようになっていく。
- 自分の身体の特徴を知り、友達と楽しんで取り組み、生涯体育を愛する児童の育成により効果をもたらすものと感じる。
- この活動そのものが、計画・実行・評価・改善の流れ（PDCA サイクル）を体現しているといえる。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
桑折町立醸芳小学校	花輪 忠康	274	16	伊達郡桑折町字桑島三2-8

こつこつ とことん あきらめないで体力向上！！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

鍛えよう！持久力！



毎週木曜日の業間は「はやぶさタイム」と位置づけ、全校生で5分間走に取り組んでいる。マラソンカードを活用し、自分の努力を可視化することで意欲の向上を図ってきた。また、今年度は、授業初めに3分間走を行う実践を全学年で取り入れている。

運動身体づくりプログラムで動ける体に



毎時間行う運動身体づくりプログラムでは、声掛けやバリエーションの工夫に取り組んだり、研修で学んだことを活かしたりすることで、子どもたちの意欲を高め、動きの質の向上に努めている。

運動したくなる環境づくり



校庭にドッジボールコートを継続的に作っておくことで、休み時間にドッジボールを楽しむ児童が多くなった。また、トラックのラインを使ってリレーを楽しむなど、運動の機会を増やすことができる。

縦割り班で楽しく運動！



縦割り班で遊ぶ「醸芳タイム」では、6年生が考えた遊びを班の全員で仲良く行うことになっている。「おにごっこ」や「だるまさんがころんだ」など、楽しい遊びのなかで体を動かすことができている。

○体力向上に向けた『学校自慢』

上記の実践の他にも、体育委員会によるスポーツ集会を各学年で行っている。今後も楽しく運動する機会を増やすことで体力向上につなげていきたい。5・6年生は町の水泳大会や陸上大会があり、大会に向けて目標をもって継続して練習することで、技能や体力の高まりが見られた。今年度の新体力テストでは、特に反復横とびやソフトボール投げで全国平均を上回る結果を残すことができた。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
桑折町立半田醸芳小学校	丹野 潔	88	6	伊達郡桑折町大字南半田字上田町5

「元気いっぱいプラン(たくましい子)」

～健康な心と体づくりを意識し、主体的に実践できる子どもの育成～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

朝マラソン・ダッシュがんばっています！



朝の準備を終えた子どもたちは、進んで校庭に出てマラソンやダッシュをしています。学年関係なく友達と一緒に走ったり、自分の目標を決めて走ったりしています。教室に戻るとカードに記録し、蓄積しています。1枚終わるごとに廊下に掲示し、さらに、スポーツ委員会で手作りの賞状を作成し、お昼のテレビ放送でスポーツ委員会より一人一人に表彰します。

地域と盛り上がる運動会！



5月の運動会は、地域の方とともに盛り上がりました。前日の雨で校庭のコンディションが悪く、PTA役員さんを中心に呼びかけあって、保護者や子どもたちで整地をしました。運動会当日も朝早くから準備を手伝っていただいたり、競技にも参加していただいたりしました。子どもたちは、地域の方々など、たくさんの応援の中で活動することができました。

めざせ！なわとび名人



県で取り組んでいる「web なわとびコンテスト」に全校児童が参加しています。保護者と一緒に「webネーム」を決めて、登録しました。業間や昼休みには、体育館や外で友達と競いながら、なわとびの練習に励んでいます。1年生は一跳躍一回旋に、中学年は二重跳びなど、高学年はさらに難しい技や回数を目標にしながら取り組んでいます。

健康を守るために！



学級活動では、「かぜやインフルエンザの予防」ということで、インフルエンザ等が流行り始める前に養護教諭を中心として授業を行いました。専用の箱に手を入れると、手の汚れを見ることができ、「わ～！汚い！」「汚れていないと思っていたのに」とたくさんの反応が出ました。その後、正しい手の洗い方を教えてもらい、手をきれいに洗うことができました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

桑折町で有名な半田銀山の麓にある、全校生で88名という小規模校です。学校へ着くと、朝の準備を終え、真っ先に校庭へ出てマラソンやクロスカントリーコースを走ったり、ロープのついた大きなタイヤを引いたりし始めます。スポーツ委員会が、50m走のスタートとゴールにカラーコーンを設置し、朝ダッシュのスタートの合図を行っています。業間や昼休みにも、進んで外や体育館へ行き、サッカーやなわとび、バドミントン、バスケットボール、一輪車など、学年・男女問わず、積極的に体を動かしています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
桑折町立伊達崎小学校	青柳 俊宏	84	7	伊達郡桑折町大字下郡字細町1

令和7年度学校スローガン ～なりたい自分へ 笑顔でチャレンジ～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

あぶくまマラソン



本校では、児童の基礎体力向上を目標に、全児童を対象とした長期間のランニングプログラム「あぶくまマラソン」を継続的に実施しています。活動の最大の工夫として、児童の発達段階と体力向上目標に合わせ、走る時間を段階的に設定しています。(低学年3分間、中学年4分間、高学年5分間)

校内マラソン大会



秋のふくしま教育週間には、これまでの集大成として、校内マラソン大会を開催します。本大会は、地域との連携を深める場としても重視しており、学校周辺の公道もマラソン大会コースにして実施することで、保護者や地域の方々からの温かいご声援と地域全体の一体感の中で児童が力強く走り抜けます。

縦割り班活動



「あぶくまマラソン」で基礎体力を高めた後、本校が大切にしている「縦割り班活動」へと移行します。これは、異学年交流と社会性の育成を目的とした重要なプログラムです。6年生がリーダーシップを発揮し、「鬼ごっこ」や「上り棒」「鉄棒」など、下級生も親しみやすい多様な運動遊びを自ら企画・運営しています。

なわとび記録会



体力向上活動として「なわとび記録会」に向けた練習に取り組めます。この活動の特徴は、教師からの指示ではなく、児童が始業前や休み時間といった自由時間を活用して、自発的かつ意欲的に練習に励んでいる点です。児童は、目標に向かって努力し続ける粘り強さも身につけています。(なわとびコンテストの活用)

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校の体力向上の基盤は、全面芝生化された校庭という安全かつ効果的な環境にあります。芝生の校庭は、児童が自然に外遊びへと誘う魅力的な空間であり、転倒時の衝撃を吸収することでケガを大幅に減らし、安全性を高めています。また、適度な衝撃吸収性があるため、硬い土の校庭に比べ足腰への負担を軽減しつつ、長時間のランニングをより効果的かつ持続可能にしています。さらに、児童の運動意欲を持続・向上させるため、保健・体育委員会が中心となり「校庭100周認定証」を設定し、校内放送で賞賛しています。この取組は大きな動機づけとなり、朝の始業前には学年を問わず多くの児童が自発的に体力向上に取り組み、校庭全体が活発な活動の場となっています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立二本松南小学校	太田 孝志	260	14	二本松市亀谷二丁目123

「心で満点」南っ子肥満解消・体力向上プラン

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

運動タイム
【体力向上を目指そう】



業間の時間を活用し、「マラソントime」と「チャレンジタイム」を実施し、体力向上と様々な運動に親しむことを目指しています。

T・Tでの健康教育の充実
【健康な生活について考えよう】



その道のプロとのT・Tの授業を行い、各学年のねらいに即した望ましい生活習慣を考え、実践しようとする力の向上を目指しています。

コラボ健康パート3 委員会活動
【コラボで深めよう 健康チャレンジ(3年次)】



体育委員会と給食・保健委員会が「健康」をテーマに各々オリジナルのミッションを準備し、自分の健康について考えながらミッションクリアを目指します。

健康マネジメントプログラム
【自分手帳で見直そう】



年度初めに自分手帳の使い方を確認し、自分の年間目標を設定します。運動・食事・生活について、保健や学級活動の授業等で定期的に見直し、毎日の生活に生かします。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、児童が考えた健康スローガン「心も体も元気いっぱい南っ子」を合言葉に、「進んで運動し、体力や運動能力を高めようとする子ども」の育成を目指しています。体育科や学級活動での指導や健康教育、業間運動の充実、児童が主体となって運動や健康づくりに取り組む児童会活動の工夫などを中心に、肥満解消と体力向上に向けて取り組んでいます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立二本松北小学校	児山 秀典	312	15	二本松市郭内一丁目1

北っ子元気プラン

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

「5本の矢で体力アップ大作戦！」



新体力テストの結果から、本校の課題のある種目に焦点を当て、①トム&ジェリー(敏捷性)②連続立幅跳び(跳躍)③長縄跳び(全身持久力)④ボンバーゲーム(投げ)⑤連続お手玉運び(柔軟)の5つの種目で体力アップを目指します。

「親子運動会」



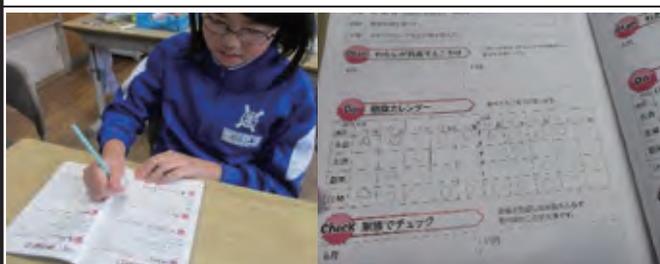
学年行事を通して親子で運動に親しむ学年も多く見られます。ドッジボールや親子で協力する競技など、白熱していました。

「全校マラソンやなわとびコンテストで体力アップ」



持久走記録会に向けて全校児童でマラソンをしたり、なわとびコンテストへの取り組みをしたりして学校全体で体力アップに努めています。

「自分手帳を活用した食生活の見直し」



6月と11月の年2回、朝食調べを行い、朝食に食べたものや誰と食べたかなどを振り返り、食生活の見直しを図っています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

「体力アップ大作戦」は縦割り班で行う活動です。1～6年生が協力して運動に取り組んだり、お互いに励まし合ったりしながら、みんな笑顔で活動しています。児童たちは、この時間を楽しみにしています。昨年度から取り組んでいる「なわとびコンテスト」では、各クラスが3分間長縄跳びに挑戦し、どれだけ回数が伸びたかを記録していきます。自分たちのクラスの伸びを実感し更なる記録更新を目指します。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立塩沢小学校	荒川 修	70	8	二本松市塩沢町一丁目238-1

自己マネジメント力の育成と集団マネジメントの育成

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

朝マラソン



登校後、全校生で取り組めるよう日課表に位置付けた。週に3回健康委員会が主体となり、放送で呼びかけたり、音楽を流したりして取り組むことができた。

元気アップ集会



健康委員会主催で、全校生に「運動」「睡眠」の大切さを伝えたり、簡単なゲームを通して脳の運動をしたり、ダンスで体を動かしたりした。

食育授業で自己管理能力アップ



食育を学級活動(2)に位置付け、養護教諭や栄養教諭による授業を実施した。各学年の系統性を明確にし、食に関する専門知識をもとに自己を振り返り自身の健康に生かすことができるようにしている。

夏休みもプールで体力アップ



夏休み中もプールで、水慣れや休み中の体力維持、体力向上を図った。

○体力向上に向けた『学校自慢』

毎朝のマラソンは全校生が走り、体力の向上を図っている。雨の日でも休むことなく、体育館で何周も走っている。小規模校であることを生かして、健康委員会のスポーツ的なイベントを実施すると、自主的に参加する児童が多く、異学年と交流しながら、楽しく体を動かすことができている。不定期に年に数回実施している。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立岳下小学校	石川 勝佳	159	9	二本松市大壇175-1

子どもたちと教員とが一体となって目指す『岳下っ子』体力アップチャレンジ！』

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【全校生で持久力アップ！業間のマラソントイム】



持久走記録会に向けて体育委員の子どもたちがポスターを作成し、全校生がマラソンに取り組んでいます。走った周数はカードに記録します。

【上級生が短なわや長なわの跳び方を伝授】



なわとびコンテストに向け、縦割り班で上級生を中心に下級生へ短なわや長なわの跳び方を教えています。この活動で、跳べる子どもたちがぐんと増えます。

【4色対抗の運動フェスティバルで他学年も応援】



今年度は例年行っている4色綱引きで組ごとに作戦タイムを実施しました。自分たちで並び方を考え、競技に挑み、全力で取り組む姿が見られました。

【先生方も授業づくりについて学び合う機会の確保】



体育部の先生方が積極的に体育科の授業を開き、授業づくりについて学ぶとともに、見取った子どもの姿を語り合っており、教材や指導のアイデアを広げています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

4年前から、縦割り班の活動を継続してきたことで、学年を越えたつながりが強くなっています。4色対抗の運動フェスティバルでは、今年度も縦割りチームの力を結集して活動しました。今後は、今回の体力テストの結果を意識し、より子どもたちが中心となって業間運動等に取り組むことができるようにしていきます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立安達太良小学校	菅野 芳弘	38	4	二本松市岳温泉一丁目 177-1

安達太良の 自然 × 地域力 で育む！
あだたらっ子の「体力・挑戦力」向上プロジェクト

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【全校生による安達太良山親子登山】
あだたらっ子のやりぬく体力と挑戦力！



地元のマウンテンガイド、地域・保護者の方々という厚い地域力が挑戦力を後押し。

地域ぐるみで乗り越えた体験が、あだたらっ子にやりぬく体力と、何事にも一歩を踏み出す挑戦力を育てています。

【地元パークでのスケートボード体験】
バランス感覚と運動の楽しさを掴む！



地元パークを学びの場に変え、地域のプロフェッショナルが強力なサポート。

子どもたちは転倒を恐れず試行錯誤し、全身のバランス感覚や敏捷性、空間認知能力を大きく向上させています。

【安達太良山スキー教室と大会】
地域総がかりの指導体制で冬の体力向上！



専門技術をもつ地元指導者の熱意ある指導のもと、確かな技術と体力向上を目指す活動。

毎年3回のスキー教室で、繰り返し練習し目標に挑む経験は、家庭での運動への意欲も高め、基礎体力と雪上での平衡感覚を定着させています。

【屋内プールによる全天候型の水泳指導】
保小連携でつなぐ、水に親しむ力！



学校の地下にある屋内プールを活用し、天候に左右されずに基礎体力と水泳技能を向上。

保育所の子どもたちには、高学年が優しくリードします。みんなで楽しく水に親しみ、生涯にわたる運動習慣の土台を築いています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

子どもたちの運動習慣の形成や体力向上のため、安達太良の豊かな自然と地域の力を最大限に活用し、学校・家庭・地域が一体となって子どもたちを育てています。

安達太良山の雄大な自然や地元のアクティブパーク、全天候型の屋内プールという恵まれた環境・施設に地域の力を掛け合わせることで、子どもたちの体力・挑戦力を総合的に高められることが、安達太良小の自慢です。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立原瀬小学校	佐藤 睦弘	44	5	二本松市原セオ木380

原瀬っ子、心と体のグレードアップ大作戦

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

運動の「みえる化」「貯める化」でモチベーションアップ



ワークシートに校庭を走った周数を記録していきましました。また、一人一人に歩数計を持たせ歩数を記録し、その記録に応じて自分の人形をゴールに向けて進めるようにしました。運動が苦手な子ども達も、人形を進めたい気持ちから積極的に校庭に出るようになりました。

毎日10分間 体力 up タイム



子ども達は登校すると、すぐに朝の準備を終わらせて、校長との運動のために体育館へ向かいます。上学年と下学年に分かれ、隔日で鬼ごっこやリレーなどを行い、楽しみながら体を動かす習慣作りをしています。

魅力的な体育的行事・活動



「運動会」や「なわとび集会」では、全校児童が縦割り班で、高学年が中心となり練習計画や作戦などを考えて業間や昼休みに練習をするなど、子ども達が主体的に運動に取り組んでいます。

生活チェックシート



生活チェックシートでは、「朝食」や「清潔」、「放課後の時間の使い方」など、月によって確認する項目を変えることで、マナーリ化を防ぎ、子ども達が主体的に自分の生活を振り返ることができるようにしています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、小規模校のよさを生かし低・中・高学年のブロックに分かれ、子ども達が「分かる」「できる」楽しさを実感できる体育科の授業を目指しています。また、自然豊かな地域の特性を生かした学習も積極的に取り入れています。「森林環境学習」や「スキー」といった活動を通して、体力だけではなく、豊かな心を育てています。今年度は、運動の「みえる化」「貯める化」に取り組み、子ども達は高いモチベーションを保ちながら、朝や業間の運動に取り組んでいます。体育的行事がない時期でも、学年を超えて互いに関わり合いながら、活発に体を動かす姿が多く見られます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立杉田小学校	齋藤 みちる	188	9	二本松市中江195-1

みんなで目指せ！たくましい子、すぎっ子！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

みんなで運動！



昼休みに、縦割り班による交流会が定期的に行われています。6年生が1年生から6年生までみんなが楽しめる運動や遊びを考えて実践しています！

みんなでジャンプ！



12月から3月は登校したらなわとびをしています。なわとび記録会で自分の目標を達成するため、ジャンプ！
長縄を使ってみんなで仲よく、ジャンプ！

杉田に合った運動身体づくりプログラム！



体力テストの結果をもとに、各学年の課題に合わせた運動身体づくりプログラムを行っています。課題が見られた項目は、回数や距離を増やしたり、動きを速くしたりして取り組んでいます。例えばイヌ走り競争したり、おいかっこをしたりしています。

目標に向かって駆け抜けろ！



駅伝大会に向けて、希望者が始業前や放課後に練習をしています。そのような先輩達の姿を見て後輩達も始業前に負けじと走ります！みんなで切磋琢磨しています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

児童に混ざって教職員も一緒に朝走ったり、休み時間遊んだりしています。また、体育科の年間指導計画を見直し、学校全体でできるだけ同じ時期に同じ領域を行うように計画しました。その結果、職員室内で体育に関する話題が増えたり、教具や教材を共有したりするようになり授業改善につながりました。また、休み時間に同じ時期に鉄棒や球技など授業と同じ運動に親しむ児童が増えました。成果として、体力テストのアンケート結果では運動や体育が好きな児童が9割を超え、8割の児童が自分の体力に自信をもっています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立石井小学校	中丸 徹	95	7	二本松市小高内3

児童主体の体力向上プラン～心も体もたくましい石井っ子～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

運動タイムでマラソンやサーキットトレーニングに取り組み、体力向上を目指す



火曜日には、運動委員会が考えたサーキットトレーニングで体力向上を目指しています。登り棒やコーンジグザグ、ミニハードル等を使って全身を鍛えています。また、木曜日には、マラソンタイムで音楽に合わせて、歩くことなく自分のペースで走っています。

雨の日にはなわとびで体力アップ



火、木曜日の雨の日には、縦割り班ごとに短縄跳びや長縄跳びを行っています。班で技を教え合い、お互いに高め合っている姿も見られています。また、12月からは、火、木曜日は縄跳びタイムに変わり、2月の縄跳び記録会に向けて練習を始めていく予定です。

運動委員会主催のイベントでスポーツの楽しさを友達と共有



運動委員会が主体となって企画・運営を行うスポーツ集会を開きました。誰でも簡単にできるよう、ルールや競技について委員会で話し合い、風船バレーや人間知恵の輪を縦割り班で行うことになりました。学年の枠を超えてみんなが楽しめるイベントができました。

食育授業を通して食べる力、体力を高める



「食べる力」が育つことをねらい、全学年が栄養教諭による食育の授業を実施しています。食事のマナーや食べ物の栄養などについて学びました。どの学年も真剣に話を聞き、これからの給食や家庭での食事について考えていました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、運動ができる広いホールがあり、雨天時も思いきり体を動かすことができるため、通年で運動タイムを週に2回行うことができます。また、校庭もとても広いので、休み時間に多くの児童が野球やサッカー、おにごっこなど様々な遊びをしています。

運動委員会が主体となって考えた運動タイムやスポーツ集会で体力向上に取り組んでいます。また、自分手帳の活用や食育活動を行うことで、自分の食生活や食習慣を見直し、さらに心と体の育成に取り組んでいます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立大平小学校	齋藤 麻紀子	66	8	二本松市竹ノ内22-1

自ら伸ばす！わたしたちのからだ！ぼくらのちから！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

業間休みを活用した体力づくり
(らんらんタイム)



11月に行われる校内持久走記録会に向けて、児童会の環境体育委員会が企画しました。業間休みに、全校生で5分間の持久走に取り組みました。周回数が分かるように数え棒やカウンターを活用したり、記録カードを工夫したりすることで、楽しく取り組むことができました。

新体力テストとコラボした体力測定
(大平っ子オリンピック)



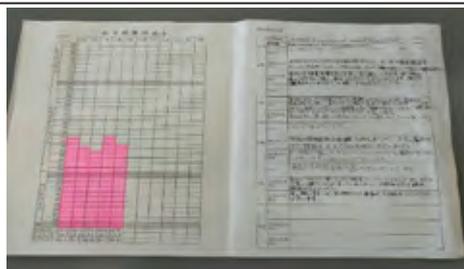
児童会の環境体育委員会による大平っ子オリンピックを開催。新体力テストのプレテストとして、50m走、立ち幅跳び、反復横とび、ソフトボール投げの4種目を測定しました。それぞれの要領を事前指導することで、本番もスムーズに取り組むことができました。

学年の枠を超えた交流
(スポーツイベント)



児童会の環境体育委員会による体力づくり企画。低中高学年ごとに、鬼ごっこやドッジビーなどの運動を楽しみました。中学年のドッジビーでは、負けた学年がその悔しさをバネに、「練習をしてリベンジする！」と燃えています。

個別肥満指導
(へるしーすまいる)



身体測定の結果から肥満傾向と診断された児童に対し、毎月の身体測定や健康相談、長期休業中のチャレンジシートの実施等に取り組んでいます。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、校庭が2つの昇降口から出すぐという好条件から、休み時間になるとほとんどの児童が校庭に出て体を動かして遊んでいます。また、「遊びたくなるような環境作り」に努め、整地を定期的に行って雑草も凹凸もないきれいな校庭を維持しています。校庭では、野球やサッカー、一輪車や鬼ごっこなど様々な遊びを行っていますが、お互いに気を付けながら遊べるような最低限のルールを設けることで、怪我やトラブルもほとんどなく、学年を超えて仲良く遊んでいます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立油井小学校	高橋 政喜	529	25	二本松市油井字台5

油井っ子体力向上プラン

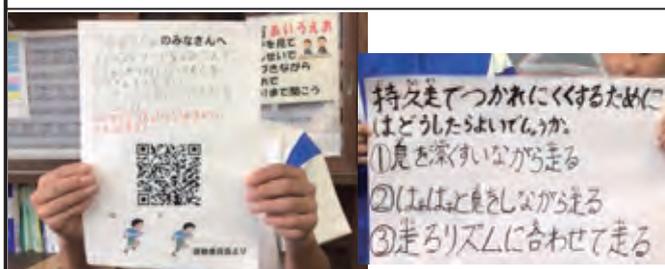
○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

児童の実態に合わせた運動身体づくりプログラムの実施



「新体力テスト」の結果や、学級の実態・運動領域に合わせて、主運動の前に「運動身体づくりプログラム」を実施し、体力向上を図っています。今年度の新体力テストの結果より、全学年で必ずダッシュを取り入れるように共通理解を図っています。

運動委員会による、持久走ランキングの実施



運動委員会が中心となり、より良い走り方を伝えたり、持久走の記録を Googleform で集計し、ランキングを放送で毎週発表したりしています。持久走運動に対する意欲を高める活動を行い、体力向上を図っています。

食に関する自己マネジメント力アップ



全学年で栄養教諭とのT・Tの授業を行い、健康な食生活への関心を高めるとともに、ワークシートを活用して各家庭に食に関する呼びかけをしています。また、自分手帳の活用を続け、自己マネジメント力を高めていきます。

積極的な外部講師の招聘



今年は、「ふくしま夢応援事業」によるサッカー教室と「踊育東北プロジェクト」によるダンス授業を実施しました。子どもたちは、外部講師による専門的な指導を受け、楽しみながら各運動の基礎を学ぶことができました。参加した教員が授業で学んだことや資料を、他の教員に伝達することで、体育科の授業の指導力向上を図っていきます。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、体育科の授業の充実を柱に、児童が自己の身体と向き合い体力向上に向けて取り組めるようにしています。週に数回、朝の時間を活用して、身体が目覚めを図ったり、体力向上に向けた取り組みを行ったりしている学年もあります。また、休み時間に一輪車等の器具を使ったり、長縄を使ったり、廊下にある握力器具に触れたりするなどして、楽しく運動に取り組めるようにしています。他にも、なわとびコンテストに全校生で参加するよう呼びかけをし、学習カードを活用して記録が伸びていることを実感できるようにしています。今後も積極的になわとびをするよう促し、体力向上につなげていきます。

令和7年度「ふくしまっ子元気大賞」応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立渋川小学校	石川 淳	97	7	二本松市渋川字神明森27

「作ろう 健康な身体!」 ~健康マネジメント力の育成を目指して~

〇「健康増進プロジェクト」取り組みの様子

P 「健康増進プロジェクト」計画修正
(運動機会の確保~猛暑対策を踏まえて)



※体を動かすことが好きな子ども達ではあるが...

5月21日~9月30日まで記録

31℃以上	危険	4日
29~30℃	厳重警戒	11日
26~28℃	警戒	18日
22~25℃	注意	20日
~21℃	ほぼ安全	12日

猛暑の影響で、相次ぐ運動機会の見送りや制限が強いられる中、いかに児童の「運動機会を確保」していくかが課題となった。「体づくり」の大事な時期だからこそ、「健康」に対して考える好機と捉え、学校課題である「肥満対策」と「食育」の視点を絡めて、児童の健康マネジメント力の育成を目指し全校で取り組むこととした。

D 運動の習慣化と運動量の確保
(授業改善/運動身体づくりプログラム)



授業では

※教室での表現(ダンス)

※体育館でのサッカー

※保護者ボランティア

授業は、暑さ指数に基づき安全面を第一に考えて行う。体育館やプールでの学習が制限されるため、教室で楽しく運動できるよう工夫した。運動身体づくりプログラムでは、本校課題である「柔軟性」「筋パワー」を意識して実施した。運動の習慣化を図るよう継続して取り組んだ。水泳やボール運動では、保護者や地域ボランティアの協力を得て、運動の楽しさを体感できるようにした。

業間

D 業間:教室でもできる体づくり
(「RUNRUN タイム」⇔「のびのびタイム」)



※外での運動の危険を避け、冷房の効いた教室で

※「暑さ指数」を見て運動可能な場合は外で活動

業間は、RUNRUN タイム(全校マラソン)を設定したが、暑さによる外活動の制限により、のびのびタイム(教室でのストレッチ)に変更して実施。例年3学期に設定していた縄跳びも前倒して行い、教室での実施の可能性を探った。県の「なわとびコンテスト」を目標に、意欲をもたせながら挑戦につなげていく。

養護教諭

D 養護教諭による健康への意識化
(ヘルシースマイル、保健だより、保健室掲示)



※「ヘルシースマイル」のチェック表、保護者の一言が動きになる

※児童の「保健」「健康」に対する関心を高める掲示物の工夫。

「肥満」については、長期休業明けに増加傾向になるという分析から、長期休業中の過ごし方について保護者・児童に啓発した。(保健だより、保健室掲示の充実)。また、児童自身の健康管理への意識を高めるため、「ヘルシースマイル」を実施し、生活の仕方や体重について記録をした。保護者にも協力してもらい親子で健康への意識を高めた。

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

D 関係機関との連携 〈食育〉
(「食」を通じた「健康」意識の増進)

養護教諭や栄養教諭と連携し、専門的な立場から「食」の指導を受ける。望ましい生活習慣・食習慣が心身の健康につながることを学んだ。また、「お話し給食」では、司書と栄養教諭が連携し、給食のメニューと読書を関連付けた。バランスの取れた「食」が「健康な身体」につながることを学んだ。

D 保護者との連携 ～ 親子一緒に
(「親子からだづくり (体操) 教室」)

PTAの協力を得ながら、課題改善(肥満)へ向け取り組む。教養講座での体操教室やPTA美化活動では、親子一緒にの活動を企画し、子どもと触れ合う中で、心身の健康について考えていく。共通体験があることで、親子の関係性が深まっていく。

D 楽しく体を動かす意識を高める
(児童の発想で、児童が主体になって)

縦割り班では、簡単な運動を取り入れたイベントを実施。委員会では、昼の放送やポスターでよく噛んで食べることを呼びかけるなど心身の健康を意識した取り組みをしている。授業以外の場面においても自分たちで声をかけ、主体的に練習を進める。

C,A 自分手帳を活用した振り返り
(心身の成長、現状を知り、評価・改善)

自分手帳の意図的・計画的な活用により、自分の体の変化や成長、今の体の様子を捉える。また、定期的に振り返る機会をもち、保護者の協力を得ることで、心身の健康に関心をもたせると共に自分の体へのマネジメント意識を高める。

○体力向上に向けた『学校自慢』

全校児童97名。豊かな自然、穏やかな環境のもと、子ども達は仲よく元気に過ごしている。保護者・地域とも、教育活動に対する理解があり、協力的である。「心身ともに健康な児童の育成」をめざし、学校、家庭、地域が一体となった教育活動を進めている。猛暑に伴う運動制限の中、「運動」「食」という視点から「健康」について考える工夫をして取り組んできた。児童自身が自分の健康に関心を持ち、児童自身の力で、健康を守る「健康マネジメント」力の育成を目指している。

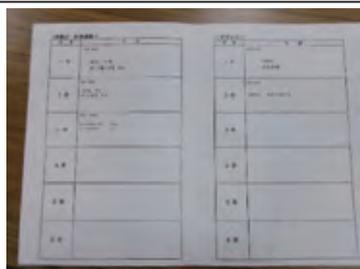
令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立川崎小学校	菅野 桃子	78	6	二本松市上川崎字上種田1

元気に運動！カいっぱい川崎っ子

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

「体力のあゆみ」でこれまでのがんばりを振り返ろう！



水泳、マラソン、なわとびの記録を6年間分記録する資料が「体力のあゆみ」です。この体力のあゆみを振り返り、昨年よりもよい記録を出せるようにとモチベーションを高める児童も多くいます。

タオルを使って Let's フィットネス！



今年度もPTA教育広報委員会の行事で、ジムトレーナーの方をお招きし、親子でできるフィットネスを行いました。スポーツタオルを使い、引っ張りっこや柔軟運動など親子でコミュニケーションを図りながら手軽にできる運動を実践しました。

栄養教諭の特別授業で健康意識をアップ



普段私たちが食べているおやつは、どんな働きをしているのかを学びました。おやつ=楽しみとなっている児童たちでしたが、不足する栄養を補うためにあることを教えてもらいました。

なわとびコンテストにトライ！



昨年度に引き続き、「なわとびコンテスト」へ参加しています。児童それぞれ得意な種目に挑戦し、記録を伸ばしています。ホームページの記録を見てたくさん刺激を受けてがんばっています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

川崎小学校の児童は、外遊びや体育館で遊ぶのが大好きです。学級のイベントで、ドッジボールや鬼ごっこ、体育の授業で覚えたゲームを行うなど、運動が苦手な子も楽しんで行えることを企画して遊んでいます。また、縦割り班活動では、6年生が遊びを企画してみんなで楽しく活動しており、児童たちにとって1つの楽しみになっています。体力テストでも、昨年の記録を更新することができた児童が多くいました。寒い中でも、遊具やサッカーなどで遊ぶ児童のこれからの心身の成長が楽しみです。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立小浜小学校	騎西 克枝	90	7	二本松市小浜字藤町100

元気いっぱい のびのび遊ぶ 小浜っ子

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

自分のペースで業間マラソン



酷暑の時期を避けた5～6月と9～10月の週2回、業間マラソンに取り組んでいます。BGMを流しながら、楽しく自分のペースで5分間走っています。

何度も挑戦！小浜っ子オリンピック



児童会活動として、運動委員会が「小浜っ子オリンピック」を企画しています。新体力テストの種目ごとに金・銀・銅のレベルを設定し、全校生がチャレンジしています。

持久力アップ！特設ランニングクラブ



体力向上や二本松一周駅伝大会を目指して、4年生以上の希望者を募り、特設ランニングクラブの活動を行っています。自己ベストの更新やそれぞれの目標の達成に向けて、励まし合いながら活動しています。

元気に外遊び！



業間や昼休みは、外に出て、元気に遊ぶ姿が見られます。遊具遊びや鬼ごっこ、サッカーや野球など、全校生が学年の枠を超えて、仲良く外遊びを楽しんでいます。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、校庭が昇降口から出すぐという好立地であること、業間や昼休みは、外遊びを奨励していることから、児童が校庭に出て、積極的に運動に取り組んでいます。また、職員室が校庭の目の前のため、児童の活動している様子を見て声をかけたり、一緒に遊んだりしている教員も多く、学校全体で、元気いっぱい体を動かしています。授業で行われたサッカーや野球、鬼ごっこやドッジボール、遊具遊びなど、学年の枠を超えてのびのびと運動しており、運動の日常化が見られます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立新殿小学校	國馬 光夫	28	4	二本松市西新殿字永作10

新殿っ子すこやか体力向上プロジェクト

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

朝から元気！
ぐんぐんタイムで体力向上



毎週2回、朝の活動「ぐんぐんタイム」では、持久走を中心に運動の時間を取り入れています。外周400mの広い校庭を、全児童が目標をもって走り、マラソンカードなどを活用しながら、体力向上に取り組んでいます。

歯みがき教室
毎日の歯みがきの大切なことを学ぼう



歯科衛生士さんと保健師さん、保護者の方にもご協力いただき、むし歯の予防と正しい歯磨きの仕方について、歯みがき教室を行いました。自らの健康について考え実践するための自己マネジメント力を養います。

運動身体づくりプログラム
体育の授業で様々な動きを身に付けよう！



体育科の授業では、福島県で取り組んでいる運動身体づくりプログラムを、全学年毎時間実践しています。主運動に関わる動きを重点的に行い、授業内容に合わせた内容になるように工夫しながら、児童が様々な動きを身につけることができるようになっています。

岩代ロードレースに全員で参加！
自分の目標に向けて粘り強さと体力がアップ



学校行事としては今年で3回目となる岩代ロードレース大会に、全校児童が参加しました。目標タイムを設定したり、自分に合ったペースを見つけたり、児童それぞれが目標をもちながら、体力向上に向けて取り組みました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、体育科の授業を中心に持久走や縄跳び、地域スポーツへの参加、食育の授業、健康教室などを実施することで、健康課題である肥満の解消や体力の向上に向けて年間を通して取り組んでいます。

また、福島県で行われている「なわとびコンテスト」には毎年全校児童で参加しています。児童は、自分のニックネームがランキングに反映されると、自己記録の更新に向けての向上心がより一層上がります。今年度も2学期から3学期にかけて、全校児童で取り組みます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立旭小学校	菅野 智香子	10	3	二本松市田沢字鳥上44

あさひっ子体力向上プロジェクト！！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

岩代ロードレースに全校で参加
目標を設定し、カードを使って、体力向上



昨年度に続き、岩代ロードレース大会に全校児童で参加します。自分で目標を設定し、自分の記録を累積します。さらに振り返りをすることで次の活動への意欲につながります。

「からだを動かして朝活」
楽しくからだを動かして体力向上をめざそう



毎週水曜日、朝の15分間を活用し、簡単な筋力トレーニング、柔軟体操、体力向上のためのダンスや運動を実施。楽しくからだを動かして、運動を好きになってもらうことが目的です。

業間運動
ボール投げと持久走を組み合わせる体力向上



毎週火・木曜日は業間運動を行っています。前半はマラソン、後半はボール投げと2種類の運動を組み合わせ、持久力、投力等の複合的な体力向上を目指しています。

運動身体づくりプログラム
楽しく運動し、運動能力を向上させよう



体力テストで課題になっている持久力や跳躍系の運動能力を向上させるために、短時間で繰り返し変化をつけながら運動を行っています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、火曜日と木曜日の週2回全校児童で、業間運動を行っています。また、朝の時間を活用し、からだを動かすことが楽しいと思えるようなダンスや体操を行っています。自分で目標を設定して、記録をとったり、スタンプカードを取り入れたりすることで児童たちの意欲を引き出し、体力向上を目指しています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
二本松市立東和小学校	齋藤 直	175	9	二本松市針道字大町西46

走る東和！漕ぐ東和！みんなが輝くとうわっ子！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

東和の伝統
～東和ロードレース大会～



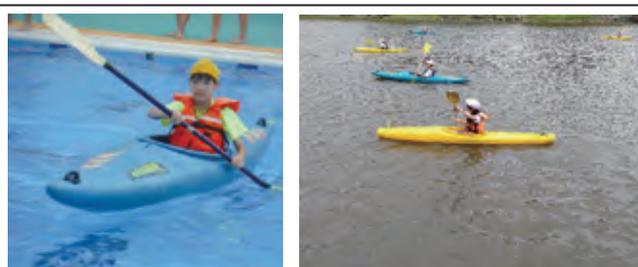
11月は東和の伝統である東和ロードレース大会があります。この大会は、アップダウンが激しい坂を2km走る過酷なレースです。1学期から少しずつ練習を始めます。大会当日も、自分の目標に向かって一生懸命に走ります。レース後は、とても達成感があります。

全校生で体力アップ！
～業間運動～



今年度は、毎週月・水・金曜日に全校生でマラソン運動を実施しました。冬場は、なわとび記録会に向けて、上学年と下学年が一緒になわとびの練習をします。全校生が互いに励まし合いながら運動をすることができました。

漕ぐ東和！
～カヌー教室～



東和地区では、カヌー競技が盛んです。地域の方々を講師に招き、丁寧に教えてもらいます。6年生になると、漕艇場に行き、大自然の中でカヌーに親しむことができます。毎年開催されるカヌー教室を子どもたちはとても楽しみにしています。

食育は健康への始めの一步！
～食育の推進～



栄養教諭を招いて、全学年で食に関する授業を実施しています。また、児童集会では、栄養や健康に対するクイズを健康委員会が発信します。全体指導から主体的な活動まで様々な視点で食育を推進しています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

東和小学校では、東和ロードレース大会や二本松市一周駅伝競走大会、カヌー教室など、地域で盛んに行われている運動に積極的に参加しています。さらに、校内水泳記録会週間やなわとび記録会などの体育行事を通して、自分の目標に向かって努力をし、保護者の方や地域の方に練習の成果を見せる場面がたくさんあります。

業間や昼休みの時間になると、たくさんの子供が校庭や体育館へ遊びにいきます。運動会や運動委員会の発表の時には、全校生でレクリエーションをしたり、鬼ごっこをしたりするなど、学年関係なく楽しく運動に親しんでいます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
本宮市立五百川小学校	佐藤 雅彦	278	14	本宮市荒井字西畑1-1

目標に向かって チャレンジをする 五百川っ子

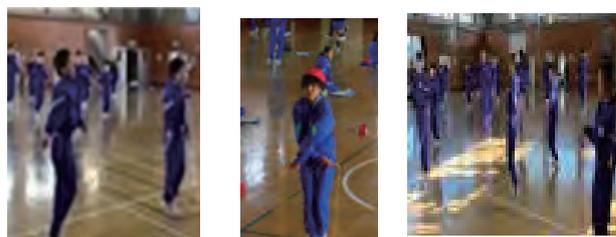
○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

走る五百川！
【業間ランニング】



10月の持久走記録会に向けて、5月から10月まで各学年週2回、音楽に合わせて5分間走を行います。当初はつらそうに走る姿も見られましたが、続けていくうちに楽しく走ることができるようになりました。

跳ぶ五百川！
【業間なわとび】



11月からは、1月に行うなわとび記録会、なわとびコンテストに向けて、体育館で業間になわとびをしています。持久とびの他に、自分で決めた種目とび、学級で力を合わせる長なわとびにチャレンジしています。

目指せ 体力向上・記録更新！
【特設駅伝部】



体力向上や10月中旬に行われるもとみや駅伝に向けて、3～6年生の希望者で行う特設駅伝部です。毎週のタイム測定と友だちとの励まし合いで、心と身体の高まりを感じられる取り組みです。

みんなで協力！ 頂上目指して
【安達太良登山】



4年生は安達地区のシンボルである安達太良山の自然にしみながら、体力向上に努めました。登山に向けて1ヶ月前から階段の上り下り練習をしました。（画像はR6年度。今年度は諸事情により中止。）

○体力向上に向けた 『学校自慢』

本宮市立五百川小学校では、教育目標である「ドリーム&チャレンジ とともに未来をつくる五百川っ子」を目指して日々の教育活動に取り組んでいます。体育科では、自己課題の発見や自己目標の決定をしながら、課題解決を行っています。30分間の業間休みは、ランニングやなわとびに親しみ、45分間の昼休みは、みんなで校庭に出て、遊具遊びや鬼ごっこ、サッカーなどで友だちと仲良く遊んでいます。このように、児童は年間を通して、友だちと励まし合いながら様々な運動に主体的に取り組んでいます。そして、学校のシンボル「ひまわり」のように強く大きく成長しています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
本宮市立和田小学校	石井 隆博	68	6	本宮市和田字学校前1

和田小体力向上プログラム

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

パワーアップタイム



毎週火、木、金曜日の業間の時間をパワーアップタイムと位置づけ、春と秋はマラソン、冬はなわとびを行っている。マラソンは校庭を200周走ることを目標に自分でペースを考えながら走っている。曜日によっては鉄棒にも挑戦している。

全校遊び



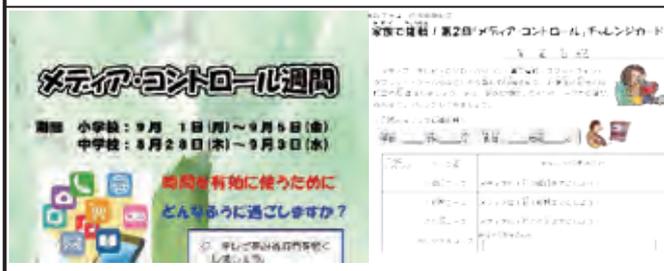
児童会の健康委員会が企画し、全校生で昼休みにレクレーションを楽しんでいる。6月にはドッジボールを、9月と10月には鬼ごっこを行った。上級生が下級生をリードしながら、全員が楽しめるように工夫している。教師も一緒に楽しむ様子も見られた。

持久走記録会



11月に持久走記録会を行った。校庭に150mと220mのコースを作り、学年毎に決められた時間に何周走れるかを競った。各個人の記録は高学年の児童が役割を決め、タブレットに記録し教員に報告した。当日はたくさんの保護者も応援に駆けつけ、声援を送っていた。

生活リズム・メディアコントロール週間



中学校区内で共通してメディアコントロールに取り組む期間を定期的に設けている。本校では同期間に生活リズムチェックを行い、食事や睡眠について目標を設定し、家庭と連携を図りながら目標達成に向けて取り組んでいる。その結果を家庭や校区内の学校でも共有を図っている。

○体力向上に向けた『学校自慢』

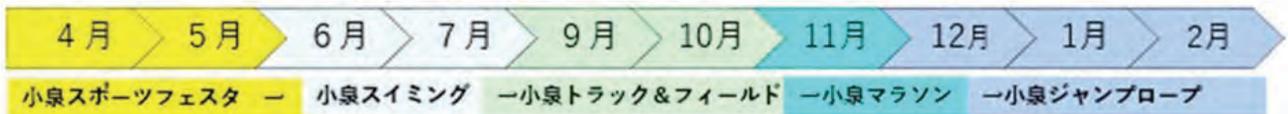
本校は自然に恵まれた環境で日々学習活動に明るく元気に取り組んでいる。一方で学区内が広範囲であるためバスや車での送迎が多く、運動不足や運動が苦手な子どもも少なくない。今年は、業間や昼休みに外で遊ぶ子どもがどの学年も多く、教員も一緒に鬼ごっこやサッカーをしながら過ごす姿を毎日のように見ることができている。上記の取組以外にもこうした外遊びが体力向上につながるものとする。このように子どもたちが主体的に身体を動かすことを好み、教職員と全校生が一つとなって体力向上に励んでいる姿は本校の自慢である。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
郡山市立小泉小学校	左雨 貴子	44	5	郡山市富久山町北小泉字清水50

こえろ！今までの自分 小泉五リンピック 2025
 ～教育活動全体で行う**体**づくり・**健康**づくり・**生活習慣**づくり～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子



(1)体育授業の充実 (3)体育的行事の工夫
 (9)カリキュラムマネジメントの工夫
小泉五リンピック

「小泉五リンピック」は、年間を通して実施しています。44名の子どもたちは、「**目標**」「**努力**」「**友情**」「**協力**」「**体力**」の五リンのもと、日常的に楽しみながら「運動の習慣化」と「体力向上」を図っています。「小泉五リンピック」は、体育科の学習、道徳での折れない心の育成、児童会活動の取組（スマイル委員会：インタビュー、健康委員会：会の運営）とリンクさせています。縦割り班で行う団体競技は、児童が考案した競技を行います。給食や家庭科、学活での食育、毎朝のマラソン、休み時間の自由遊び等、小泉小の教育活動全体を通して行われる教科等横断的な学習活動です。「小泉スポーツフェスタ」「小泉マラソン」（「学校へ行こう週間」に設定）は、保護者が参観できる行事となっています。自分の「**目標**」に向かって「**努力**」し、自分だけではなく友だちと一緒にがんばることで「**友情**」を育み、みんなで「**協力**」し、「**体力**」を高めることを目標とすることで、自己マネジメント力の育成にもつながります。

(1) 1年間を通じた小泉五リンピック関係の位置づけ
 ⇒運動に親しむ、継続的な取り組み

(1)体育授業の充実 (6)運動身体づくりプログラムの活用
 (7)新体力テストの活用
合同体育、運動身体づくりプログラム



低・中・高学年ブロックでの合同体育では、「運動身体づくりプログラム」から始まり、学習内容によって補助運動も行います。また、新体力テストの活用として、「**握力**」「**柔軟性**」を重点目標として、定期的に測定を行い、記録することで、目標に向かって**努力**する児童が増えました。また、ICTの活用で「学び合い・競い合いの場」も増えました。その結果、体力・運動能力調査では、昨年の県平均を上回る種目や学年が多く、「ボール投げ」「反復横跳び」ではほとんどの学年で、全国平均を上回りました。

(1)体育授業の充実(9)カリキュラムマネジメントの工夫
外部講師(水泳・陸上)の活用



全学年外部講師による「水泳教室」を実施し、水泳学習の基礎やコツを教えてくださいました。また、単元の最後には「着衣水泳」を実施し、命を守る方法や行動を学びました。さらに、郡山市オリ・パラレガシー継承事業「する・みる・支える・知る」スポーツ教育「陸上教室」を行い、走る基本を教えてくださいいただき、運動の楽しさを体験しました。

(2)業間・放課後の活用 (5)教材・教具の工夫
 (6)ふくしまっ子児童期運動指針の活用 (7)新体力テストの活用
 「さわやかタイム」「あそびっ子タイム」



毎朝のマラソン、月曜日朝の「さわやかタイム」、月1回「あそびっ子タイム」を設定し、継続的な運動習慣を取り入れ、いろいろな学年の友達と関わりながら、運動を楽しんでいます。「さわやかタイム」では、ラジオ体操・目の体操・体幹運動、「あそびっ子タイム」では、うんてい・鉄棒・竹馬など5種目を行い、体力向上を図りました。また、今年の夏は猛暑で外に出ることが少なかったため、業間に室内でダンスを行いました。

(8)家庭や地域との連携

健康な歯は元気の源「食」「運動」へも影響



学校歯科医・歯科衛生士を講師として、全学年で「歯みがき教室」を実施し、「正しい歯のみがき方」を教わりました。児童は、鏡を見ながら歯の汚れをしっかりと落とすことができました。ロイロノートで磨き残しを撮影し、後日養護教諭が一人一人個別指導をすることで、健康な歯を保ち、よく食べ、運動できる健康な体をつくるための指導を行っています。

(5)教材・教具の工夫 (6)自分手帳の活用
 (8)家庭や地域との連携
 食事は心と体の元気のパワー・栄養教諭の活用



元気に過ごすためには、運動同様に、食事も大切です。低学年では栄養教諭を講師として、「バランスのよい食事」を理解しました。また、全校生「ベジチェック」を使用して、野菜を摂取しているかを体験しました。バランスよく食べること・食べ物によって自分の体が作られ、元気に生活できることを知りました。また、「朝食について見直そう週間」での掲示や食育の日の給食放送などを活用し、意識の継続を図り、朝食摂取率が100%になりました。

(1)保健体育授業の充実 (5)教材・教具の工夫
 (6)自分手帳の活用 (8)家庭や地域との連携
 自分手帳の活用・養護教諭と連携



健康に関する内容において専門的な知識を理解するために、養護教諭による授業や指導を積極的に設けました。定期健診や新体力テストの結果、食育で学んだことなどは、「自分手帳」に記入します。自分の成長等を知り、主体的に健康づくりや体力づくりに励むことで、自己マネジメント力の育成につながります。自分手帳を家庭に持ち帰り、内容を確認いただくことで、児童の体力や健康課題について、学校と家庭が情報を共有し、よりよく育てていこうという意識を持つことができました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

朝のマラソンで体が目覚めるとともに、小泉っ子の一日がスタートします。もちろん、生活のリズムも整います。44名の子どもたちは「ゴールに向かってパワー全開!! かがやけ小泉っ子!」のスローガンのもと、1年を通して「小泉五リンピック」に取り組んでいます。「目標」「努力」「友情」「協力」「体力」の5つは、これまでの自分を超越するための合い言葉であり、子どもたちの心のよりどころとなっています。少人数での学習、縦割り活動、異学年交流、全校生での運動等さまざまな学習活動の中で、子どもたちは目標を立て、自分と向き合い、体力や技の向上と健康な体作りに向け、前向きに取り組んでいます。「小泉五リンピック」を基盤として、子どもたちと全教職員が共通の思いをもち、家庭の支えを受けながら、体力向上・心の成長に向けて取り組んでいます。



令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
郡山市立御代田小学校	千代田 幸子	77	6	郡山市田村町御代田字中林8

運動に親しみ、自ら体力向上に励む児童の育成

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

ブロック合同による体育授業の実施



ブロックごと2学年合同で体育授業を実施している。上の学年は手本になろうと努力し、下の学年は上の学年に追いつけ追い越せという気持ちが芽生える。小規模校の強みを生かし、体育への意欲を高めることができている。

御代田っ子マラソンチャレンジ



持久走記録会後も2学期を通して、自主的に体力づくりができるように企画した。校庭を低学年は25周、3年生以上は50周走るとにカラーシールで達成度を可視化することで、走りたいという意欲を引き出した。特に低学年に効果的であった。

運動の意欲を高める体育館内掲示

～何事もチャレンジしてみよう！～



体育館には、持久走記録会・陸上・水泳の歴代記録、なわとび記録会の歴代記録、今年度の新体力テストのA判定児童を掲示している。その結果、歴代記録やA判定(体力証)への興味・関心を持ち、運動に励む児童が増えた。

体育委員会を中心に運動イベントを企画

～「みよた家族」を生かして～



児童会体育委員会の発案で、誰もが気軽に運動に親しめるよう、ドッジボール大会等のイベントを企画した。自由参加にもかかわらず1年生から6年生まで多くの児童が参加し、異学年交流をしながら運動する機会を得ることができた。

○体力向上に向けた『学校自慢』

子どもたちが主体的に取り組み、運動への意欲を高められる環境づくりを日頃から心がけている。夏場ではもちろん、寒い時期になっても、子どもたちが自主的に声をかけ合ってドッジボールやサッカー、バレーボールなどの球技を行ったり、遊具を使って楽しく運動したりする姿が見られることは、縦割り班活動を日常的に行っている本校ならではの微笑ましい光景である。上学年が下学年の子どもたちをうまくリードしながら仲良く運動遊びができることも伝統として根付いている。今後も子どもたちがますます運動に親しみ、自ら体力の向上に励むことができるような取り組みを工夫していきたい。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
郡山市立桃見台小学校	横田 利定	254	13	郡山市桃見台12-3

元気いっぱい桃見っ子！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

外遊びの奨励



天気の良い日には、休み時間の20分間は、外に出て遊ぶことを奨励している。ボールやドッジビー、大谷選手からプレゼントされたグローブを使って、先生や友達と一緒に体を動かす児童が多い。雲梯や鉄棒など遊具で遊ぶ児童も多く、遊びの中で運動の感覚を養っている。

運動身体づくりプログラムの徹底



全学年、体育の授業の導入時に、必ず運動身体づくりプログラムを取り入れている。発達段階に応じ、基本の動きにプラスしたり、少し動きを変えたりするなど、工夫しながら取り組んでいる。

校内持久走記録会



10月に校内持久走記録会を行っている。それに向けて、業間の時間を利用し、マラソンタイムとして、全校生で走る時間を設けている。また、マラソンカードを活用し、目標達成者を昼の放送で紹介している。

校内なわとび記録会



2月になわとび記録会を行っている。なわとびカードを配付し、自分の目標を決めて、練習に取り組んでいる。持久跳び、技跳び、クラスで協力する長縄跳びなど楽しみながら目標達成に向けてチャレンジする姿が見られる。

○体力向上に向けた『学校自慢』

基本は体を動かすことが、体力の向上につながるということ意識して指導している。児童自身が遊びの中で体を動かす楽しさを味わいながら、体力向上の日常化を全校で取り組んでいる。

各記録会を通して、挑戦する気持ちを持たせたり、継続した運動に取り組ませたりしながら、年間を通して体力向上を図っている。運動委員会によるマラソンカード達成者紹介やなわとびの記録回数の放送など、運動への意欲付けになっている。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
須賀川市立西袋第一小学校	阿部 浩幸	542	21	須賀川市日向町115

体力・健康アップ 西一小！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

外遊びの奨励と運動タイム



運動機会の確保を目的に外遊びを奨励しており、遊具やボール遊び等を楽しんでいます。夏は暑さ指数を実測の上、外遊びの可否を判断しました。全校一斉の縦割り班での外遊びや運動タイム（マラソン）も行っています。

縦割り班での新体力テスト



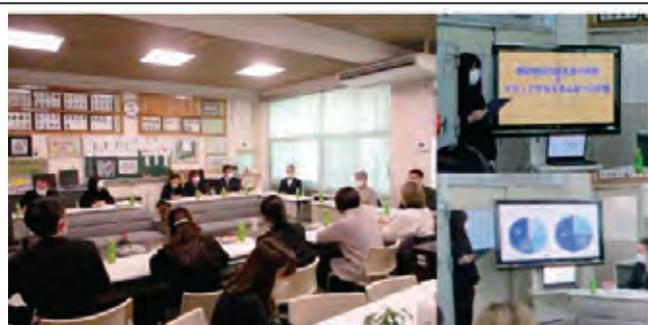
今年度、縦割り班ごとに各会場に移動して新体力テストの測定を行いました。班長・副班長を中心に、下学年にやり方を優しく教え、測定の補助をしている場面が見られました。上学年の動きを真似て、バストを目指しました。

あたたかくおいしい自校給食



行事食はもちろん地域食材やご当地献立、福島健康応援メニューを取り入れています。児童・教職員ともに毎日おいしい給食を心待ちにしています。また、食の実態に応じた食育授業をチーム・ティーチングで行っています。

地域学校保健委員会



今年度の地域学校保健委員会のテーマは、「よりよい生活習慣をめざして～メディアコントロール実践編～」です。アンケート結果を共有し協議の上、中学校区共通のメディアコントロールカードを作成予定です（12月開催）。

○体力向上に向けた『学校自慢』

令和7年度いわせ地区小学校陸上交流大会では、100m女子第1位、走り高跳び男子第2位、走り高跳び女子第1位、ジャベリックボール女子第3位、女子4×100mリレー第1位という成績を収めました。学校全体の肥満傾向児出現率については、男子14.84%、女子8.77%と県平均並みで、3・4・6年男子、1・6年女子に関しては、全国平均を下回っています。朝食について見直そう週間運動での朝食摂取率は、96.3%と、県平均をわずかに下回ったもののおおむね良好です。

今後も、学校教育活動全体で体力・運動能力向上に向けた取り組みを継続し、健康教育と相互に関連させ、たくましい子どもの育成に取り組んでまいります。



令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
須賀川市立長沼小学校	山田 伸	74	7	須賀川市長沼字殿町85

学び合い、学び続ける長小っ子 の かしこい体とじょうぶな心

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

Recording 自分手帳とすこやかカード



体力テストの結果や朝食を見直そう週間運動における朝食の記録を自分手帳に記入することはもとより、健康生活についても自分手帳を使用して目標を立てます。そして、本校独自の「すこやかカード」を活用し、自分の目標達成のための“気づき”を深めます。

Exercise 体育科授業や体育的行事



運動会や陸上大会、そして持久走記録会になわとび記録会など、体育的なイベントに向けて、計画的にスキルアップを図ります。その基盤となるのが、体育科の授業です。場の設定や展開を工夫し、45分間の授業で毎回汗だくになるほどの運動量を確保します。

Communication 長小タイムや交流活動



本校独自の長小タイムでは、異学年交流を行います。運動遊びを一緒に行うことで、上学年の児童の動きを下学年の児童が学ぶなど、交流の中で成長できます。また、他にもオリエンテーリング要素を取り入れた活動も行い、楽しみながら活動性を高めます。

Knowledge 保健と食の学び



保健や食についての学びは、発達段階に応じて計画的に行われます。養護教諭や栄養技師とのTT指導により得られた正しい知識をもとに、児童が自分の課題に気づき、解決のための手立てを考え、実践しようとする意欲を高めます。

○体力向上に向けた『学校自慢』

体育科の学習を中心に、運動に親しむことを基本として各種実践を行っています。そしてその根底には、reck-less（無謀、無鉄砲）でない、児童一人一人に配慮した個別最適な支援があります。本校は少人数であるため、あらゆる場面で全員に挑戦する機会があり、児童が自分の課題に沿って選択できる場の設定も可能です。さらに、交流活動を有効に行うとともに、協同的に学ぶことで、他者の力を得ながら、共に成長することもできます。

地域や保護者の皆様の協力も厚く、長小っ子は「かしこい体」と「じょうぶな心」を育み、毎日元気に過ごしています！

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
田村市立滝根小学校	鈴木 敏夫	143	7	田村市滝根町神俣字弥五郎内28

滝根っ子体力向上プロジェクト！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

朝から元気に！
滝根っ子朝活プロジェクト



毎週2回、朝の活動「滝根っ子朝活プロジェクト」では、持久走や遊具を活用した身体能力の向上等、自己の目標を持って運動に取り組むようにしています。マラソン記録カードの活用や鉄棒技カードの掲示など児童の目にふれる場づくりを通して、自己のがんばりと体力の向上に取り組んでいます。

健康で元気な歯を！
保健委員会や歯科衛生士による歯科指導



保健委員会の児童や歯科衛生士による歯科指導を行いました。保健委員会は歯ブラシをチェックし、正しい歯磨きの仕方を発信しました。歯科衛生士による健康な歯をつくるための授業も行いました。

食育授業
毎日の食事で大切なことを学ぼう！



栄養教諭とT.Tで日々の食事における栄養のバランスやおやつを取り方などについて、児童の実態に応じた内容で食育の授業を行いました。正しい食生活で元気な体をつくろうとする姿勢を養います。

幼稚園児と一緒にダンス教室



本校は幼稚園が併設されており、幼小の交流がさかに行われています。2月には次年度の運動会に向けて幼小合同でダンス教室を行っています。下級生が幼稚園児に教える姿もみられました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は運動の楽しさを味わったり、自ら運動したりする児童を育成するために、今年度から滝根っ子朝活プロジェクトを体育委員会を中心に始めました。登校するとすぐに支度を済ませて校庭に元気に出ていく姿がみられました。

また、保健委員会や給食委員会が食や健康に関するイベントを企画して、児童の健康に対する意識を高めることができました。このように、本校では教師だけでなく児童が中心となって健康で元気な体づくりに向けて取り組んでいます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
田村市立都路小学校	鹿俣 晶子	32	7	田村市都路町古道字北町24

チーム都路 みんなで体力アップ！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

元気はスポーツから！



児童会活動の一環として、健康委員会がスポーツ集会を企画・運営しました。下学年と上学年に分かれて、しっぽ取りゲームを行いました。このような体育的行事を児童が発案し、自主的に行っています。

元気に体力アップ ランランタイム！ ぴよんぴよんタイム！



春から秋にはランランタイムとして、業間の時間に校庭を走ります。冬には、長縄跳びに全校生で取り組んでいます。他の学年と切磋琢磨し、記録更新を目指しながら、学年の団結力と体力を高めています。

ダブルダッチで汗を流す！



冬に講師の先生を招聘し基礎的な跳び方を学び、また高学年は高度な技にも挑戦しました。みんなで息を合わせ、楽しみながら体力アップや縄跳びの技術の向上を目指しました。

家庭や地域との連携による健康課題への対応と 健康意識の向上



幼・小・中が連携し、健康診断の結果から健康課題について情報を共有し、地域で課題解決に取り組んでいます。委員会には学校関係者だけでなく、学校医等も参加し意見交換を行いました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、業間休みの時間を活用した体力向上活動に力を入れています。職員が率先してそれらの活動に参加し、小規模校ならではのよさである、一人ひとりの児童への手厚いサポートを行ってきました。また、体力向上には、健康教育の充実も大切であると考え、養護教諭、体育主任を中心に上記のような手立てで取り組んできました。都路小は、児童、教職員、保護者、地域全員がチームとなり、これらの活動を通して、体力向上、健康の保持・増進に取り組んでいます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
三春町立岩江小学校	阿部 弘行	266	14	田村郡三春町大字上舞木字大谷ツ24

いきいき わくわく えがおいっぱい 岩江っ子 元気プロジェクト!2025

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【朝から体を動かして！】
朝活で今日も1日元気に過ごそう！



6年生は9月の田村地区陸上競技大会に向けてトレーニングを行いました。また、11月のロードレース記録会が近づくと、自主的に朝の時間に走る児童が日に日に増えました。朝から、気持ちの良い汗を流し、1時間目の授業に集中できるようになった児童が多数いました。毎日、校庭を整備して、いつでも走れるような場を作るように努めています。

【陸上界のスペシャリストと！】
下重先生による陸上指導



三春町では、教育委員会の下重庄三先生の陸上指導を受けることができます。今年度は1～6年生全ての学年が下重先生の陸上指導を受けました。その結果、6年生は陸上大会で、ほとんどの児童が自己記録を更新しました。中には、走る楽しさを知り、中学校で陸上をやってみたいという児童もいました。

【短い時間で体力アップ！】
業間マラソン・なわとび



業間の時間を活用して5分間走、なわとび練習を行っています。5分間走では、たくさん走った児童には、体育委員会から賞状を渡すなど、意欲を高める工夫をしています。なわとびでは、クラスで声をかけ合いながら8の字跳びに挑戦し、体力向上だけでなく、クラスの絆も深まるよう今年も取り組んでいます。

【みんなで体を動かそう】
いきいきタイム



火曜日のいきいきタイムでは、ドッジボールや鬼ごっこ、イス取りゲームなど、学級で遊びを決めて過ごしています。また、年に3回縦割りいきいきタイムがあり、みんなが楽しく過ごせるように6年生が中心となって異学年交流活動をしています。

【食べることも元気の秘訣！】

食育



「ふくしまっ子栄養教室」を今年度も活用し、外部講師をお招きし、「おやつ」との関わりや栄養バランスについて学習するなど、食育活動を充実させています。また、6年生は三春病院と連携して、1回目の授業で、病院食について講義をしていただきました。2回目の授業では、親子でバランスのとれた献立作りの学習を行いました。旬の食材を使ったり、栄養のバランスを考えたりして考案しました。考案したレシピは三春病院と敬老園の給食に出されました。

【目に見える語りでも成長を】

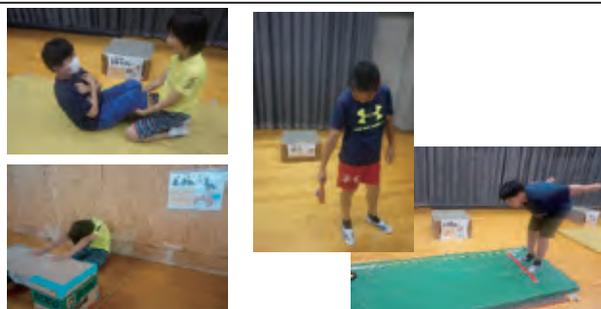
自分手帳の日



毎月19日を「自分手帳の日」と設定し、全校で共通理解をしています。身体測定や体力テストの結果を書き写したり、生活チェックシートを活用して普段食べている朝食を見直したりするなどして、自分を見つめ直す時間に使っています。体育的行事があるごとに自分の記録を書き込み、昨年までの体力と比較して、今年のみあてを立てることに活用したり、しっかりと成長していると感じ取ったりするなど目に見える形で記録しています。

【お兄さん、お姉さんみたいにできるかな…】

スポーツテスト体験コーナー



業間の時間や昼休みに、体育館を使う際、スポーツテストを1～3年生が体験できるように体験コーナーを設置しました。最初は、おもしろそうとやり始め、だんだん友達と記録を競いながら取り組んでいます。4～6年生は、去年より自分の記録が伸びるように何度も挑戦し、体力向上に取り組んでいます。

【はばたけ岩江っ子！】

橋本勝也選手コーナー



校長室前にパリパラリンピック車イスラグビー日本代表の橋本勝也選手のユニホームが展示されています。橋本選手は本校の卒業生で、身近に世界の大舞台で活躍する先輩がいることは岩江っ子の誇りであり、子どもたちにも先輩のようにがんばってもらおうと考え、展示しています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校の児童は、業間・昼休みになると児童の多くが外に出て遊びます。サッカーやドッジボール、鬼ごっこ、遊具遊びなど、冬でも汗をかくくらい元気に体を動かすところが岩江っ子の自慢です。さらに、三春町教育委員会の下重先生の陸上指導を受けたり、三春病院と一緒に栄養のバランスがとれた献立を作ったり、外部講師を招聘した栄養教室をしたりするなど町・県の事業や地域との連携でさまざまな方向から体力アップ、健康作りに取り組むことができました。これからも体育の楽しさ、運動することの素晴らしさに気付くことができるよう支援していきたいと思います。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
三春町立中郷小学校	大河原 康隆	28	3	田村郡三春町大字柴原字神久保235

やればできる！「輝く子ども」めざして体力作りにチャレンジ！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【新体力テスト】

(自己目標に向けてチャレンジ)



昨年度の自己記録と自分手帳の評価基準を参考に自己目標に向かってチャレンジし、全国と同レベルを維持することができた。シャトルランでは、高学年のサポートにより低学年児童が、意欲的に頑張る姿がみられた。

【大運動会】

(輝く勝利をめざしてチャレンジ)



運動会恒例の全校リレーに向けて、業間や昼休みの時間を利用し、各チームともに高学年が中心となって勝利を目指して走力向上に取り組むことができた。

【校内持久走記録会】

(やればできる！不得意でも自己ベストめざしてチャレンジ)



肥満傾向児は、持久走に対して苦手意識があるが、本校の目標である「輝くこころ」「輝くひとみ」「輝くからだ」を目指して完走し、自己ベストにチャレンジすることができた。

【健康教育で体力作りの基礎育成】

(食育・保健指導で生活リズム改善にチャレンジ)



基礎体力作りのために、自分手帳を活用し、栄養教諭や養護教諭・外部講師と連携し年間を通して食育・保健指導に取り組んでいる。朝食摂取100%、給食完食、夜の歯磨き100%にチャレンジした。

○体力向上に向けた『学校自慢』

昨年度に引き続き、「中郷っ子パワーアップ大作戦」をスローガンに教育目標である「輝く子ども」の育成に努めています。その1つとして「やればできる」何事にも前向きにチャレンジして、体力だけでなく、「たくましい心の育成」にも取り組んでいます。基本的な生活習慣を身につけ、病気やけがをしない体作りや、全員登校を意識し、積極的に体を動かし、友達と競い合いながら体力作りにチャレンジしています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
白河市立五箇小学校	角田 真弓	53	7	白河市田島165-2

五箇っ子みんなで体力作り

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

運動身体づくりプログラム



新体力テストの結果を踏まえ、学年や児童の実態に応じて運動身体づくりプログラムの内容を工夫して実施している。

五箇っ子タイム



本年度は、コーディネーショントレーニングの訪問指導を実施し、月曜日と金曜日の清掃の後に全校で取り組んでいる。

朝マラソン・朝縄跳び



毎朝、登校後に11月まではマラソンを、12月からは縄跳びを行っている。それぞれカードを使用し、目標をもって取り組んでいる。

特設陸上部の練習



4、5、6年生の児童から、特設陸上部の部員を募り、週二回程度放課後の時間に陸上練習を行っている。通年行っている。

ランランタイム(マラソン強化月間)



10月は、朝マラソンに加え、業間や昼休みにもマラソンに取り組む期間とし、全校生で走る時間を設けている。

栄養教諭による食育指導



各学年、栄養教諭による食育指導を行っている。バランスの良い食事の仕方など、学年の実態に応じて指導していただいた。

白河フルマラソン・ハーフマラソン



朝マラソン・ランランタイムへの意欲喚起のため、マラソンカード2枚終了で白河ハーフマラソン完走、3枚終了で白河フルマラソン完走として、メダルを授与した。

チャレンジタイム



5月から6月にかけて、業間に縦割り班ごとに体力テストの種目にチャレンジしている。教師の指導のもと、上級生が下級生にやり方を教え、体力づくりに取り組んでいる。また、体力テストの各種目にも慣れさせることで正しい測定値を得ることができた。

歯科指導・学校保健委員会

歯科指導



幼稚園

親子歯みがき教室

全学年、歯科衛生士による歯科指導を実施。少人数の利点を生かし、全員の口腔状況を見ていただいている。「よくかむこと」の大切さや歯の健康が体全体の健康に繋がるということにも重点を置いて指導している。

幼稚園児とその保護者を対象とした親子歯みがき教室では、おやつに入っている砂糖量や理想的なおやつについて、小学校養護教諭が指導を行った。

また、今年度は学校保健委員会で本校の健康課題でもある「歯」について4～6年生児童とその保護者に対し、親子歯みがき教室を実施予定。

朝食について見直そう週間運動

ほげんだよりでの啓発

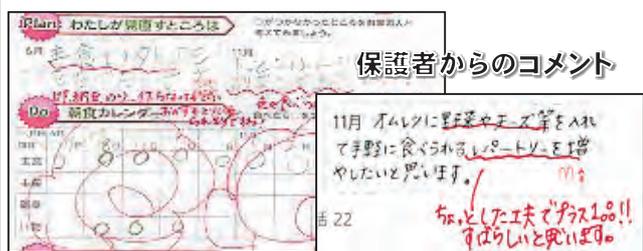
本校独自の調査項目

朝食の内容について	
①朝食にご飯を食べた児童	7人
②朝食にパンを食べた児童	1人
③ごはん・パン以外	0人



6月、11月に実施している調査の中には、本校独自の項目「朝食の内容(主食)について」を追加し、主食の内容についても調査している。パンのみの児童はおかずが無い傾向にあるため、理想的な朝ご飯や、プラス1品の大切さなどについて全校児童へ指導した。

自分手帳の活用



保護者からのコメント

11月 オムレツに野菜やチーズを入れて
で手野に食べられるレポートを
やしたいと書いています。
22
な、とした工夫でプラス1品!!
可ばらしいと書いています。

「運動」「健康」「食生活」それぞれの項目について、自分手帳に記入、活用している。保護者からのメッセージも記入してもらうことで家庭との連携が計れ、健康への意識向上へと繋がった。

児童給食保健委員会

委員会児童作成

歯みがきカレンダー



体に関するクイズ

夏休み、よい歯の日、冬休み、の年3回、委員会児童が作成した歯みがきカレンダーを実施している。また、「体に関するクイズ」を行い、全校生で体に関する知識を楽しく深めることができた。

○体力向上に向けた『学校自慢』

運動身体づくりプログラムやコーディネーショントレーニング、朝マラソン・朝縄跳びなどに年間を通して取り組むことで、体力の向上や基礎的な運動能力の向上を図っている。また、全校児童 53 名の小規模校であるため、児童同士の仲が良く、毎日明るく元気に過ごしている。各行事に向けて、休み時間等を活用し練習に取り組み、進んで運動ができるような環境を設定している。また、体力向上には欠かせない健康教育にも力を入れ、心身ともに健康な体づくりを目指し、教職員一丸となって取り組んでいる。今後も、地域や家庭とも連携を図りながら、児童が自分の目標に向かって楽しく体力の向上に取り組んでいくことができるように工夫していきたい。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
白河市立関辺小学校	東城 正充	90	7	白河市関辺松並26

関辺っ子 チャレンジロード

～続ける力が自信とプライドを育む～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【一輪車リレー】



本校は、震災前まで「はだしの学校」と呼ばれ、裸足や逆立ち等を推奨し、体力向上に力を入れてきました。そのころから今も続いているのは、「一輪車」です。運動会には、「一輪車リレー」という伝統種目があり、3～6年生の選抜選手が、紅白に分かれてリレーで勝負を競い合っています。

【運動身体づくりプログラム×リズム】



「運動身体づくりプログラム」と「リズムトレーニング」を掛け合わせて運動身体づくりプログラムを実施しています。準備運動の段階からテンポの速い曲のリズムに合わせてジャンプをしたり、関節の可動域を広げる運動をしたりして心拍数を高めます。さらに、そのリズムで運動身体づくりプログラムを行います。

【スポーツタイム】



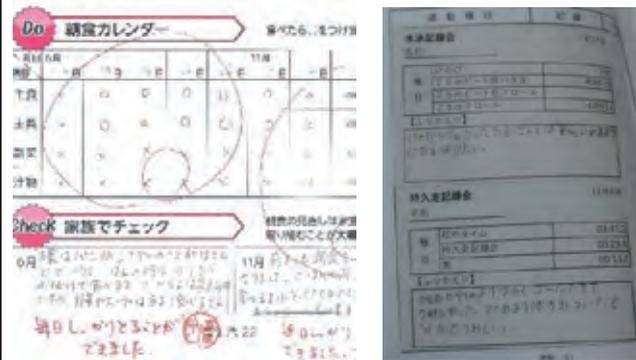
火・木の2校時目の休み時間をスポーツタイムとし、5月後半から6月は、「体力テストの種目」、9月後半から10月は、「ジョギングタイム」、12月～1月は、「長なわ」を行い体力向上を図っています。体育的行事と関連付け、子どもたちの目標達成の意識を高めます。

【沖電気・体育 ICT ソリューション】



沖電気の体育 ICT ソリューション事業を活用し、児童一人一人がウェアブルデバイスを身に付けて、運動データのモニタリングを3学期に実施します。運動データのモニタリングを生かして、個別最適な学びと体育授業の質的向上を目指します。

【自分手帳の活用】



朝食調べや食育の授業でも自分手帳を活用し、保護者や養護教諭がコメントを記入して情報の共有を図っています。また、自分手帳に体力テスト、水泳記録会、持久走記録会、なわとび記録会の結果を添付し、振り返りを行っています。

【運動会ボランティア】



「NPO 法人うずうず」に依頼し、初めて高校生のボランティアの募集を行いました。運動会当日は、5名の高校生ボランティアの方々が協力してくれました。その中には、本校の卒業生が2名いて、小学校の運動会を盛り上げて、貢献したいという声も聞かれました。

【長なわコンテスト～県チャンピオンへの道～】



昨年度の長なわコンテストでは、1・2・3年生が、10～25人の部門で、第1位、**県チャンピオン**を獲得！

3年生は、令和5年度に引き続き、2連覇を達成することができました。子どもたちは、朝の時間、休み時間を使って、自主的に練習を重ねました。記録が伸びることもあれば、伸びない時もあり、そのたびに担任と試行錯誤しながらチーム一丸となって練習に取り組みました。

今年度も県チャンピオンめざして、一致団結してがんばっています。今年からは、1・2学期の全校集会で長なわタイムの時間を設定し、1年を通して意識づけを図ってきました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、2年前の「長なわコンテスト10～25人の部」で、2年生(現4年生)が1位を獲得しました。これを機に、「**自分たちもやればできる**」という意識が広がり、各学年で県チャンピオンを目指すチャレンジが始まりました。

昨年度は、3年生(現4年生)だけでなく、1・2年生(現2・3年生)も県で1位を獲得し、学校全体で喜びを共有しました。この経験は、仲間を信頼し協力することの大切さや、難しいチャレンジでも諦めず努力することで目標を達成できるという自信につながり、**学級や学校の誇り=プライドを育む契機**となりました。

また、学校運営・経営ビジョンには「**子どもが目標を持ち、チャレンジする場を意図的に設定する**」と掲げています。一つのチャレンジの終了後には、次のチャレンジが設定され、運動面だけでなく学習面にもチャレンジの場が設けられています。年間を通して継続的に取り組むことで、目標達成につながる「**チャレンジ・継続・自信**」のサイクルが確立しています。

関刃っ子として、仲間を信頼しながら「がんばる・やり抜く」という誇りを持って取り組む姿が定着してきました。「**関刃っ子チャレンジロード**」は、「チャレンジ・継続・自信」のサイクルに加え、子どもたちに達成感と自信を与え、**自分や集団の誇りを育む歩み**としてさらに進化しています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
白河市立小野田小学校	関根 敦子	53	7	白河市東下野出島字髪内195

全校生が元気な小野田っ子を目指して ～地域・専門機関との連携で育む健康づくり～

○ 体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

元気アップ!エンジョイ!フライデー活動



金曜日の朝に、体育主任が中心となり、全校生でフライデーマラソンやなわとび、コーディネーショントレーニングに取り組んでいます。しらかわ郷里マラソンに向けての練習や縄跳び記録会への練習で子どもたちは朝から全力で体を動かしています。基礎体力の向上を目指しています。

わくわくスマイル☆フレンドタイム



縦割りのフレンド班を作り、業間の時間におにごっこやドッジボールなどの運動遊びに取り組んでいます。また、毎週火曜日にはフレンド班と一緒に給食を食べる時間を設け、交流を深めることで、より温かい人間関係づくりを進めています。今後は、基礎学力の向上を目指してフレンド班ごとの学習会の実施も予定しており、他学年で支え合う仕組みをさらに広げていきます。

走りにつながる小野田っ子!!
しらかわ郷里マラソン 2025



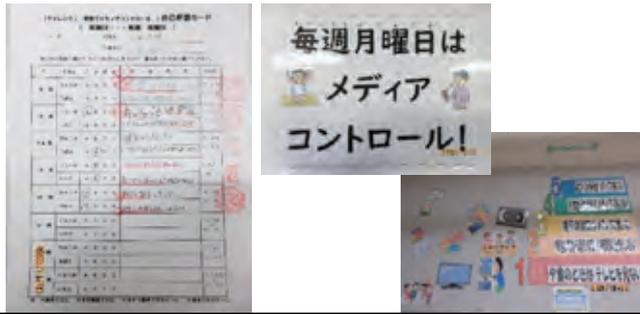
毎年、全校生でしらかわ郷里マラソンに参加しています。フライデーマラソンや体育の時間にマラソンの練習を行ってきました。全員が最後まで走りきることができました。

憧れがカに変わる陸上チャレンジ Lesson!!



今年度は2月4日に、陸上教室派遣事業を活用し、元オリンピック選手で女子400m日本記録保持者の千葉麻美氏を講師にお招きします。本物の走りに触れながら専門的な指導を受けることで、子どもたちは走力の向上だけでなく、挑戦する心やスポーツへの意欲を高めることが期待されます。また、しらかわ郷里マラソンではがんばれゆうすけさんがレッスンをしてくださいました。

小野田っ子 チャレンジ!メディアコントロール



白河市東地区では、地域と学校が一体となってメディアコントロールに取り組んでいます。本校では毎週月曜日を「メディアコントロールデー」と位置づけ、児童一人ひとりが家庭での目標を設定し、月末に振り返りを行うことで、主体的に生活習慣を見直す機会としています。

また、年度初めのPTA総会や終業式での保健指導、お便り、委員会活動など、多様な場面で啓発を行い、家庭と連携しながら子どもたちの健康的な生活づくりを支えています。

地域の方と取り組む食育活動



白河市の東地区にある野出島地域活性化プロジェクトの皆様のご協力のもと、学校田や畑を活用して、地産地消を学ぶ食育活動を行っています。

各学年で米や野菜の栽培に取り組み、収穫祭や学校給食で自分たちが育てた作物を味わうことで、食への関心が高まるだけでなく、食と健康のつながりを実感しながら、元気な体づくりへの意識も育っています。

土に触れ、泥だらけになりながら夢中で作業する経験は、子どもたちの体力や持久力を自然と育てるだけでなく、心のエネルギーにもつながり、豊かな情操をはぐむ貴重な学びとなっています。

心の健康づくり



本校では、少人数学級の特性を生かし、SSTやスクールカウンセラーによる相談支援、Q-Uに基づく学級づくりなど、きめ細やかな心のケアを進めています。心の安定は体の健康にもつながると考え、安心して学べる環境づくりに力を入れています。

今年度は、人権擁護団体や保護者の方を講師とした人権教室、福島県弁護士会によるいじめ防止授業を実施し、他者を思いやる姿勢や健全な人間関係の育成にも取り組んでいます。

外部講師を活用した保健教育の充実



歯科衛生士や栄養教諭など外部講師を招き、専門的視点からの指導を取り入れることで、保健教育の充実を図っています。今年度は、医師の菊池信太郎先生を講師としてお招きし、健康や体の仕組みについて深く学べる授業を実施する予定です。また、薬物乱用防止教室、性教育、食育では、養護教諭がT2として参画し、各学年の発達段階に応じた内容で指導を行っています。また、県南保健福祉事務所の「喫煙防止セット」、白河市こども支援課の「胎児人形セット」、福島県学校給食会の「食育エプロン」、東図書館の紙芝居等、多様な教材を活用し、体験を通して学べるよう工夫しています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

白河市立小野田小学校は、緑豊かな自然に囲まれた地域にある、全校53名の小規模校です。地域の皆様や専門家のお力をお借りしながら、全職員が一丸となって、子どもたちの心と体の健康づくりに取り組んでいます。体力向上に向けては、体育主任を中心に、新体力テストの結果や気候、年間行事に合わせた指導計画を作成し、雨天時にも全身の筋力を取り入れたコーディネーショントレーニング、ダンス、サーキット運動など、多様な運動に取り組める工夫を行っています。その成果として、新体力テストのソフトボール投げや20mシャトルランは、昨年度の全国平均値を上回る学年が多く見られ、高学年では握力も上っていました。

さらに、種まき・稲刈り・野菜や果物の収穫といった農作業体験は、子どもたちが土に触れ、汗を流しながら学ぶ貴重な時間となっており、心身の健やかな成長に大きく役立っています。

11月21日までの全員登校日は34日と高い水準を維持しています。今後も、子どもたちが毎日元気に、安心して学校生活を送ることができるよう、保護者の思いに寄り添いながら、地域の皆様や関係機関と連携し、学校全体で健康づくりに取り組んでいきます。

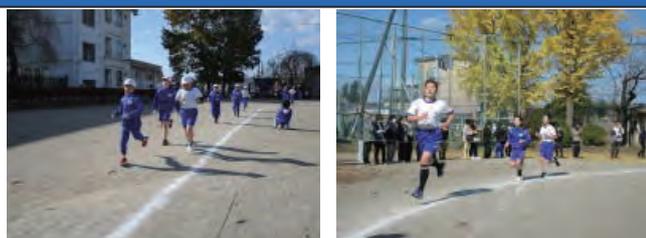
令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
西郷村立小田倉小学校	関根 隆	392	18	西白河郡西郷村大字小田倉字原中189

チャレンジ小田倉っ子 ～自らきたえる子ども～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

体力向上タイム・チャレンジ600m走



体力向上タイムとして、校庭を3周走ってから休み時間に入ります。上学年の児童が進んで走る姿を見せていたり、自己記録更新を目標にした作文発表があったりしたこともあり、下学年の児童も上学年児童を手本に元気いっぱい校庭を走っています。また、毎年、6月と11月に全学年600m走の記録をとります。前回の記録を更新しようと、自己目標に向かって、全力で取り組んでいます。その姿を保護者が参観したり、地域へホームページで紹介したりしています。今年度は、自己記録更新者が383名(85%)も出ました。

元気いっぱい身体遊び



毎日昼休みは、全校生が校庭へ出て、元気いっぱい身体を使った遊びをしています。サッカーやドッジボール、鉄棒遊びなど、全校生400名弱には狭い校庭ですが、他の児童とぶつからないように身体を上手に動かして遊んでいます。校舎内に戻ってくる頃には、汗で運動着がぬれている児童ばかりです。

食育指導の充実



西郷村学校給食センター栄養士(学校栄養教諭)より、各学級、「食と健康」にかかわる指導をいただき、自分手帳を用いて、一人一人が自分の健康について考える学習を行っています。また、今年度は、給食委員会の児童を中心に、家庭科で学習した栄養バランスを基に考えたメニューが、12月の小田倉小学校創立記念日にリクエスト献立として、村内小中学校の給食として出される予定です。

さらに、年に一度、村全体で「お弁当の日」が取り入れられています。今年は、上学年児童を中心に「自分で作りました」や「手伝いをしました」といった声が多く聞かれ、学校での学習が生かされた活動が見られています。

う歯0を目指して



毎週水曜日の給食後、全校生でフッ化物洗口を行っています。保健委員会が中心となり、学級ごと、1分間の洗口を行っています。また、歯科衛生士の方から指導をいただいていることもあり、保護者の口内環境に対する意識も少しずつ高まってきております。また、う歯なし率及びう歯治療率が昨年度より高まっています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

「休み時間は、校庭へ出て身体を動かして遊ぼう」を目標に、子どもたちは毎日元気に活動しています。また、体力の維持向上と健康課題の改善を目指して、業間に「体力向上タイム」として身体全体を動かし楽しみながら身体を動かす機会を設定し、運動の習慣化を図っています。その成果もあり、今年度実施した「福島県体力・運動能力調査」では、昨年度に比べA判定となる児童が9名(2.7%)増加し、E判定は22名(2.9%)減少しました。また、上学年の児童の姿を手本に下学年児童がボール遊びから発展したドッジボールやサッカーといったチーム対抗戦をして身体を動かす姿が見られるようになってきています。さらに、学校栄養教諭による食育指導により、家庭との連携が図られるとともに児童自身の身体や健康に対する意識の高まりも見られています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
西郷村立羽太小学校	大倉 幸子	47	6	西白河郡西郷村大字羽太字新宿52

心と体がぐんぐん伸びる！ 羽太パワー全開！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

運動に夢中！考える大切さを育む！

【体育科授業の充実】
考える体育の授業を目指して！



運動は「量をこなせばよい」という授業では、かえって苦手意識を招きかねません。どうすれば目標を超えられるか、動きの違いはなぜ生まれるかを、記録と対話で論理的に探究します。目標設定と振り返り、助言と動画フィードバック等で実践力を伸ばし、着実に成功を重ねます。学びを体育科にとどめず学校全体で共有し、体力向上と学習意欲を両立させ、教育の質を着実に高めます。

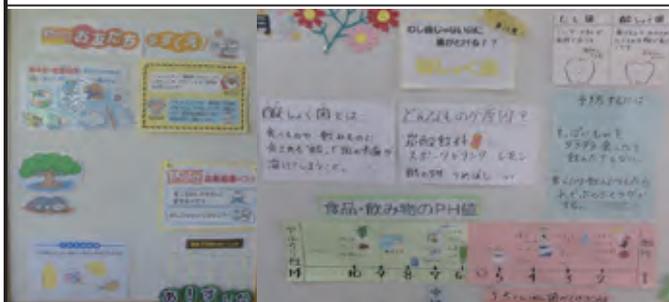
【異学年との関わり】
なかよし班のみんなで楽しく！



小規模校である本校は、学年を超えた交流が盛んで、アットホームな雰囲気が特徴です。体力向上を図る上で、児童たちが運動の「楽しさ」を実感することが不可欠であると考えます。異年齢のグループで共に運動に取り組むことで、通常の授業では得られない「協働」が生まれます。6年生や体育・環境委員会の児童たちが中心となり、全校児童が運動に親しむための企画を立案・実施しています。

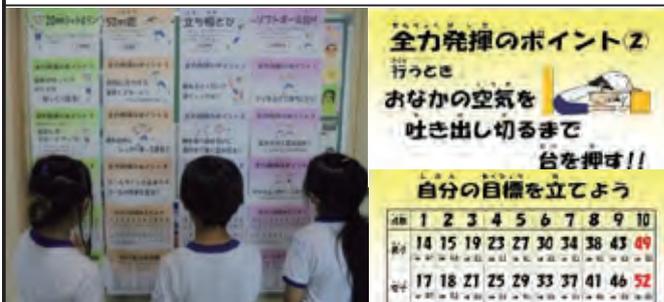
心と体を育む「動きたくなる」掲示板

【保健室掲示の充実】
「生きる力」は健康から！



本校は「歯の健康」を重視し、年2回の歯科検診や外部講師の指導、長期休みの染め出しを行っています。養護教諭は季節に合わせた保健情報をわかりやすい掲示物やクイズ・パズルで発信し、保健室や廊下に掲示し、家庭と連携した取組も進め、楽しみながら健康づくりを支えています。生活習慣の定着もめざしています。

【新体力テスト】
体力テストの運動にコツがあるのかな？



本校では毎年6月に体力テストを実施しています。事前には、なぜ行うのかをわかりやすく伝え、運動のコツや良い結果につながる工夫を掲示して意欲を高めます。さらに昨年度の結果を示し、一人ひとりが自分に合った目標を設定できるように支援しています。自分手帳などに記録し、次につながる学びにします。

納得の根拠！体力・心の成長データ分析

【業間運動タイム】

どこまで行ける？ランランタイム！



業間運動は週2回(火・木)に実施。11月までは「ランランタイム」として、約4分の音楽に合わせて持久走を行います。各自のペースで無理なく走るのが基本です。低学年の児童らが元気にペースを作り、上級生を引っ張る姿が見られます。短時間の継続をすることで心肺機能や集中力が育ち、学年を越えた励まし合いが広がります。

【チャレンジ600】

自己の記録を塗り替えろ！



本校では、全校生徒が600mを走りタイムを計測する「チャレンジ600」に取り組んでいます。6月と10月に記録をとり、タイムがどれだけ縮まったかを成果として確認します。朝や業間運動タイム、特設陸上など、様々な機会でも持久力の向上を図っています。全校で応援し合う姿も、本校の大きな魅力です。

体と安全をマネジメントする

【外部講師による授業】

外部人材の活用で新鮮な学びを！



児童たちが自身の体について主体的に学ぶ機会を設けるため、歯科衛生士、栄養教諭、薬剤師、保健師といった専門家の方々を講師としてお招きし、専門家から直接学ぶ機会を設けています。専門的な知識をもつ先生方から直接指導を受けることで、児童たちは自身の体に対する理解を深め、健康的な生活習慣を身につけるための意識を高めています。

【安全点検】

自分たちの学校をより安全に！



毎月、教師が行っている安全点検ですが、本当の意味で安全な環境を確保するためには、児童の目線で点検をすることです。安全を「自分ごと」にするために、毎月とはいきませんが、体育・環境委員会と教師が協働する点検体制で、児童の危険予知能力と自己管理意識を育てています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校の校訓である「自ら育て～自主・自立～」は、体力向上に深く関連します。体力は、「生きる力」の源であり、学校教育はもとより、児童たちが未来を切り拓く上で欠かせない要素だと考えています。大切なのは、一人ひとりが運動に親しみ、健康に興味・関心をもつことを通して、自己マネジメント能力を高めることです。本校は小規模校であるため、全学年の児童が家族のように仲が良く、教職員も一丸となって一人ひとりの成長を丁寧に支援しています。この温かい繋がりがこそが、**子どもたちの Well-being を育む土壌**です。そんな環境で育つ本校の児童たちは、何よりも「素直で、相手を思いやる優しい心」をもっていることが自慢です。さらに、体力向上の取り組みを通して、心身ともにたくましく、自ら考え行動できる児童を育成しています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
西郷村立川谷小学校	早川 貢	26	3	西郷村大字真船字蒲日向269

受け継がれる開拓者の心、拓魂！川谷パワー！！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

続ける心！【ランランタイム】



川谷小の月・火・木の業間の時間は「ランランタイム」。春は運動会に向けてラジオ体操、夏と秋はマラソン大会に向け校庭を走り、冬は縄跳びをして体力向上を図っています。特にマラソンでは、マラソンカードを活用してどこまで行けるか全校生で挑戦しています。挨拶や体操は委員会の児童が行い、子どもたち主体で取り組んでいます。

挑戦する心！【新体力テスト】



全学年で取り組む新体力テストでは、5・6年生が大活躍です！上体起こしや反復横とびでは、低学年に見本を見せてあげたり、測定や補助をしたりします。特に最後に行うシャトルランの応援には、みんな熱が入ります！全校生で行うことで、いつも以上に一生懸命取り組み、自分の記録を更新することができました。

諦めない心！【松の木マラソン大会】



川谷小の広い校庭を目一杯使って、低学年700m、中学年1km、高学年1.4kmを走ります。この日に向けて、川谷在住のマラソンの非常勤講師の先生を招いて、走り方や呼吸の仕方などを教えていただきながら練習に取り組みました。自分で設定した目標を達成できるように一生懸命走りきり、全校生が見事完走することができました。

力を合わせる心！【なかよし班活動】



毎週水曜日は、全校生で「なかよし班活動」を行っています。全校生で行うため、みんなが仲良く楽しく活動できるように5・6年生が内容をその都度工夫して取り組んでいます。だから、子どもたちは教室に戻ってくるといつも「楽しかった！」と笑顔いっぱいです。川谷小みんなの優しさがあふれる活動です。

○体力向上に向けた『学校自慢』

川谷小学校は、児童数26名、完全複式学級の学校です。子どもたちは、外で遊ぶことが大好きで、休み時間になるとほとんどの子が外に出て元気に遊んでいます。遊具遊びや鬼ごっこ、ドッジボールなど身体を動かすことが大好きです。そのため、業間の「ランランタイム」になると自然と外に出て走り始めます。4月には校庭1周するのがやっとだった1年生も11月の松の木マラソン大会では、全員が外周2周を走ることができるようになりました。体力テストやなかよし班活動では、5・6年生がよいお手本となっており、素敵なリーダーとして川谷小学校を引っ張ってくれています。少人数ですが、学年関係なく仲が良く、全校生一丸となっているいろいろな活動に取り組みながら、楽しく体力向上を図っています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
中島村立吉子川小学校	木戸 美智子	105	6	西白河郡中島村大字二子塚字家来47

あかるく やさしく めあてをもって!

すくすく育て あやめっ子



○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

チャレンジ5分! マラソン・なわとび
子どもも先生も「みんなで続ける」



毎日の業間活動は、全校で体力づくり! 「たかが5分、されど5分」「継続は力なり」「一人では難しいけど、みんなとならできる」これが吉子川小スタイルです。1年生から6年生まで「みんなで走る」「みんなで跳ぶ」。先生方も子どもに負けません。今日も気合いを入れて、レッツチャレンジ!

チャレンジ600!
「ライバルは過去の自分」

チャレンジ600!

速

第1位	(6年)	2分14秒
第1位	(4年)	2分14秒
第3位	(5年)	2分32秒
第4位	(4年)	2分33秒
第5位	(5年)	2分34秒
第6位	(5年)	2分38秒
第7位	(5年)	2分41秒
第8位	(4年)	2分43秒
第8位	(3年)	2分43秒
第10位	(4年)	2分48秒



走力・持久力の向上が本校の課題。苦手な子が多い。だからこそ、自分のめあてに向かって定期的にチャレンジします。苦手だということは「伸びしろしかない」のです。チャンスです。毎回結果を記録して、次の新しいめあてに向かっていきます。記録会后、ベスト10は掲示板で発表。下克上も何のその。「ライバルは、過去の自分」ですから!

新体力テストはチャンス!
「自分を知る」「自分を変える」



体育の学習も業間の体力づくりも、その他の学習も、自分のめあてをもって取り組むあやめっ子。一人一人に力の差があるのは当たり前。でも、頑張り方では負けたくない! 苦手なことにもチャレンジする! よりよく自分を変える! 新体力テストでAとBの評価だった子は、41.4%に急上昇!(昨年度23.8%) **自分を知って自分を変えるんだ!**

ラッキーチャンス!
トップアスリートの「魂にふれる」



トップアスリート派遣事業に大当たり! 元Jリーガーの萬代宏樹先生による全校道徳の授業と高学年サッカーの授業。人として生きる上で大切なこと、成長するための秘訣を具体的に分かりやすく教えていただきました! 本物にふれた子どもたちの目の輝きのまぶしいこと! チームワークの大切さや「みんなで続ける」強さをいただいた最高の一日でした。

持久走記録会は2校合同 「地域で高める・磨き合う」



村内小学校合同持久走記録会。ライバルの存在は、自分の力を最大限に引き上げてくれます！
地域の応援、仲間の応援は、背中を後押ししてくれます！**地域の行事で大きく変われ！**

心の健康！あやめタイムⅡ SGEで「マインドチェンジ」！



毎週木曜日のお楽しみ。子どもたちの大好きな時間「SGE（構成的グループエンカウンター）」。

回を重ねるごとに、自分も友達も好きになります。「**明るい窓**」を広げるマインドチェンジの時間です。

健康な体をつくろう！その1 歯科指導「ピカピカ教室」



1学期、全学年が歯科衛生士からの歯科指導を受けます。5年生は、親子で実施です。さらに2学期には養護教諭の追指導！「むし歯未治療0」を目指して一事徹底です。昨年度は達成できなかった念願の目標は無事達成！
「みんなで続けた」からできた「むし歯未治療0」！
う歯のない子の割合は、今年度75.2%でした！

健康な体をつくろう！その2 肥満指導&食育「必殺自分手帳」



肥満傾向児に保護者の協力の下、「あやめっ子チャレンジャー」と銘打って、定期的な身体計測と保健指導を実施しました。今年度の参加希望した子は、無事卒業できました。

また、村の管理栄養士による食育も全校で実施。「自分手帳」の活用で、**自分を知り自分を変える！**
すくすく育つあやめっ子です。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、体育科の授業以外でも、通年でマラソンやなわとびに取り組み、体力向上に努めています。マラソンは、10月に開催される村のスポーツフェスティバル、なわとびは1月に実施する校内記録会というように、行事で自己新記録を目指し、なりたい自分の実現につないでいます。その活動を通して、運動の楽しさを味わったり、友達と切磋琢磨して体力が高まる喜びを味わったりしています。また、食育の授業や歯科指導にも年間を通して計画的に取り組み、生涯にわたって健やかな生活を送るための「自己マネジメント力」の育成も図っています。

「みんなでいっしょに、同じ方向を向いて」を合い言葉に、これからも吉子川小学校は前進を続けていきます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
矢吹町立善郷小学校	原田 知幸	421	19	西白河郡矢吹町小松384-2

体育委員会から全校に広めよう！～善郷っ子パワーアップ計画～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

握力とスピード力を上げよう！
～握力グーパー・運動身体づくりプログラム～



新体力テストの結果として握力とスピード力の値が低いことから、全校で朝の学びの時間・工夫した運動身体づくりプログラムの内容を全教員で共有し、毎日実施しています。活動の習慣化が図られてきています。

体育委員会が開催！
～全校鬼ごっこ・ドッジボール大会・縦割り班遊び～



今年は体育委員会が中心となって、多くの全校遊びを実施してきました。所属感をもって委員会に取り組めるようになったり、外遊びをする児童が増えたりと、学校全体として体を動かす児童が増えています。

全校児童でチャレンジ！
～マラソントime、短縄・長縄タイム～



なわとび記録会に向けた練習、
運動タイムの体育館の使用について

学年	種目	時間	場所	備考
1-2年	短縄	10分	体育館	
3-4年	短縄	10分	体育館	
5-6年	短縄	10分	体育館	
1-2年	長縄	10分	体育館	
3-4年	長縄	10分	体育館	

★運動タイム(長縄練習) 11/17～記録会まで
 第1水曜日(短縄練習) 第2水曜日(短縄練習) 第3水曜日(短縄練習)

年間を通してマラソントime・縄跳びを業間や善郷タイムに位置づけ、全校児童が取り組んでいます。また、強化種目や練習日を設け、計画的に練習することができます。

健康な体をつくろう！
～栄養教諭・養護教諭連携による食育保健指導～



養護教諭と栄養教諭が連携し、学校内の肥満度から適切な食事の量を教職員で共有しています。さらに、食育の授業内でも自分手帳を活用して指導しています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、学級数19、児童数421名と県南地域では大規模校です。人数が多く、場所が限られているため、これまで全校児童で遊ぶ機会が設けられずにいました。大規模校は、全校児童が集まって一緒に運動することで個々の運動能力の伸長を図ることができるよさがあるため、今年度は体育委員会が中心となり、児童主体で活動する場を増やしました。児童が中心となって活動することで、自然と遊びや運動の幅が広がり、進んで運動をする児童が増えています。さらに、高学年にとっては活躍する場が増え、自己有用感や所属感が高まる機会となっています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
泉崎村立泉崎第一小学校	吉田 衛	172	10	西白河郡泉崎村大字泉崎字高屋原71

わくわくチャレンジ泉っ子

～友達と楽しみながら体力向上！元気アッププロジェクト～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

目標に向かって朝マラソン！



朝の時間にマラソンを行っています。走った周回数をマラソンカードに記入し、子どもたちは自分で目標をもって取り組んでいます。100周達成ごとに表彰を行っていることも子どもたちの励みになっています。

自己ベスト更新！
校内マラソン大会



朝マラソンで培った持久力を校内マラソン大会でも発揮することができました。当日は地域の方に伴走者としてご協力いただき、多くの子どもが自己ベストを更新することができました。

バトンをつなげ！ 体育委員会主催 クラス対抗リレー



体育委員会主催でクラス対抗リレーを開催しました。低・中・高学年の各ブロックでの対戦です。全員参加のリレーなので、応援する声にも力が入ります。楽しみながら体力向上を図る取り組みの一つとなっています。

元気に外遊び！
外遊びの推奨と縦割り班活動



晴れた日の業間や昼休みは外で遊ぶことを推奨しています。縦割り班による活動日もあり、鬼ごっこやドッジボールなど、様々な遊びを楽しんでいます。体を動かす楽しさを実感し、日常的な運動の習慣化を図っています。

なわとびコンテストへの参加



昨年度、なわとびコンテストに参加しました。各学級で長なわ跳びの練習に励み、記録の更新に向けて息を合わせて取り組みました。今年度もなわとびコンテストへの参加を通して、冬場の体力向上につなげていきます。

○他教科との関連や家庭との連携

健康な体をつくる！ ～歯科指導・手作り弁当の日・食育指導～



歯科衛生士による歯科指導を通し、歯の健康と体の健康の関連について学びました。手作り弁当の日は、お弁当のメニューを考えたり、保護者と一緒におかずを作ったりすることを通して自分の食を見直す機会としています。栄養のバランスがとれた食事が健康な体を作ることについて、親子で考えることができました。また、栄養技師による食育指導を実施し、健康な体を作るための食事の在り方について、各学年の実態に応じた指導を行いました。体力向上のためには資本となる体の健康に対する意識を高めることが重要です。他教科や家庭との連携を図った指導の充実を図っています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

子どもたちが、運動する機会を確保できるように、様々な活動を取り入れています。子ども自身が目標をもって頑張れるようにマラソンカードやなわとびカードを活用したり、体を動かす楽しさが味わえるような活動を取り入れたりすることによって、運動習慣の形成を目指しています。また、他教科との関連や家庭との連携を図った歯科指導や食育指導を行い、健康な体づくりと体力向上を総合的に推進しています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
泉崎村立泉崎第二小学校	笹山 美紀子	131	8	西白河郡泉崎村大字北平山字新田東山48-2

「挑戦！ やればできる！！」 みんなでチャレンジ二小っ子

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

**二小っ子の体力向上に向けて
～バージョンアップした日課表～**

月	火	水	木	金
児童登校【マラソンタイム・準備】 職員出勤				
読書【水曜日：読み聞かせ】				
学 級 朝 の 会【火曜日：清潔検査】				
1校時 学習準備				
2校時 学習準備				
【全校集会】 (月1回)	スタンプアップ タイム	集団運動	スタンプアップタイム <small>移動</small>	集団運動
休み時間 学習準備				
3校時 学習準備				
4校時 学習準備				
給食(片付け・片づけ)【木曜日：フッ化物洗口】				
昼休み 休憩(20分間)				
清掃移動・整列	移動	移動	清掃移動・整列	移動
清 掃	二小っ子タイム(運動) スペシャルタイム	清 掃	清 掃	清 掃
学習準備				

昨年度の反省を踏まえて、短縮日課になりにくい火曜日と木曜日に業間運動を設定しました。また、縦割り班で運動遊びを行う日を水曜日の昼休みに設定しました。教員も一緒に活動しています。

**やればできる！
～新体力テストに向けた業間運動～**



運動会後の業間運動では、50m走や幅跳び、ボール投げの練習に取り組みました。また、体育科の学習では、運動身体づくりプログラムのポイントを意識しながら運動しています。

**挑戦！！
～かめんランナーと業間マラソン～**



暑さが和らいでからは、業間運動で校庭と公道をコースに、マラソンに取り組みました。もちろん登校後のマラソンにも取り組んでいます。その意欲向上にマラソンカード「かめんランナー」も一役買っています。

**みんなでチャレンジ！
～長なわコンテストと業間なわとび～**



マラソン記録会終了後、福島県教育委員会主催の「なわとびコンテスト」に全校生で取り組んでいます。また、なわとび進級カードを使って、朝や業間、授業で個人の持久跳びや選択種目にもチャレンジしています。

二小っ子タイム ～縦割り班で運動遊び～



班長を中心に遊びの内容を考え、体育館でドッジボールや跳び箱運動をしたり、校庭でサッカーや鬼ごっこをしたりしています。楽しい運動遊びを通して、運動機能の基礎を形成しています。

自分を見つめて ～計画的に自分手帳を活用～



4年生以上は、計画的に健康・食生活・運動のページの記入をしています。また、11月は保護者と一緒に食生活について考える週間を設けるなど家庭と連携して子ども達を育てています。

健康な体を目指して ～地域と連携した保健教育～



「歯科指導」「食育指導」では、歯科衛生士や栄養士の方々に、各学年の発達段階に応じた指導をしていただいています。歯みがきの習慣や健康的な食生活について指導を実施し、子ども達の健康づくりを支えています。

教員の実技研修 ～二小っ子の体力向上のために～



子ども達の体力向上のために、先生方も学んでいます。新体力テストに向けて、運動身体づくりプログラムをマンネリ化させない指導法や効果的な指導法について、先生方も体感して子ども達に指導しています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、学級数8、児童数131名の学校です。「挑戦！やればできる！！」を合言葉に、学習や運動など、何事にも積極的に挑戦しています。全校生の仲も良く、縦割り班で楽しく活動していることも、本校の大きな特色です。また、全校でマラソン記録会やなわとびコンテストを開催し、多くの応援に背中を押されながら、記録を更新する児童が増えています。これまで継続して取り組んできた成果として、全校生の約半数(51.9%)が新体力テストにおいてB評価以上(A: 20.6%、B:31.3%)を獲得しています。さらに、学校・家庭・地域が連携し、メディアコントロールへの取組をはじめ、子ども達の体力向上や健康面の充実に向けた活動を進めています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
北塩原村立裏磐梯小学校	村松 泰二郎	18	3	耶麻郡北塩原村大字檜原字剣ヶ峯1093

地域ぐるみで、心も体も大きく育て！裏小パワー！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

朝の全校運動タイム



毎週金曜日に、全校生18名みんなで運動タイムを行っています。体力テストの陥没点に対応した運動あそびや陸上競技の種目練習など、短時間でも運動特性を絞って活動できるようにしています。上級生が下級生に運動のコツを教えたり、お互いに励ましたり褒め合ったりするなど、全校生で活動するよさを感じられます。

地域とつながる食育講座



給食の時間には、栄養技師からの食育講座を行っています。地元食材のワカサギや地域ならではの「磐梯山ジオパークカレー」を提供する日には、漁業協同組合やジオパークの方々による講話を実施しています。毎日の食育講座を通して、栄養バランスや食事の大切さ等だけでなく、地元食材や郷土についての理解も深められています。

村ぐるみでメディアコントロール



北塩原村では、毎月第2水曜日に「メディアコントロールデー」が設定されています。子ども達が楽しみながら取り組めるよう、取り組みの度合いや親子読書をする事でポイントが加算されるなど、家庭と連携できるようにしました。生活リズムの改善や肥満の予防、読書の推進などに家族みんなで取り組んでいます。

裏磐梯のみんなで体力向上！
(裏磐梯運動会、幼小マラソン記録会)



公民館と連携し、幼稚園、小学校、中学校、地域の方々と一緒に参加する「裏磐梯運動会」を行っています。幼小中の合同リレーや親子種目、敬老種目など、子ども達と地域の方々がいっぱい体を動かすことができる運動会です。運動会の後半では参加者全員で「会津磐梯山」を踊ります。地域の方々子ども達が笑顔で交流できる種目です。

○体力向上に向けた『学校自慢』

全校生18人の裏磐梯小学校では、校内だけではなく、幼稚園や中学校と合同で「クリーンアップ活動」「マラソン記録会」「裏磐梯文化祭」など、様々な活動を行っています。また、普段から地域の方々との交流があることで、運動会には地域の方々にたくさん参加していただき、少人数でも盛り上がる、達成感の味わえる運動会が実施できています。

冬は校庭全面に雪が積もるため、校庭でスキーをすることで運動量を確保しています。また、「なわとびコンテスト」にも全校生で取り組み、競争する楽しさや記録が伸びる喜びを味わいながら、練習に取り組んでいます。

養護教諭や栄養技師と連携した T.T の授業では、歯科衛生士を招いた歯の健康教室、薬物乱用防止教室、目の健康に関する授業、おやつについての授業など、児童の実態をとらえた健康改善に関する働きかけを通して、健康でたくましい体づくりに力を入れています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
三島町立三島小学校	長澤 敏行	41	4	大沼郡三島町大字宮下字建堀1846

みしまっこ元気プロジェクト大作戦！！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

ふりかえろう自分手帳プロジェクト



月に一度「自分手帳記入日」を設け、自分手帳を活用しながら健康に対する自己マネジメント力の向上に取り組んでいます。また、発育測定や朝食調べの期間には家庭で保護者の方とともに振り返りを記入する機会をつくることで、家庭との連携を図っています。

つながる健康プロジェクト



月間の保健目標に合わせて、週1回の健康生活チェックカードや、子どもが実際に触れて学べる工夫を施した保健室前の掲示物、委員会による啓発活動を関連付けながら実施し、PDC Aサイクルを意識した取組を行っています。これらを一貫して行うことで、健康的な生活を日常的に送れるよう工夫しています。

つづけよう朝の運動プロジェクト



春には体力テストに向けた運動（上体起こしや握力測定）、秋には校庭で運動遊具の4つ（鉄棒、登り棒、一輪車、竹馬）を選択して達人を目指す活動を行いました。様々な運動を経験することで、体の動かし方のコツを見付けたり、子どもたちで工夫して運動したりすることができています。

めざせ優勝プロジェクト



児童会が中心になって、朝の運動で「なわとびコンテスト」に参加しています。長なわとびや個人種目に日替わりでチャレンジしています。児童会が、全校生をまとめながら自主的に取り組む姿が見られます。長なわとびは、縦割り班でも取り組んでいます。上級生が下級生にとび方を教えるのは、わが校の伝統です。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は全校児童41人の小規模校です。小規模校ならではの、子ども同士の温かな関わりや学年を超えた交流が日常的に見られます。また、子どもたちの体力向上に向けて、日々の活動を関連付けながら継続的に取り組んでいます。「自分手帳」による生活の振り返り、「なわとびコンテスト」への参加、短時間で体を動かす「朝の運動」などを通して、健康づくりを習慣化しています。さらに、保健目標や委員会活動、掲示物と連動した健康教育により、「健康が体力の土台である」という意識を育て、心と体の両面から子どもたちの健やかな成長を支えています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
新地町立駒ヶ嶺小学校	武井 慎	127	7	相馬郡新地町駒ヶ嶺字新町前52

「進んで じっくり 最後まで」取り組む “やればできる” 駒っ子たち

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

伝統の全校マラソン！！



学校周辺のコースで、低学年が1km、中学年が1.5km、高学年が2kmのマラソンにチャレンジします。日頃、積み重ねてきた練習成果を発揮しようと、全校生で健脚を競います。たくさんの保護者や仲間に応援されながら、粘り強くゴールすることができました。

みんなでなかよくエクササイズ！



業間や昼休みになると、子どもたちは元気に外で運動遊びをしています。マラソン大会の時期には、朝の時間も自主的にランニングをしたり、友達とリレー遊びをしたりしています。学年を越えて仲よく活動することで、楽しみながら体力向上をめざしています。

みんなジャンプ！なわとびチャレンジ



マラソン大会が終わると、冬場の体力向上をめざし、長なわとびや短なわとびへのチャレンジがスタートします。休み時間や体育のウォーミングアップとして、継続的に取り組んでいます。今年も「みんなで跳ぼう！なわとびコンテスト」で優勝をめざして頑張ります。

スポーツイベントで汗を流そう！



スポーツ委員会による計画で、昼休みにはスポーツイベントを開催しています。縦割り班ごとに、リレーやゲーム、先生方も参加しておにごっこ(逃走中)も企画しています。主体性を大切にしながら体を動かし汗を流す活動は、子どもたちにとって楽しい時間です。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校の子どもたちはとても元気で明るく、体を動かすことが大好きな127名です。『やればできる』進んで じっくり 最後まで！』を目標に、体力向上に取り組んでいます。学年を問わず、みんなとても仲がいいので、上級生と運動遊びをすることを下級生はとても楽しみにしています。上級生の頑張る姿が下級生のお手本となり、日々のやる気につながっていることが、本校の自慢です。

今後も「やればできる」駒っ子をめざし、学校全体として体力向上に取り組んでいきます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
相馬市立山上小学校	佐藤 孝浩	22	4	相馬市山上字柳下32-2

自分！学校！地域！みんなでぐんぐん山上チャレンジ!!

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

日本一周を目指して！
「業間マラソン」



業間にマラソンタイムを設け、運動の習慣化や体力の維持・向上を目指しています。一周1マスで20マス進むと次の県に進む日本一周カードで、自分の頑張りを確かめながら意欲的に取り組み、マラソン記録会では成果を確認しています。

自己を振り返り、改善しよう！
「自分手帳の活用」



自分手帳を用いて、自分の生活リズムや健康について見直す活動を定期的に行っています。1～3年生も自分手帳のコピーを使用し、自己の健康を改善しようと全校で取り組んでいます。

学び、育て、食べて元気に！
「食育:相馬土垂」



相馬唯一の伝統野菜「相馬土垂」の栽培も5年目となりました。自分たちで育てた土垂を芋煮にして食べたり、今年は「山上さとちゃんカレー」として給食のメニュー開発に挑戦したりと、地域へのPR活動を行いながら、食を通して様々な学びにつながっています。

目指せ、新記録！自己ベスト！
「体育的行事に向けて」



水泳記録会やマラソン記録会、なわとび記録会などの行事では、歴代最高記録を掲示したり、自分の記録を蓄積したり、小規模校のよさを生かし、全校で泳ぎや走りを見合ったりする活動を取り入れています。自分の記録の伸びや高学年の姿に刺激を受け、さらにいい記録を出そうと意欲を高める機会につながりました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、小規模校であることを生かし、学年の枠を越え、全校児童で活動することを意識しています。そのため、自然と互いによい刺激を受け、切磋琢磨し合う姿が見られます。

また、親子芋煮会やPTA主催の山上まつり、相馬土垂の栽培やそのPR活動など、保護者や地域と連携した行事も多く、親子で健康や運動について考える機会をもつことができます。学校が子ども達だけでなく、地域の方々の元気の源にもなれるよう取り組んでいます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
相馬市立中村第一小学校	目黒 信浩	342	16	相馬市中村字大手先1

自己と向き合い、自分の力をのばしていこう！！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

中村一小 ランニングチャレンジ大会



1・2年生は2分間、3・4年生は3分間、5・6年生は5分間で、25mずつに置かれたポイントをいくつ通過できるのかを競う。本番の記録だけではなく、練習の記録も賞状に載せておくことで、児童自身が自らの伸びを実感できるようにした。

過去の自分と向き合う
～自分手帳の活用～



自分手帳を用いて、新体力テストの結果や各種運動の記録の記入、自己の朝食の見直し等を行い、振り返りや目標設定を行った。自分で結果や成長を記録することで、自分自身の健康への関心が高まっている。

体育科授業における 練習コースの選択



リレーの学習において、チーム毎にタイムを縮めるための課題を出し合い、練習コースを選択しながら取り組んだ。今回は、バトンパスコース、スピードアップコース、記録チャレンジコースの3つのコースを設定した。

去年のチャンピオンに迫れ！

～新体力テストチャンピオン掲示～



新体力テスト期間、体育館や校庭への出入り口のドアに昨年度のスポーツテストの最高記録を掲示した。児童の大きな目標となったり、スポーツへの関心を高めるきっかけとなったりした。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、「みんなで のびよう 元気よく」という重点目標の下、体力向上に向けて取り組んでいる。体育科の学習においては、運動身体づくりプログラムの自校化と運動量の確保、能力や技能に応じた場の設定の工夫等に力を入れている。また、体育行事や自分手帳の活用、養護教諭や栄養教諭との連携を通して、「自己マネジメント力」の向上にも取り組んでいる。児童一人一人が自己と向き合い、自分の能力を最大限伸ばしていけるように今後も、教職員一同指導にあたっていきたい。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
相馬市立中村第二小学校	織田島 賢嗣	334	17	相馬市尾浜字細田1

やってみよう 自分から 続けよう 最後まで

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

基礎体力の向上
「全校なわとび」



基礎体力の向上を目的として、月1回の全校なわとびを実施しています。上手に長く跳べている児童を見て、積極的に取り組もうとする児童が増えてきています。また、活動以外の休み時間でもなわとび運動に取り組む児童が見られます。

目標に向かって
「浜っ子マラソン」



校内マラソン記録会に向けて業間の時間を使っての浜っ子マラソンを1ヶ月間実施しました。自分自身の目標を決めて練習に取り組みました。記録会後には、「練習の成果が出た。」「がんばってよかった。」など、達成感を感じている児童の姿が見られました。

運動能力の向上
「運動身体づくりプログラムの工夫」



本校の課題から、各学年で運動身体づくりプログラムを工夫しながら取り組んでいます。今年度の新体力テストの結果から、さらに、瞬発力・筋力の向上を目指し、カンガルー跳びの跳び方を工夫したり、かえるの逆立ちをプログラムに組み込んだりして取り組んでいます。

朝食の大切さ
「朝食を見直そう週間運動」



年2回実施している「朝食を見直そう週間運動」に併せて、掲示物や給食委員会の放送によって、朝食の大切さの啓発を行いました。それによって、朝食の役割を理解し、朝食の大切さについて学ぶことができました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

体育の授業では、本校の課題である、【持久力・柔軟性・俊敏性】を高められるよう、年間を通して運動身体づくりプログラムに取り組んでいます。各学級の実態に合わせて、やり方を変えたり、柔軟運動を加えたりしながら取り組んでいます。また、健康づくりとして、毎月19日を「食育の日」と定め、自分手帳を使って自分の食生活の振り返りを行っています。併せて、年1回、担任と栄養教諭による食に関する授業「ふくしまっ子栄養教室」を実施しています。栄養のバランスのよい食事を考え、自己の体調の変化や健康状態を把握しながら学校生活を送れるようにしています。

このように、児童一人一人が自己の体力・運動能力、健康管理の向上を目指しています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
相馬市立磯部小学校	吉田 広	14	2	相馬市磯部字上ノ台467-2

「健康運動タイム」で、課題の体力向上を図ろう！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

健康運動タイム



業間休みや昼休みの時間を活用し、「シャトルランコンテスト」、「長座体前屈コンテスト」、「万歩計コンテスト」などの取組を行い、遊びの中で体を動かすことの楽しさを感じた。競争するというしかけは子どものやる気へとつながった。

業間マラソン



11月は、磯部シーサイドマラソンでの記録更新に向けて、業間休みの時間に毎日5分間走を行った。自分の目標達成のために一周でも多く走ろうとする姿が多く見られた。

記録の累積、振り返り



健康運動タイムや体育的行事での取り組みの記録、業間マラソンの記録カード「かめんランナー」など記録を累積することで、日常的に振り返りを行うことができ、意欲を高めて各種活動に取り組むことができた。地区の体育大会では、短距離走やボール投げで上位に数名入賞することができた。

磯部シーサイドマラソン



走る距離を自己選択させることで児童一人一人が目標をもってマラソンに取り組むことができた。授業中や業間マラソンの練習にも主体的に取り組む姿が多く見られ、本番では、全員が完走することができた。

○体力向上に向けた『学校自慢』

- 本校の課題となっていた「握力」「柔軟性」「持久力」についての運動を業間や昼休みなど時間を取って行い、運動能力の向上を図った。本校の教育目標である「ひとりのできる みんなでやればもっとできる」を目指し、全校児童で日々の活動を行った。
- 古磯部海岸防波堤にて「磯部シーサイドマラソン」を実施した。業間マラソンで持久力を高めていたこともあり、多くの児童が目標を達成したり、記録を更新したりすることができた。1500mと2000mの自己選択でコースを選んだが、2年生が2000mを希望するなど高い目標を掲げる児童が見られた。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
南相馬市立原町第一小学校	鈴木 和一郎	332	17	南相馬市原町区東町二丁目66

いいね わかる つたえあおう

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

体育的行事前後の取り組み



体育的行事では、運動会やマラソン記録会を行いました。マラソン記録会では、朝や業間にマラソントイムを設定し、体力向上に励みました。また、走った周数分、色が塗れるマラソンカードで視覚的に頑張りを実感したり、入賞者を全校集会で表彰したりして、意欲的に取り組む児童が多く見られました。

体育イベントの企画・運営



体育委員会がイベントを企画・運営し、体力向上を図りました。今年度は、ドッジボール大会、ドッジビー大会を行い、なわとび交流会やボール鬼も計画しています。新体力テストの結果では、投力が課題でしたが、ドッジボール大会の成果もあり、投力の記録が前年度より伸びました。スポーツイベントを継続し、体力向上を目指しています。

自分手帳や学習カードの積極的な活用



自分手帳や学習カードを積極的に活用し、有効な手立てとなることを目指しています。めあてや今の記録を、振り返り、分析することで、次の時間へ繋がられました。また、気付いたことを話し合ったり、友達の良さを伝え合ったりし、できたことが自信となっています。

体を動かしたくなるきっかけづくり



毎年、なわとび記録会では、学年ごとの記録をランキング形式にまとめ、トップ10を出しています。マラソン期間は、練習で走った周数は、学校からどこまで行けるかをボードに貼り出し、自分の記録と比べたり、目標にしたりし、練習への意欲を高めることができました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

原町第一小学校では、教育目標である「けやきの木のように、たくましい原一小の子ども」を目指して、運動に励んでいます。今年度は、「いいね わかる つたえあおう」と、話し合う活動に重点を置きました。体育科の活動中に、できた児童が運動のポイントを教えたり、苦手な児童が質問したりして、ポイントを意識しながら取り組む姿が多く見られています。新体力テストのアンケートでは、「体育の授業で、運動のコツやポイントをつかめていますか」の項目で、つかめている児童が全体で8割をこえる結果となり、充実した活動にすることができました。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
南相馬市立鹿島小学校	高野 伸一郎	340	17	南相馬市鹿島区鹿島字広町13

みんなでスポーツを楽しもう！自分なりに上達しよう！
～児童の運動体力・意欲を高めるための工夫～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【Let's challenge !
かしまっ子チャレンジカード】



体力テスト、水泳学習、業間マラソン、短縄跳び、長縄跳びの5項目でそれぞれに評価基準を設け、到達度に合わせて、シールを配付し頑張りを賞賛しています。長縄跳びはクラス種目とし、協調性も育てています。

【体育専科による専門性を生かした指導】



体育分野に精通した教員が指導にあたることで、より効果的な授業を展開できています。また、ほぼ全学年を担当することで系統的な指導、スモールステップを意識した指導ができています。(写真:5学年ティーボールの学習で、雨天時に体育館でシャトルを打ってバッティング練習をしている様子です)

【かしまっ子スポーツDAY】



親子参加型のスポーツイベントを平日の半日を使って行いました。実施種目は、学活の話し合い活動で決定し、運営も児童が主体となって行いました。児童も保護者も本気になって、綱引きや障害物競走、玉入れなどを行い、体を動かす楽しさを親子で味わっていました。

【スポーツに意欲的！特設陸上部！】



4年生以上の児童190名のうち、54名の児童が所属しています。走、跳、投の3ブロックに分かれ、自分の目標に向かって練習に励んでいます。東日本大会、県大会出場という成績も残しました。又、ふくしま駅伝の本市チームの中学生メンバー約5割を本校卒業生が占めるなど基礎体力づくりに役立っています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

- ・昨年度大幅に向上した新体力テストの結果が男子は更に向上した。女子は、ほぼ維持することができた。
男子 A+B+C 率 (R6)59% → (R7)61% 女子 A+B+C 率 (R6)74% → (R7)73%
- ・授業中のアンケートで「体育の授業がとても楽しい、楽しい」と96%の児童が回答した。運動にとっても意欲的である。
- ・体育専科による、専門的な指導により、各スポーツが持つ魅力や特性に触れることで、スポーツの楽しさを実感している。
- ・マラソン大会、なわとび記録会など、年間を通して体力向上につながるイベントやそれに向けた練習を行っている。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
南相馬市立上真野小学校	山田 徹	62	5	南相馬市鹿島区浮田一丁田81

とことんチャレンジ！ 上真野小！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

運動身体づくりプログラム練習会



体育科の授業では、主運動に応じて運動身体づくりプログラムを行っている。その中で、運動身体づくりプログラムのマンネリ化の防止や正しい動きを確認するために、全校で業間の時間に練習会を行った。高学年の見本の動きを参考にして、取り組む児童の姿が見られた。

業間マラソン



10月には、全校で業間にマラソンタイムを行った。マラソンカードには、マラソン記録会の目標だけでなく、日々のマラソンタイムの目標も決めることで、自分のペースで走り続ける感覚をつかむことができた。また、試走などの記録を蓄積することで、自己の成長を実感することができた。

新体力テスト向上計画



新体力テストでは、これまでの記録をもとに、今年の記録の目標を立てて、取り組んだ。自分が苦手な種目やもっと記録を伸ばしたい種目を意識して、体育の授業や練習に取り組むことができた。

食に関する指導




全学年を対象に、栄養教諭とのT・Tによる食に関する指導を行っている。授業後に、これからの食事での目標を決め、目標に向け、とことんチャレンジした。家庭にも一言記入していただき、学校と家庭が連携した食を通じた健康づくりを推進している。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校の今年度の重点目標は、「とことんチャレンジ！一人一人が生き生きと輝く学校、誇りをもてるふるさと」である。体育・運動への意欲や習慣づくりのために、体育的行事や体育科の授業では、自己の目標をもたせて活動を行ってきた。振り返り際には、自己の成長を実感するだけでなく、今後の活動への意欲をもつことができた。また、日々の授業では、運動量を確保しつつ、ICT機器を活用し、自己の課題解決に役立っている。

本校は、全校生62名の小規模校である。学年の枠を越え、全学年で活動を行うことができるため、上学年の動きを下学年が参考にし、個々の運動能力の伸長を図ることができた。今後は、小規模校の良さを生かし、運動身体プログラムの自校化に取り組んでいきたい。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
南相馬市立小高小学校	林 典行	99	8	南相馬市小高区関場一丁目77-1

We can do it! Let's try 小高の子
 ~ 紅梅の里で たす+ ひく- かける× わる÷ ~



○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

+- なわとびコンテスト * ÷
 こなもんじゃないぞ 小高小



今年度も、「なわとびコンテスト」に全校生で取り組んでいます。近隣の学校だけでなく、県内の学校と競うことにより、自分達なりのライバルをつくり、勝とうとすることが、意欲の向上につながっています。寒い季節の中での運動量の確保、クラスの団結力アップができています。昨年度はあまり良い記録は出ませんでしたでしたが、伸びしろしかない小高っ子は、てっぺんを目指して一歩ずつ前へ進んでいきます。

+- 運動身体づくりプログラム * ÷
 うんどうしんたい
 運動身体づくりプログラムが大きな力に



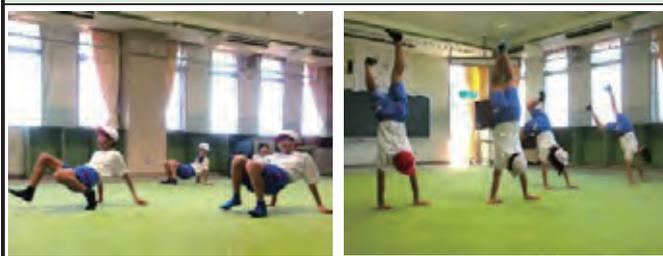
昨年度の新体力テストで課題となった「持久力」「跳躍力」の向上に向け、「運動身体づくりプログラム」の自校化に取り組んでいます。プログラムの内容を変えるのではなく、回数や距離、バリエーションを工夫しました。その成果が少しずつ表れ、校内持久走記録会では、全校児童がゴールまで走りきることができ、さらに3名が校内新記録を更新しました。ウサギ跳びやカンガルー跳びでは、動きのポイントを示しながら取り組んだ結果、跳躍力にも伸びがみられるようになりました。リズム太鼓でコツをつかんだことを、子ども達自身も実感しています。

+- 委員会活動 * ÷
 いそ
 倍増する笑顔 体力 健康



体育委員会主催の「全校ドッジボール大会」では、異年齢でのチーム編成を行いました。そのため、楽しさだけではなく、お互いをいたわる姿、やり方を語り合う姿が見られました。保健給食委員主催の健康集会では、握力測定を通して、歯の健康や噛む力と運動の関わりを実感することができました。「こんなに違うんだ!」、「握力をあげるには、歯を強化しなきゃ!」という声も聞こえてきました。子どもが主体となって企画運営しているため、子ども目線での企画が好評でした。

+- 熱中症対策 * ÷
 いつでも どこでも 体力向上



近年の猛暑対策として、毎日校庭の熱中症指数を実測しています。子どもたちは、猛暑への対応や水分補給などを体感して学んでいます。外遊びや外での体育が中止の時は、校内のホールで冷房を活用しながら、運動量の確保を行いました。また、体育館や各学年にも熱中症計を配当しています。暑い季節であっても、学びを支える環境の整備をすることで、安心安全に、そして学びを止めない工夫をすることができました。

+-健康教育X+
元気のみなもとはお口から



人生 100 年時代と言われる中での、well-being の実現を目指し、健康教育にも力を入れてきました。特に、元気の入り口である歯を大切にいくために、子ども達の歯科検診の結果を教材として活用しました。歯磨き指導の実践と振り返りを重ねることで、健康への意識を向上させてきました。DX 化した記録を活用することで、振り返りや家庭との共有が容易になり、食べることへの関心も高まりました。

+-放課後子ども教室X+
だれもが学べる小高の居場所



学校の授業や休み時間を通しての運動量をさらに補うためのプログラムとして、放課後子ども教室ならではのダンスや体操などの企画を行っています。親子で参加できる企画もあり親子のふれあいにも役立っています。また、外部講師を招いての健康に関する企画では、腸の動きを活発にする体操を学び、健康と排泄について知りました。子ども達は学んだことを家庭でおうちの方にも教えていました。

+-自分手帳X+
かだいかけつ
課題解決の道しるべ



自分の健康状態や体力・食習慣の状況を継続して記録・ふりかえりをする中で、一人一人が自己の体力や健康に関心をもつきっかけとなっています。学校での健康教育や体育での学びを生かしながら、自分の課題に応じて、主体的に生活習慣の改善に取り組んでいます。毎月1回の生活習慣のふりかえりは、健康で望ましい生活をおくることにつながっています。また、体育の学習の記録は、これまでの記録や反省をふりかえることで、新たな学習への見通しをそれぞれが持つことができ、授業に対する目標を明確にすることができました。

+-スタートカリキュラムX+
紅梅の里のかけはし



小学校入学とともに課題としてあげられる小1プログラムですが、小高小では、目の前に認定こども園があるという地の利を生かして、負荷のかからないつながりができています。運動面では、幼児期の運動の様子を引き継ぎながらの授業や運動会等の行事練習の見学や参加が有効的です。また、園児に手本として見てもらったり、教えたりするということが、ふだんの生活では得られない刺激となっていました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

「たすけあうと大きな力に、ひきうけると喜びがうまれ、声をかけるとひとつになれる、いたわると笑顔が増える」という「思いやり算」のところで、学年の隔て無く、あたたかい雰囲気でお互いを高め合うことができるのが小高っ子の強みです。そんな小高っ子の合い言葉は「We can do it! Let's try!」です。「I」ではなく「We」というところから、「みんな

で達成することに意味がある」、「みんな」で達成するために一人一人が努力をする、そして「みんながいるから頑張れる」という姿が様々な活動の中で見えてきます。個人と社会の Well-being の実現へ向け、学びのつながり、人とのつながりが、紅梅の里おだかの未来につながるよう、基礎となる健康づくりを行っています。



令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
檜葉町立檜葉小学校	矢内 覚	172	9	双葉郡檜葉町大字下小埜字麦入31

『ならはっ子』のみんな！
 運動は好き？ 大好き？ だ〜〜いすき！！！！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

172人が一気に動き回るぞ！
 「全校業間運動」



月に1〜2回、スポーツ委員会主催の全校業間運動を実施しています。みんなで楽しく体を動かせる内容を考え、たくさん汗を流しています。
 また縦割り清掃班で活動することもあるので、異学年交流もとても充実しています。

各ブロックでも大盛り上がり！
 「ブロック業間運動」



全校業間運動がない毎週水曜日には、低・中・高学年に分かれて、各場所で運動を一緒に行います。発達段階に応じた運動をすることができています。学年が近いこともあり、白熱した勝負が繰り広げられています。

Continuity is power !
 「朝マラソン」



毎週木曜日の朝に校庭でマラソンを行っています。1曲の中で何周走れるか、友達と競い合ったり、先生に負けないように走ったりする子どもたちの姿が見られます。11月には持久走記録会があるので、目標をもって日々取り組んでいます。

What to do if it rains ?
 「朝ダンス」



「雨が降ったので、朝マラソンはなしですね・・・。」
 「でも運動は習慣化させたいじゃないですか！」
 雨が降り、朝マラソンができない時は朝ダンスを行っています。朝ダンスでも楽しく元気に体を動かしています。少しでも体を動かし、汗を流せるような活動を取り入れています。

幼小連携も充実させます！ 「体育的交流活動」



毎年、4年生とおおぞらこども園の年長さんが檜葉小学校の体育館で体育的交流を行っています。一緒に体を動かすことで楽しい時間を過ごしたり、来年入学することへの希望やワクワク感を持たせたりすることができます。アザラシ歩き上手にできていますね！

健康とは様々な視点で考えるもの 「学校保健委員会」



小学校のみならず、中学校・学校医・PTAの方々と一緒に健康課題を確認し、自分手帳を活用した健康マネジメント力を育てて、心も身体も健康である取り組みについて、意見交換を行いました。
(第1回は7月に開催済み)

なわとびを跳びきった先には・・・ 栄光が待っている！ 「ならはっ子長なわクラシック」

4年生時
練習初回
70回
↓
最高記録
142回



準備物は長なわ一本とやる気満々の心。2分間の中で、どれだけ跳ぶことができるのか。全学年が本気で勝負をします。本番に向けて、1月から本格的に練習がスタートします。今の5年生はなんと・・・大幅に記録がアップ！今からワクワクですね！（2月に実施予定）

新体力テストへ、つなげ！！ 体力要素を高める「運動遊び」

体力要素の体力要素を高める運動遊び

50分間、運動遊びを行います。運動遊びを通じて、体力要素を高め、健康増進を図ります。

【実施内容】

- 1. 運動遊びの導入（準備運動）
- 2. 運動遊びの実施（様々な運動遊びを行います）
- 3. 運動遊びの振り返り（運動遊びの感想や気づきを発表します）

年間を通して、

5年生も実際にやっています！

新体力テストの体力要素を高める「運動遊び」のパンフレットを体育部が作成し、ブロック業間運動や体育の授業で行っています。子どもたちにとって、楽しみながら、遊び感覚でできる運動も活動する上では大切だと思います。

○体力向上に向けた『学校自慢』

① 曜日ごとに分けて、体育館も利用しています！

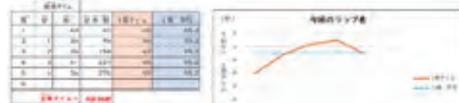
外遊びをする児童も多い中、遊ぶ内容が限られています。その中で、体育館の利用を曜日ごとに割り当てており、バスケットボールやバドミントンなど多種多様なボール運動にも触れ、体を動かしています。

② 先生方も総動員！

全校業間運動などで先生たちが鬼になって、一緒に体を動かすこともあります。そこには一生懸命子どもたちを追いかけ、汗を流している先生も！体を一緒に動かし、楽しい時間を共有することも大切にしています。

③ 運動でも思考は大切

高学年では、持久走の授業で「ラップ分析シート」を活用しています。1周のラップが数値やグラフで視覚的に捉えられ、自己の目標設定や課題発見につなげることができます。



令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
いわき市立江名小学校	安田 篤史	76	8	いわき市江名字天ヶ作154

「Dream(夢)、Challenge(挑戦)、Confidence(自信)」の実現に向けて
 ～夢を抱き、果敢に挑戦し、自信を獲得する児童の姿を目指して～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子 ～体力向上編～

江名っ子タイムでの多様な運動への**チャレンジ**
 ～自ら運動したいと思える環境の設定～



今年度から、給食後に設定されている「江名っ子タイム」の回数を週2回に増やし、各学級で自由に活動できる環境を設定した。学級ごとに「江名っ子タイムにどんな遊び(運動)をするのか」を考え、楽しみながら様々な活動をしている。中には、体育の授業ではあまりできないスポーツに取り組むなど、新しい運動に挑戦している姿も見られる。

脳トレや集中力アップにも**チャレンジ**
 ～リズムトレーニング～



昨年に続き、インストラクターを招いてのリズムトレーニングに全校児童が挑戦した。単に運動量を確保するだけでなく、デュアルタスクをこなしていくことで、考えながら体を動かすきっかけにつながっている。体育での運動身体づくりプログラムにもリズムトレーニングの要素を取り入れ継続化を図っている。

続けることで感じる**自信**
 ～持久走記録会・マラソンタイム～



持久走記録会に向けて、大休憩の時間にマラソンタイムに取り組んできた。続けて走ることを目標にさせ取り組んできたことで、苦手意識のあった児童も長く走ることに対して少しずつ**自信**をもつようになった。意欲的な児童に至っては、放課後や休日に家の近所や学校の校庭で自主的に走る姿も見られた。

上達している実感からの**自信**
 ～ICTを活用した授業改善～



体育の授業においては少人数の特性を生かし、児童が何度も自由に練習できる場を設定した。また、端末を活用して撮影した動きを比較したり、友だち同士で見合っただバイスし合ったりすることで、改善点を意識した効率的な練習ができた。それにより、技や技能が上達している実感を得て**自信**をもつ児童の姿が見られた。

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子 ～健康教育編～

生活習慣の改善にチャレンジ ～各種シートの活用・学校保健委員会～



【睡眠&デジタル機器チェックシート】



【学校保健委員会】



【睡眠チャレンジシート】

昨年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の分析の中で課題として取り上げられていた睡眠時間について全学的に調査・改善に取り組んだ。まずは現状を知るためアンケートを実施したところ、平日と休日の睡眠時間に差があり、高学年になるにつれ、睡眠時間が足りないという実態が把握された。この結果を踏まえ、学校と家庭で連携を取りながら子どもの睡眠を見直すために外部から専門家を招き、学校保健委員会の中で『子どもの睡眠を見直す』ことをテーマとした講演会を実施した。その後、長期休業期間には睡眠チャレンジシートを活用して睡眠不足の改善に向けた取組を実施し、今後も継続していく予定である。

健康ゲームにチャレンジ

～江名っ子健康フェスティバル～



ゲームを通じて自分の健康について興味をもってもらうことを目的とし、保健委員会の児童達が自ら企画・運営を行った。低学年から高学年まで、楽しみながら自分の健康状態について知ることができた。楽しく遊ぶだけでなく、さらに健康状態を向上させるためにはどうしたら良いかについても考えることができた。

苦手な食べ物にチャレンジ

～がんばって食べよう週間 2025～



2年前から食育の一環として行っている取組。今年度は給食でのチャレンジだけではなく、家庭での夕飯でも苦手な食べ物にチャレンジする内容を加えた。学校だけでなく家庭の協力も得ることで、機会を問わず好き嫌いをなく食べることへの意識付けにつなげることができた。

○体力向上に向けた『学校自慢』

学校経営ビジョンに位置付けたスローガンを実現するために、健康な心と体を育むためのプランを教職員、児童の学校全体で共有し、日々の学習や行事など、様々な場で取り組んでいる。各学年で取り組むだけでなく、1～6年生までの縦割り班で活動する「なかよしタイム」では、全校児童が楽しみながら体を動かす内容を児童自らが考え、全員が一緒に汗を流して活動する姿が定着している。昨年度から全校で取り組んでいる「なわとびコンテスト」でも、記録を更新するたびにランキングを確認し、福島県内のライバルと競い合いながら積極的に取り組む姿が見られた。今後も、何事にも**挑戦**する意識を高めて活動することにより、自分の成長に**自信**をもち、結果として子どもたちの思い描く**夢（目標）**が達成できるように、学校としても様々な取組に**挑戦**し続けていきたい。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
福島市立平野中学校	佐藤 裕子	221	10	福島市飯坂町平野字館ノ前3-3

スタイルアップ・プロジェクト(福島医科大学とのコラボ企画)

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

朝の活動



毎朝、3分間の「スタイルアップ運動」を継続。集中力を高め、心身にやる気スイッチを入れます。適度なストレッチで体を目覚めさせ、健康的な運動習慣と体力向上に貢献します。

目がシャキッとなります。体もほどよく伸びて気持ちがいいです。

みんなでスタイルアップ



全校生徒一斉「スタイルアップ運動」を授業後に定期実施(前期月1回、後期月2~3回)。福島医大の先生の指導のもと、生徒・教職員が一体となって継続中。体力向上と運動習慣定着に貢献します。

片足スクワットでふくらはぎを鍛える



制服着用時でも場所を選ばず手軽にできる運動を導入。ふくらはぎに刺激を与え、血流を促進することで、心身を活性化し、集中力向上・健康増進に貢献します。いつでもどこでも実践可能な普及性の高い活動です。

みんなでスタイルアップ その2



毎回、代表生徒がステージに立ち、BGMを活用して主体的かつ楽しく実施。退場時には医大の先生や学生とハイタッチで達成感を高め、運動へのさらなる意欲を向上させる創意工夫を行っています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

令和4年度より、本校生徒の肥満傾向という実態を踏まえ、福島医大との連携による「足育」の取組を開始。生徒が自身の筋肉量や骨密度などを計測し、身体への関心と理解を深める機会を創出しました。

この知見に基づき、昨年度からは、福島医大とのコラボ企画「スタイルアップ・プロジェクト」を実施。全校生徒が授業後に一斉に取り組むことに加え、今年度は朝の3分間でも手軽にできる運動を日常的に導入しました。

生徒が「身体を動かすことの気持ちよさ」や「やる気の向上」を体感し、運動習慣を定着させ、体力向上に資するよう創意工夫をこらした実践です。専門家との連携による信頼性や、簡単な運動による普及性も本取組の特徴です。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
二本松市立二本松第一中学校	長澤 潤	316	13	二本松市郭内二丁目56-1

生徒の体力と運動意欲を向上させる取り組み

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

体育祭



生徒会(体育祭実行委員)が中心となり、本校で2回目の試みとなる、体育祭を実施した。企画から運営までを生徒が主体となって考え、何度も教職員にプレゼンし、安全・安心で全校生徒が楽しめる体育祭を実現した。

朝練トレーニング



誰でもいつでも参加できる朝の陸上トレーニングを継続的に行うことで、徐々に体力の向上が見られるようになってきている。また、早起きすることで規則正しい生活が身に付き、健康的な生活が送れるようにもなると考えられる。

ICT を活用した体育授業の実践



ICT を積極的に活用した体育授業を行うようにしている。タブレットや音楽を有効活用することで、生徒が体育の授業に意欲的になり、自然と体を動かしたくなるような授業になっている。

体育授業での補強運動



体育授業の導入で補強運動を行っている。継続的に行うことで、徐々に体力の向上が見られるようになってきている。また、時期や運動種目に応じて補強運動のメニューを変えることで、生徒が主運動に入りやすくする効果もある。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、年間を通して、朝の陸上トレーニングや体育の授業の導入で補強運動を行っている。継続的に行うことで、徐々に体力の向上が見られるようになってきている。また、早起きすることで規則正しい生活が身に付き、健康的な生活が送れるようにもなると考えられる。また、体力づくりの一環として、体育の授業で、縄跳びを積極的に取り入れている。特に冬場は、家庭でも手軽にできる縄跳びを推奨している。体育祭でもクラス対抗、委員会対抗の長縄跳びを実施し、練習から本番まで意欲的に長縄跳びに取り組む姿が見られた。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
二本松市立二本松第二中学校	吉川 奏子	100	6	二本松市沖三丁目301-1

M2(二本‘松二’中)健康マネジメント

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

朝の体力トレーニング



体力向上(県北陸上大会や駅伝大会)のために、走ることを中心だが、ラダートレーニングや補強運動なども行った。参加者は希望制。夏休みには、バスケットボール部(男女)も参加し体力の向上に努めた。

体育祭



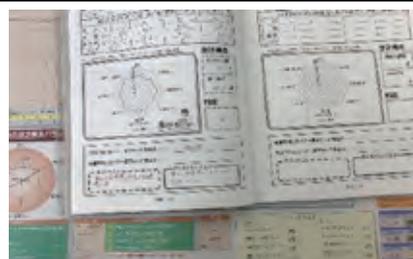
綱引き、ドッジボール、リレーの3種目を全校生で行った。1～3学年で縦割り班をつくり、学年の枠を取り払って笑顔で気持ちのよい汗をかいた。

食育教育



保健委員会が中心となり、朝食100%を目指しポスターを作成し、給食時には、朝食の大切さについて全校生に放送した。また、給食センターの管理栄養士さんから成長期に気を付けたい栄養素について学んだ。

自分の体力を知る



保健体育科の授業で、今年度の新体力テストの結果を分析した。自分の体力を知ることで、今後のトレーニングプログラムの内容を具体的に立て、健康で活動的な毎日を送ることができるよう新たな目標を立てた。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、体力を向上させるために、希望者を募り体力トレーニングを行ってきた。ランニングを中心とし、坂道をダッシュしたり、ラダートレーニングをしたりと、一人一人が目標をもって活動した。その結果、陸上競技では、県大会に多数出場し、東北大会に2名出場することができた。駅伝競走大会では、女子が8位入賞を果たすなど、年間を通して活動の成果があらわれた。また、新体力テストの結果から、体力に興味をもつ生徒が増え、昼休みなど楽しみながらトレーニングする生徒が増えた。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
二本松市立二本松第三中学校	日下部 準一	232	10	二本松市大作165

伸びしろ無限大！ 三中生が躍動する「心・技・体」育成プロジェクト

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

体育的行事の充実(球技大会)



学年ごとに球技大会を実施している。種目については、1年生はレクリエーション、2・3年生は球技種目を中心に、実行委員が「みんなが楽しめる種目やルール」を企画し、運営するなど、生徒主体で取り組んでいる。

外部指導者の活用(柔道)



柔道の授業において、外部指導者を活用している。保健体育教師がT1、外部講師がT2という形で授業を展開し、専門的な指導の充実、段階的な練習方法の工夫など、安全面に配慮しながら取り組んでいる。

毎時間の補強運動



保健体育の授業において、体力向上を目的に、必ず主運動前に補強運動を実施している。新体力テストの結果を分析し、腕立て、腹筋、背筋、ストレッチ、持久走など、種目の特性等に応じて実施している。

ICT を活用した保健授業の充実



なぜ運動するのか、運動することでどのような影響があるのかなど、自他の将来の健康を守るために必要な知識及び実践力を高められるよう、ICT を活用した主体的・対話的で深い学びの充実を図っている。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校の学校自慢は、「粘り強く、自らの健康を管理できる」生徒の育成であり、毎時間の補強運動による体幹強化、昼休みのボール配布や用器具の充実で運動機会を増やしつつ、柔道の外部指導者や特設部活動による専門的な指導、ICT を活用した保健授業による科学的知識の習得、そして生徒主体の球技大会によるチーム力向上という多角的なアプローチによって、生徒の日常すべてを運動と健康教育の場と捉え、体力と精神力を向上させているところです。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
二本松市立安達中学校	大和田 康夫	281	11	二本松市油井字田向100

運動・栄養・生活習慣を軸とした元気な安達中生の育成

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

運動量を確保する保健体育科の授業



保健体育科の授業では、準備運動の際のランニング以外でも体力向上を図ることを目指している。本校は生徒数が多いこともあり、小集団での練習などを授業の中で意図的に行い、一人一人の運動量の確保に努めている。

栄養教諭を活用した食育授業



本校には栄養教諭が配置されており、各学年で栄養教諭を活用した食育の学習を行っている。写真は、1年生の学級活動の時間に給食の残滓と一人当たりの適切な量について考える授業の様子である。

自分手帳の活用



「朝食について見直そう週間運動」に合わせ、給食委員会を中心に朝食摂取を呼びかけている。結果を「自分手帳」に記録するとともに、家族とともにふりかえることで朝食摂取を基本とした望ましい食習慣が形成されるよう努めている。

教育講演会「健康と睡眠」の開催



睡眠時間の少なさは、本校の健康課題の一つである。今年度は、PTA教育講演会に外部講師を招き、生徒と保護者を対象に講演を行った。睡眠の大切さを改めて実感したという感想が多数あり、生活習慣を見直すきっかけとなった。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は部活動が盛んで、毎年県大会、東北大会に出場している。部活動が盛んであることは生徒たちの学校の自慢の一つになっている。スポーツや文化的な活動において、優れたパフォーマンスを発揮するには、体力の向上とともに、望ましい生活習慣の育成と、それを実践につなげる自己マネジメント力の育成が大切だと考えている。本校は、まじめで素直な生徒が多く、さらに上を目指そうと努力できる生徒が多いことも安達中学校の自慢である。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
二本松市立小浜中学校	黒澤 謙悟	71	4	二本松市小浜字反町411

小浜元気プロジェクト(OGP)〈運動習慣定着と体力向上〉

- ① 年間体力向上プログラム
- ② イベントを活用した体力向上
- ③ 運動・健康の自己マネジメント

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

①-1 スポーツタイム 〈毎週水曜日〉



年間を通して毎週水曜日8:00~8:20にスポーツタイムを設定し、体力の向上を図っています。水曜日の朝は、登校後の生徒が自主的に集まり、W-UP に取り組んでいます。飽きない豊富なメニューが自慢です。

①-2 生徒会レクリエーション 〈毎月〉



毎月実施している生徒会企画による全校生徒レクリエーションで「体づくり運動」に取り組めます。全身を使ったジェスチャーゲームや借り物競争など、仲間と運動を楽しむことを経験し、生涯スポーツへとつなげます。

①-3 体力向上推進プログラム〈12月~2月〉



冬期の運動不足の解消と体力の向上を目的に実施します。全部活動(吹奏楽部含)が参加して、毎週火・木の放課後になわとびコンテストに向けた練習や新体力テストの弱点克服のためのトレーニングを行います。

①-4 新体力テスト 〈毎月〉



生徒が自分自身の体力について関心をもち、向上に取り組めるように、定期的に新体力テストに挑戦しています。生徒も自分自身の弱点強化に向けて、家庭や部活動などで、自主的にトレーニングに励みます。

①-5 特設駅伝部〈中体連/二本松一周駅伝〉



特設駅伝部は走力やタイムに関係なく、体力向上を目標に全校生徒の30%が所属します。チームは雰囲気が高く、楽しんで意欲的に活動しています。今年度は、男子が中体連地区大会で入賞し、県大会に出場しました。

②-1 長距離走 〈岩代ロードレース〉



全校生で岩代ロードレース大会に参加します。本番に向けた練習を2ヶ月前から行い、コース試走も岩代中と合同で実施します。自己目標タイムを設定して挑戦し、長距離走の取り組み方や楽しさを学びます。

②-2 日山登山



登山で心肺機能と全身持久力を高め、最後まで諦めないで挑戦し、やり遂げるメンタル力を高めます。今年は岩代中と合同で実施しました。仲間と励まし合いながらの登山は、人間関係や絆を更に深めました。

②-3 あすなろ祭〈体育祭〉



生徒が自ら企画・準備・運営を行い、全校体育祭を実施しました。定番の全員リレーやバストリレーの他にもムカデ競走や借り物競走、全校鬼ごっこなど工夫を凝らしたメニューで大いに盛り上がりました。

②-4 福島県なわとびコンテスト参加



全クラスが、県教育委員会の「みんなで跳ぼう！なわとびコンテスト」にエントリーし、体力・運動能力の向上を図っています。時間を見つけて練習に取り組み、記録更新に挑戦しています。目標は県ランキング1位です。

③-1 W手帳で自己マネジメント



自分手帳で体の成長の記録と新体力テスト結果を確認し分析します。また、生徒が日常で活用している手帳で、運動・部活動の練習時間や内容、大会記録等を記入し、運動の取り組みや目標をマネジメントします。

③-2 食育指導&全校お弁当デー



学校給食センター職員から、朝食の大切さと効果について講話をしていただきました。また、全校お弁当デーでは、自分で調理した旬の野菜料理、卵焼きを必ず入れる手作りの弁当で、食に対する意識を高めました。

③-3 肥満指導



希望があった生徒を対象とし、日常から生活習慣や運動指導、食に関する指導について個別指導を行います。測定結果をグラフ化し、ファイルに蓄積して家庭と共有しながら、自己管理能力を育成します。

① 年間を通じた体力向上の取り組み

毎週水曜日の8:00~8:20を「スポーツタイム」と位置づけ、年間を通して体力向上を図っている。生徒は、水曜日の登校後には体育館に移動し、自らW-UPを始め、その後の主運動に取り組んでいる。生徒たちは、意欲的に体力向上に取り組む運動習慣が定着している。

② 体育行事、学校行事を活用した体力向上

岩代ロードレースや日山登山、なわとびコンテストでは、目的を明確にして計画的に取り組むことで、運動の特性を理解すると共に、楽しさや達成感を味わえるようにし、今後の運動活動や生涯スポーツにつなげることができるようにしている。

③ 自己マネジメントを高める指導

保健指導、食育指導で自分自身の生活を振り返り改善させるスキルを高める。また、自分手帳や個人手帳を活用し、自分自身の体調や健康、運動への取り組みの予定や記録を記入することで、自分自身の身体や運動への取り組みを自己管理できるようにしている。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
二本松市立岩代中学校	小澤 誠	33	3	二本松市西新殿字一本木188

「全員主役のスポーツ革命！ 岩代中 33 名で挑む『限界突破』プロジェクト」

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

統合する 2 校と一緒に日山登山



令和10年度から義務教育学校として統合する小浜中学校と一緒に、学区にある日山登山を行った。両校の生徒会がオンライン会議を通して編成した班毎に登山し、下山後は両校の PTA が準備してくださった昼食を一緒にいただいた。

岩代ロードレース大会参加に向けて



10月5日に行われた岩代ロードレース大会に全校生が参加した。男子 3km、女子 2.5kmの大会に向けて、月曜日と金曜日の放課後、全校生で練習に取り組み、事前に試走も行った。特設陸上部の生徒が練習をリードし、意欲的に練習に励み、13 名が入賞を果たした。

文化祭での親子球技大会



本校の文化祭である「こだま祭」では、午後の部を親子球技大会と題し、バレーボールを行った。生徒チーム VS 保護者チームの真剣勝負が繰り広げられ、見事保護者チームが勝利を飾り、生徒チームは来年に向けて闘志を燃やし、昼休みの練習に励んでいる。

少人数の強みを生かした全校体育



少人数の強みを生かし、弱点を補う取り組みとして、必要に応じて全校体育を実施している。例として、全校一斉に水泳の最初の授業を行い、基本的な技能を全員で確認した。テーパーの学習では学年毎に数時間の技術練習を行い、最後に全校生で試合を行った。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、全校生33名だからこそできる、誰一人取り残さない『全校体育』をベースに、楽しみながら体力向上に取り組んでいる。冬期間は部活動の活動時間が短くなるため、全校生徒で縄跳びやサーキットトレーニング、バドミントンなど、様々なスポーツに触れる機会を設け、運動量の確保を行っている。取り組みの成果により、常設部活動の他に、特設陸上部や駅伝部に所属する生徒が多く、県北中体連陸上大会では7人が入賞、うち6人が県大会の出場権を獲得した。今後は、各学年の授業で創り上げた創作ダンスの発表会を『全校体育』で行う予定である。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
二本松市立東和中学校	山田 知	100	6	二本松市針道字大町西1

息も心も弾む「健康づくり」で魅力ある「学校づくり」

～体力UP！健康UP！絆UP！～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

「みんなで運動に親しむ会」で Well Being～絆up! 体力up! 全てup! アップアップtime～
運動の心地よさ・他者（仲間）との交流・マネジメント力の向上



毎月1回、体育委員会の主催で実施している「みんなで運動に親しむ会」は、体を動かす心地よさや仲間との交流の場になっています。企画や運営も生徒が行うので、計画性や創造性を養うなどマネジメント力の向上にもつながっています。また、PTA健康づくり委員会と協力し、保護者も一緒に運動に親しむ会も実施しています。中学生になると、保護者と一緒に運動する機会は大変貴重であるため大変好評を得ており、皆のWell Beingが実現しています。

「ちょいトレタイム」で課題克服

テスト結果分析→重点化→実践のPDCA サイクル



新体力テストの結果を分析し、重点的に伸ばしたい体力とその高め方を考察した上で、体育授業のはじめ5分間を「ちょいトレタイム」と称し、自分で決めた内容と方法で主体的にトレーニングする時間にしています。

ベストパフォーマンス撮影で自ずと体が動き出す

ICTを活用した授業改善



体育授業では、ICTを活用してベストパフォーマンスを記録しています。カメラが向けられるとそれまで以上に真剣に、そして全力で体を動かしています。撮影する生徒との協働的な学びの場にもなっています。

みんなで踊ってみんな笑顔に

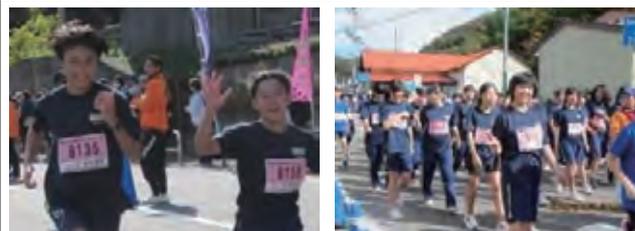
カリキュラムマネジメントで全校体育の実現



外部講師を招いたダンス授業の最後に、カリキュラムマネジメントにより全校体育を実現させ、発表会を開催しました。発表に向けて大変意欲的に練習に取り組み、発表後の感動を分かち合いました。

東和ロードレースで体も心も、地域も元気に

地元の伝統行事への参加



長距離走の授業の成果発表の場として、東和ロードレース5キロの部に参加し、全員が完走して達成感を味わいました。ゴミ拾いなどの地域貢献活動にも取り組み、地域の元気づくりにも貢献する機会にもなっています。

「なわとびコンテスト」で目指す最高記録
健康づくり・交流づくり・集団づくりの機会に



学級や部活動単位での対抗戦により、挑戦する気持ちが高まり、励まし合いながら何度も取り組んでいます。自ずと運動量は増え、健康づくりはもちろん交流も深まり、心と体の健康づくりの絶好の機会になっています。

部活動の地域展開で運動機会と場所の確保
地域クラブや競技団体との連携



部活動の地域展開として、総合型地域スポーツクラブや競技団体との連携を進め、野球部とカヌー部は地域の指導者のご指導のもと活動しています。地域の力を生かして、運動する機会や場所を確保しています。

歯磨きは健康マネジメントの第一歩
歯科衛生士と保健師による全体指導と個別指導



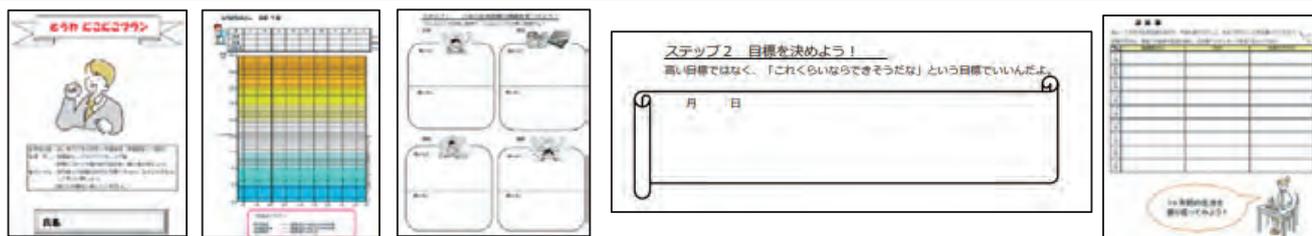
歯科衛生士と保健師、計3名をお招きし、2度にわたって1年生を対象にした歯磨き指導をしています。う歯の予防はもちろん、歯周病についての正しい知識を身につけ、自分の歯を自分で守る意識を育てています。

健康問題を自分事として、自らマネジメントする
「自分手帳」を活用した食習慣の改善



栄養教諭による食育教室や「朝食について見直そう週間」のほか、野菜や牛乳を残さないことをテーマにした食育週間も設けています。「自分手帳」の活用やポスター作成など、自分事として捉えさせる工夫をしています。

「とうわにこにこプラン」で肥満減少へ
生徒に寄り添った継続的な個別指導と家庭との連携



肥満（傾向）の生徒には、本人及び保護者の同意を得た上で、個別の支援を継続的に行っています。具体的には、個別の「にこにこファイル」を活用し、①毎月の身体計測と結果を本人が記入、②養護教諭や栄養教諭がコメントを記入し家庭に持ち帰り、③「本人の感想」「保護者からのコメント」を記入してもらい提出する、といった流れで指導しています。家庭との連携を図ることが、生徒の健康増進や、健康マネジメント力の大幅な向上につながっています。

○体力向上に向けた 『学校自慢』

本校は、隣接する「カントリーパークとうわ」（全天候型グラウンド、野球場、テニスコート）や50mプール、武道場や体育館などの充実した体育施設を活用することができます。また、小規模校のよさを生かし、柔軟なカリキュラム編成によって、生徒による主体的で挑戦的な取組を積極的に推奨しています。地域とのつながりも充実しており、東和ロードレースをはじめ地域行事に積極的に参加するなど、地域と共に運動に親しんでいます。

こうした強みを生かして、「みんなで運動に親しむ会」を核にして、`自分たちの学校を自分たちでおもしろく、を大きなテーマに、健康づくりを通じた魅力ある学校づくりを進めています。また、保健指導も充実しており、食育や歯磨き指導、生活習慣の指導などを通して、生徒一人一人が健康マネジメント力を高めるための取組を行っています。

健康づくりは、生徒自身が運動に向かうことができるよう、保健体育科の授業で、自己目標の設定や振り返りにより自己と向き合う時間を大切にし、主体性をもって取り組ませています。その主体性が運動に親しむ会の計画・運営・実施に表れています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
須賀川市立第一中学校	齊藤 俊明	255	12	須賀川市稲荷町130

「目指せ 素晴らしい心技体」

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

オリンピックから学ぶ
スイムスマイルプロジェクト
「挑戦 その先の未来…」 ①



本校では、民間施設水泳授業を取り入れているが、今年度、須賀川市教育委員会協力の下、7月10日（木）に競泳のオリンピックを招いて水泳教室（3年生）を行った。個々の泳力に合わせた的確な指導をしていただき、生徒たちは楽しみながらも、時間を忘れて全力で取り組んでいた。

オリンピックから学ぶ
スイムスマイルプロジェクト
「挑戦 その先の未来…」 ②



午後からは、全校生対象にパネルディスカッションを行った。トップアスリート同士の話を聞くことを通じて、競技を始めたきっかけや、一流のメンタリティを身につけていく過程などを知ることができた。また、生徒の質問コーナーでは、アスリートの方々が生徒と同じ目線に立って質疑応答してくれたことで、選手たちをより身近に感じ、夢を膨らませるきっかけとなった。

伝統の体育祭をアップデート
より生徒主体の活動へ ①



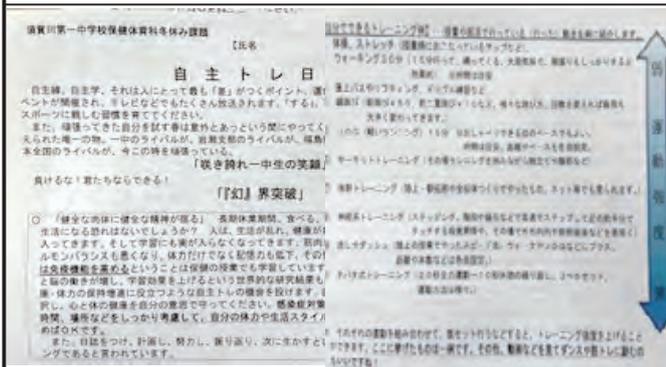
毎年大いに盛り上がる体育祭。保健体育科が主導で行ってきたが、生徒会と協力し、実施種目のアンケートやルールの提案など、より生徒が主体の運営になるように取り組んでいる。体育の教員が実行委員の中心となり、準備から運営などの裏方の仕事の重要性を学びきっかけにもなっている。

伝統の体育祭をアップデート
より生徒主体の活動へ ②



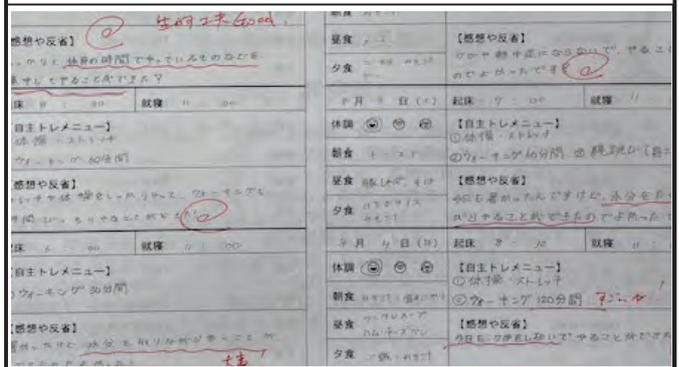
今年度は特に生徒会とのタイアップを活性化し、生徒会執行部がK I Z U N A（絆）強化週間と名付け、大縄跳びの練習期間の設定と意欲の喚起を図った。その企画に呼応し、意欲的に練習に取り組む姿が見られ、その練習期間に学級で跳んだ合計回数も計測し、表彰を行った。

自分で考え、工夫し、自分で伸ばす 長期休業中宿題「自主トレ日誌」①



発案のきっかけはコロナ禍の休校や部活動制限、外出自粛などであった。学習でもスポーツでも、「自主」というところへの意識が「差」のつく部分であり、限りある時間を有益なものにする力を育む。体育の授業や部活動で行っている補強運動などを運動強度とともに示し、時間やセット数等、取り入れ方をアドバイスする。

自分で考え、工夫し、自分で伸ばす 長期休業中宿題「自主トレ日誌」②



起床、就寝の時間や食事など、生活習慣の記録も行う。また、日誌をつけ、振り返ることがメンタルトレーニングの一種になることを事前に指導した。「自分のペースで休まずに行うことができた。」「強度の弱い運動だったのでフォームを意識した。」「体育の時間にやっているものを集中してできた。」等のコメントが見られた。

「学びの変革」授業デザインとの関連 「承認・称賛・価値付け」 +「振り返りの視点」①



本校の現職教育のなかで、県教委からの「学びの変革」授業デザインの実戦に重点的に取り組んでいる。本校生の課題でもある自己肯定感を高める手立ての一つとして「承認・称賛・価値付け」の意識向上を授業の中に取り入れた。この取り組みを通して、対話的に学ぶ姿が生まれてきている。

「学びの変革」授業デザインとの関連 「承認・称賛・価値付け」 +「振り返りの視点」②



「今日のGOODポイント」… 仲間の動きや頑張っている姿をメモしていく。授業中随時書き込むことで、お互いリアルタイムで目にすることもできる。
「今日のMG P」… 授業の中で他者の(G)頑張っていた姿を見つけて振り返りの時間に記入する。技能面の出来だけでなく、意欲的な姿や声出し、準備片づけなどの様子も可としている。

○体力向上に向けた『学校自慢』

素直でひたむきに取り組む生徒が多く、授業や部活動、体育的行事で、中学校生活3年間を通して体力を向上させ、新体力テストでも成果を上げている。新体力テストの結果は「自分手帳」に記入、分析し、学年ごとの課題に対する補強運動に生かしている。「自分なりの頑張りで自己ベスト」の精神を大切に指導しており、授業においては個々の目標・課題に応じた場の設定や、記録の累積による過去の自分との比較ができるようにしている。また、上記の4つ以外にも次のような取り組みをすすめている。

- ・ 地元イベントである「円谷メモリアルマラソン」への積極的参加の呼び掛け。
- ・ 「MY弁当の日」を設定し、家族との弁当作りを楽しみながら、栄養の知識を高められるような食育の推進。
- ・ 特設陸上・駅伝部の朝の練習への積極的、自主的な参加。部員約70名(全校生の4分の1以上)と参加する生徒が多くなっている。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
石川町立石川中学校	石沢 泰蔵	313	13	石川郡石川町大字双里字川向 165

友と紡ごう、輝く1ページ

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

体育祭



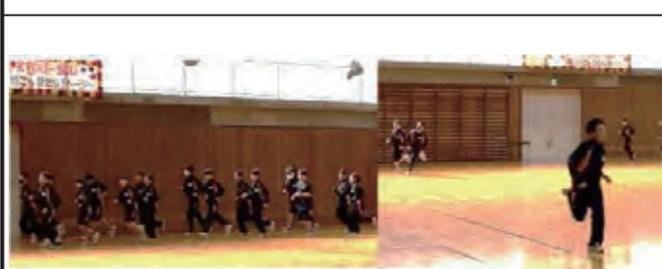
全校生がどこかで主人公となる4つの競技（4人5脚リレー、長なわとび、フリースロー、横綱引き）を設けた体育祭を新たに実施し、縦割り学級色別チーム（1組：赤、2組：青、3組：黄色）で競い合ったことで、学級の団結力を高め、各学年の関わりを広げることができました。

なわとびコンテスト



冬季期間中の体育の授業のウォーミングアップで実施し、各クラス様々な作戦を立てながら記録に挑み、結果を職員室前にあるホワイトボードに記入したことで、積極的に体を動かすことができました。昨年度は4部門で入賞することができました。

リズムでランニング



音楽に合わせて集団走と個人走を実施し、その日のコンディションに合わせて時間配分を決め、両方のメリットを意識しながら行ったことで、各々気持ちよく走る姿が見られ、走力アップにつなげることができました。

健康なからだづくり



養護教諭や栄養教諭、家庭科担当教諭の協力を仰ぎながら、講話や各学年の授業で「自分手帳」を基に健康について考えたり、職員室前の掲示板で食の大切さを示したりすることで、生活習慣の改善に向けて自分の生活を見直すきっかけを作ることができました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

今年度は運動をすることの楽しさや自身の健康づくりの必要性を感じるような授業の展開を工夫し、個に応じた支援方法や課題解決方法について適宜検討しながら、学習に取り組ませてきました。その結果、本年度の体力テストでは、県平均と比較して全学年で数値が上回り、1・2年生においては全国平均も上回ることができ、大きな成果が見られました。また、今まで運動に対して意欲的でなかった生徒が、団結することのよさを感じたり、体を動かす楽しさに気づいたりするきっかけができ、積極的に運動に関わる生徒が増えてきています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
猪苗代町立猪苗代中学校	鈴木 雅彦	264	11	耶麻郡猪苗代町大字千代田字中島5-1

最後までやりきる！「目的、正直、忍耐」を体現する生徒の育成 ～猪苗代町の偉人野口英世博士の遺訓を生かして～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

体育授業での導入のルーティーン化



全学年で毎時間の授業の導入のアップをルーティーン化しています。体育館では、1周28秒～30秒ペースを10周～20周→往復走3～5本→準備体操→補強運動（馬跳び、腕立て伏せ、腹筋、背筋、パーピージャンプ）をセットにして、基礎体力の向上を図ります。特に、補強運動は校庭での授業でも欠かさずに行います。また、各単元に応じて、ボールを使ったり、ドリル練習やステップをしたり、導入を工夫して授業を展開しています。運動が苦手な生徒も少しずつついてこられるようになります。

昼休みのボール貸し出し

体育館

校庭



昼休みは校庭と体育館を開放し、生徒が体を動かすことができる時間を確保しています。校庭では、ソフトボール（グローブ）、バレーボール、サッカーボール、体育館では、バスケットボールとバレーボールの貸し出しを行っています。特に、本校は新体力テストの結果より、ハンドボール投げに課題が見られたため、投げる動作ができるソフトボールをグローブと共に貸し出しています。その結果、改善傾向が見られています。

体育授業での場の設定の工夫



サッカーのコートです。
磐梯山が美しいグラウンド
です。

ソフトボールやサッカーの授業では、コートラインを丁寧に引くことで、環境を整えています。ソフトボールでは、ネクストバッタースクールや応援席などにもラインを引き、視覚的にわかりやすく授業を展開しています。校庭に2コート作成し、学級の実態に応じて、男女別、男女混合チームで試合を行います。サッカーでは、校庭に大きさの異なるコートを作り、学級の実態に応じて使い分けています。

体育授業での教具の豊富さ



本校は、教具も充実しています。水泳の授業では、水球を実践し、泳ぐことが苦手な生徒も楽しくスポーツに触れる機会を作っています。ソフトボールでは、1人1つグローブを使うことができるため、キャッチボールの練習も十分に行うことができます。また、バッティングでは、さまざまな大きさや特徴のあるボールを使い、段階を踏んでバット操作の指導ができます。そして、サッカーボール、バレーボール、バスケットボールも1人1つ使える個数があり、技能の向上につながっています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、猪苗代町の偉人、野口英世博士の教えである「目的、正直、忍耐」を体現する生徒を育成するため、学校生活や授業で上記のような取組をしています。特に、本校では全学年で体育授業でのアップをルーティーン化し、毎時間行うことで、体力向上を実現しています。その結果、新体力テストの総合点数が、1年男女、2年女子、3年男女で全国平均を超えています。

得意が苦手か、好きか嫌いかがはっきりと分かれる体育、運動ですが、教育目標の一つである忍耐に焦点を当て、「最後までやりきる」をモットーに体育の授業で指導に当たっています。体力に個人差があることは当たり前です。しかし、ランニングの途中で集団から遅れてしまっても最後まで走りきることや、補強運動で腹筋や腕立て伏せができなくても挑戦することなどを大切にして言葉をかけています。実際に、忍耐力が身につき、できなかったことができるようになったと達成感を得ることができた生徒が多いです。本校は、今後もこれらの実践を通し、「目的、正直、忍耐」を体現する元気な生徒を育成します。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
昭和村立昭和中学校	土橋 康弘	11	2	大沼郡昭和村大字下中津川字中島向1755

運動×食育！ 昭和中「つながる」元気プラン！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

地域とともに伸びる部活動



20年ぶりに復活した特設相撲部の指導者として、地域の方にご協力いただいた。短期間ではあったが、熱心な指導の結果、生徒は地区大会、県大会で好成績を収め、東北大会に出場することができた。
地域の力で運動への意欲を高め、生徒の可能性を広げることができた。

記録に挑戦！新体力テスト



新体力テスト時には、これまでの校内記録を体育館に掲示した。生徒は先輩の記録を意識しながら、自己記録や校内記録の更新を目指して新体力テストに取り組んだ。
校内記録を「見える化」することで、生徒のモチベーションを高めることができた。

励まし合いながら体力向上！



全校生で陸上競技大会（5月）、駅伝大会（9月）に参加するため、お互いに励まし合いながら練習に取り組んだ。
また、授業のウォーミングアップでは陸上ドリルを行い、部活動では5分間走を行った。生徒は声を掛け合いながら体力向上に取り組んだ。

プロに学ぶ！動きの極意



体育の授業では、特別非常勤講師によるダンス指導を実施している。また、武道（剣道）の授業でも、地域の指導者に協力を依頼している。
専門家による具体的でポイントをおさえた指導のおかげで、生徒は運動の楽しさを実感し、意欲を高めることができている。

本物に学ぶ！アスリート講演



外部団体と連絡調整を行い、アスリートによる講演会を開催した。(R6年度：パラスポーツ、R7年度：陸上競技) 努力や挑戦についての話の後、実際に体を動かすことで、運動の楽しさやコツを学ぶことができた。講演会は、小中学校で連携し、合同で実施している。

除雪による体力づくり！



本校は豪雪地にあるため、冬期間の運動不足と体力低下が大きな課題である。冬場の体力向上のため、校内の雪かきを奨励している。

昨年度の降雪が多い時期には、生徒が昇降口やベランダの除雪を積極的に行った。

食事で作る元気のカ！



給食の時間には、食と健康の関係について本校所属の栄養技師による講話を定期的に行っている。

また、昇降口近くの掲示板には、栄養技師が食育に関する掲示物を毎月工夫して作成し、生徒に栄養や食事の大切さについて考える機会を増やしている。

ふくしまっ子ごはんコンテストの活用



健全な食生活について考えさせるため、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に全校生で応募した。応募献立は、生徒各自がマイランチデー（自分で作るお弁当の日）に作って持参した。弁当の写真を撮影して「自分手帳」に貼ることで、食への関心を高めた。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は山間部の少人数へき地校であるため、生徒同士の結びつきが深い。また、少人数を生かして一人一人の課題に応じた体力向上の取り組みも可能である。今年度は新体力テストにおいて、校内記録を参考に自分の目標を設定したり、集団での協力を生かして励まし合いながら運動に取り組んだり、「個別化」と「協働」を生かしながら体力向上に取り組んだ。

また、地域の方や外部講師と積極的に連携を図り、専門的な指導を受けることで、生徒のモチベーションを高め、運動能力を向上させることができた。様々な人と接することで、生徒のコミュニケーション力が高まり、将来について前向きに考える機会にもなっている。

さらに本校では、栄養技師による多岐にわたる食育指導が行われている。給食の時間には一口メモとして献立のポイントが解説され、定期的に行われる講話でも食と健康のかかわりについてプレゼンテーションソフトを用いたわかりやすい話をしてきている。また、今年度は食育掲示物の作成や、ふくしまっ子ごはんコンテストを活用した取り組みも行われ、生徒は食事と健康の関係について継続的に考え、自分の食生活を振り返ることができている。

生徒相互の「つながり」、地域や外部との「つながり」、食育と健康の「つながり」を今後も意識しながら、生徒の健康増進と体力向上に向けて取り組んでいきたい。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
檜葉町立檜葉中学校	松本 涼一	70	4	双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂2-1

檜葉中学校 3Cプロジェクト（身体づくり教室）等

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【 ラグビー教室 】



元プロラグビー選手の西山淳哉さんをお招きし、ラグビー教室を行いました。ユーモアを交え、みんなでやり抜くことの大切さを学びました。

【 食育 】



元シュートボクシング王者の高橋藍さんをお招きし、朝食や生活習慣などのテーマについて話し合い活動を行い、自分の生活について考えを深めました。

【 ダンス教室 】



講師にプロダンサーの ma-ya さんをお招きし、真剣に取り組みました。得意、不得意にかかわらず、オリジナリティ溢れるダンスと、それを盛り上げる応援で生徒が一体となりました。

【 合同体育 】



2・3年生におけるバレーボールの授業では、単元のまとめとして学年をこえて交流試合を行いました。双方粘り強くラリーを続け、一進一退の攻防を繰り広げ、学習の成果を確認しました。

○体力向上に向けた 『学校自慢』

全校生の身体づくり(基礎体力向上・健康増進)を目的にJヴィレッジ(DREAM福島)様の支援のもと、3Cプロジェクトと呼ぶ活動を行っています。3Cとは「Change」、「Challenge」、「Connection」を表します。授業では「笑顔」にあふれ、スポーツの楽しさを味わっています。講師の方々から励ましのメッセージをいただくことで、キャリア教育にもつながっています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
いわき市立三和中学校	竹之内 貞夫	47	3	いわき市三和町下市萱竹ノ内228

本物を 実際に見て（**観戦**）！聴いて（**講演**）！感じて（**体験**）！
「心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ！！」

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ①

デフリンピック（サッカー競技）観戦

～東京 2025 デフリンピックサッカー競技子ども観戦招待事業～



本物、一流に触れて、スポーツの力や自身の可能性、将来の夢・希望を作るきっかけとなり、心が弾みます。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ②

パラリンピック金メダリストによる講演・体験活動

～スポーツ庁委託事業アスリート派遣事業「アスリーチ」による授業～



本物、一流に触れて、困難に立ち向かう姿勢や考え方を学びこれからの自分自身の進路、将来の選択に役立てます。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ③

デフリンピックに向けた手話体験

～デフリンピックサッカー競技子ども観戦招待事業 出前講座～



手話ろう講師と通訳の方をお迎えし、視覚障がいへの理解を深めると共にスポーツの可能性についての考えも深めます。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ④

特別講師（ブラインドサッカー元日本代表）による講演・体験活動

～ふくしまらいびとづくりサポーター友情ネットプロジェクト～



ブラインドサッカー元日本代表の方を講師にお迎えし、今の時期に大切な運動習慣や物の考え方や捉え方を学び将来のために役立てます。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ⑤

生徒主体で運動イベント開催（体験）



生徒会主体でスポーツイベントを開催し、体を動かす大切さや「積極的休養」を学び、心と息を弾ませます。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ⑥

地域と連携しながら登山チャレンジ（体験）



地域のよさに気づきながら、自身の体力向上もかけて学年で三十三観音史跡巡りを毎年実施します。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ⑦
導入運動の見直し①～3分間縄跳び(短縄・長縄)～



毎回の準備(導入)運動に短縄3種目(前、駆け足、2重跳び)各1分と長縄3分間を実施。その後、心拍数を測りながら自身の心肺機能の変化を学びます。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ⑧
導入運動の見直し②～鬼ごっこ、リズム運動～



誰でもできて、交流もでき、夢中になって走ることを継続できる運動を生徒から聞き出し、自主的な導入運動の実施により意欲も高まり、心も息も格段に弾みます。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ⑨
行事に駅伝・縄跳び種目を(学年縦割り)



スポーツ行事に駅伝・長縄を組み込み、自分の頑張りがチームのためになるという大切なことを学び息も心も弾ませます。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ⑩
自分手帳の活用



自身の成長の変化を可視化し、今後の課題発見と対策を自ら考え、私生活の運動習慣や食習慣の見直しを図ります。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ⑪
パラスポーツ実践と教材の工夫



パラスポーツ【シットイングバレー】を通し、足を怪我した生徒も授業に取り組み、教材の工夫(風船)を使用することでスポーツの楽しさを実感します。

心と息が弾む授業&生涯スポーツへのきっかけチャレンジ⑫
小中連携をより密に



クラブ活動の延長で部活動体験を実施したり、中学校の先生が小学校の体育の授業を行ったりと小中連携を密に行っています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

【一流(本物)に触れる体験 = きっかけづくり】

▶本物(一流)に触れることで自身の可能性に気づかせ、運動への意欲向上とスポーツへの関心の高まりを向上します。

【一流(本物)に触れる体験 = 運動好きを増やす = 将来の健康の保持増進】

▶体育の授業のみならず、行事や生徒会活動、地域とも連携しながら一流(本物)に触れることで、体を動かす楽しさやありがたみをみんなで共有し、「運動好き」を増やす工夫を意識しています。

【連携の強化 = 運動好きを増やす】

▶地域—学校—家庭の連携を深めること・小学校—中学校の連携を強めることで運動に対するさまざまなアプローチが可能になります。この強みを生かして、子どもたちの「将来の健康と生涯スポーツ」をより豊かにできるよう、指導にあたっています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童生徒数	学級数	学校所在地
郡山市立湖南小中学校	嶋原 靖宏	106	11	郡山市湖南町三代字京塚581-1

たくましい湖南の子 体力向上のスタンダード

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

(体育授業の充実)先進校の実践も取り入れて
体育の授業を充実!



先進校の研究・実践を紹介したり、授業づくりに活用できる映像資料を共有したり、教材教具の整備を行ったりして、各学年の体育の授業が充実するように取り組んでいます。運動頻度を確保し、各学年で身に付けさせたい運動感覚・技能を育む授業を行うことで、子どもたちが楽しく全力で運動に取り組む姿が増えました。少人数だからこそ一人一人の技能や思考を見取り、自己有能感が高まるように取り組んでいきたいと思えます。

(体育的行事との連携)支え合う 励まし合う
湖南小中大運動会



本校の運動会は、義務教育学校の特徴を生かし、前期・後期合同で行っています。後期課程のサポートを受け、「小中一貫リレー」や「借り物競走」で児童生徒が協力して競技を行います。後期課程の生徒の姿は、前期課程の児童のお手本であり、「自分もあんな風になりたい」「もっと速く走りたい」と目標となり、相互に意欲を引き出すよい機会となっています。後期課程の支えや励まし、前期課程のひたむきに競技に取り組む姿勢が、湖南小中大運動会を成功に導いています。

(体育的行事との連携)(業間を活用)
新体力テスト練習会



新体力テストに向けて、その期間は毎日業間を使って、全校生で運動したり、体力テストの練習会を開催したりして、自分の目標記録を達成できるように取り組みました。全校生で鬼遊びや20mシャトルランをしたり、50m走を異学年の友達と何度も走ったり、様々な運動感覚を楽しみながら育む工夫も行ってきました。

(体育的行事との連携)(業間を活用)
マラソントイム



校内マラソン大会に向けて、約3週間にわたって業間を使って、全校生で持久走に取り組みました。猪苗代湖を1周することを目指したマラソンカードを活用して、今自分がどれだけの距離を走り続けてきたかを見える化し、意欲的に活動できるようにしました。自己ベストの更新につながりました。

(小中連携)合同で取り組む体力づくり
体力向上タイム!



冬季期間で前期課程の特設陸上部、後期課程の運動部ともに屋外での活動が制限される環境の中でも春に向けて、合同で体力づくりに取り組んでいます。可動域を広げること、体幹を鍛えること、サーキットトレーニングから体力を育むことを意識した運動に継続的に取り組んでいます。短い時間の中でも、目的意識をもって取り組み、体力の伸びが実感できるように継続的に活動することの大切さを学んでいます。

(外部講師による指導)
ダンスや地域の民踊



ダンスの授業では、3・4年生を対象に福島スポーツアカデミーの先生に教えていただきました。基本的なステップを習得したら、グループごとに曲に合わせた振り付けを創作して、踊りました。5・6年生は、地域に伝承されてきた早乙女踊りの練習に取り組みました。しゃもじを使った独特の振り付けは、地域で豊作を祈って踊り、神に奉納されたものです。

(後期課程への準備期)
部活動体験・仮入部



5・6年生は、11月から部活動体験を行っています。全員がすべての部活動を体験し、自分に合っている部活動が何かを吟味します。どの部も楽しくて、迷っている児童が多いです。6年生は12月から仮入部し、1月からは義務教育学校の小中のつながりを生かし、一足早く入部しての活動が始まります。早期に部活動に取り組むことで、体力や技術が身に付き、高い効果を得ることができます。

(外部講師による指導)
食育の授業～マイ弁当を通して～



マイ弁当の日に向けて、郡山市教育委員会の栄養教諭等派遣事業を活用し、「栄養バランスのとれたお弁当を作るため」をテーマに学習を行いました。「大きさにぴったりの弁当箱」「いろどり」「主食、主菜、副菜の割合」などポイントを踏まえた学習を行いました。子どもたちは、日頃の食生活を反省し、バランスのよいお弁当を作るために一生懸命学習をしていました。

○体力向上に向けた『学校自慢』

- 体育授業先進校の取組やふくしまっ子児童期運動指針等を参考にし、充実した体育授業を行っています。授業で取り組んだ運動を休み時間になってもやりたくなる「運動の日常化」を目指して、教材・教具の工夫に力を入れた授業づくりをしています。
- 体育的行事に向けての強化週間を設け、運動意欲を喚起する環境の充実にも力を入れています。
- 新体力テストの結果、学校全体のA Bの割合が、昨年度61%から69%へと向上しました。体力向上に向けた継続的な取り組みをしてきた成果です。また、体力テストや水泳記録会、マラソン大会では、今年も自己ベストを更新したり、校内新記録が樹立したりすることができました。体育授業で運動感覚や習慣を育む継続的な取り組みにより出せた大きな成果だと思えます。
- 今年度の活動を「体力向上のスタンダード」として、継続的に取り組むとともに、地域や家庭、近隣学校に情報発信して、ふくしまっ子の体力向上につながるようにしていきたいと思えます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童生徒数	学級数	学校所在地
須賀川市立義務教育学校稲田学園	田中 朗裕	251	10	須賀川市岩淵字岡谷地1

たくましい心と体！未来を拓く稲田の子！

～Well Being の向上を目指して～



稲田学園マスコット
「いなっこ」▶

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な「稲田っ子」の様子

教科担任制+「まちの先生」による
専門的な保健体育指導



義務教育学校の良さを生かし、後期課程の保健体育科教諭が、前期課程の体育の授業を受け持ち、より専門的な視点からの指導・支援を行っています。
また、「まちの先生」として、地域人材を講師とし、水泳等のより専門性の高い分野を指導していただいています。

感謝の思いをつなげ！！
6年生全員 de フルマラソン！！



前期課程の最高学年である6年生を中心に、感謝の思いをたすきにのせて、フルマラソンに挑む稲田学園の恒例行事です。後期課程の生徒や保護者の方々、先生方も一緒にたすきをつなぎ、42.195kmを走り抜きます！うなれ！みんなの持久力！！

ランドセル・ドライトマトプロジェクト
～ランドセルは、海を越えて～



今年で5年目になるこのプロジェクトは、育てたトマトを地元企業の協力のもと、「稲田っ子ブランドドライトマト」として商品化・販売することで、アフガニスタンにランドセルを送る費用を自分たちで作ることを目的としています。毎日のトマトの世話やドライトマトを使ったレシピの考案等、食育に関する取組が教科等横断的に組み込まれています。

早期入部でチャレンジ！
6年生のうちから部活動体験で体づくり！



後期課程には全部で4つの運動部と2つの文化部があります。2学期から「早期入部期間」を設定し、希望する6年生は部活動に参加しています。後期課程の先輩・顧問の先生方から、競技の技術・技能を学びながら、早い段階から体づくりを行っています。

スペシャリスト達からのたくさんの学び！ 外部講師を活用した健康教育



専門的な外部人材を活用した健康教育に力を入れています。歯科衛生士による歯科保健指導や、助産師・保健師による性に関する指導の他にも、食と放射能の説明会や喫煙防止教室、薬物乱用防止教室にダンス教室…スペシャリストの方々からたくさんの学びを得ています！

自分手帳で自己マネジメント！ R-PDCA サイクルで毎月自分を振り返ろう



前期課程・後期課程共に、毎月「自分手帳記入日」を設け、自分の生活習慣を振り返る機会をもっています。後期課程では、友人と話し合いながら、スモールステップで自分の健康生活の目標を立てました。他にも、保健指導等で、自分手帳に学びの記録を蓄積しています。

地域・家庭との連携 チーム稲田でメディアコントロール



健康課題である「メディアコントロール」の改善に向けて、地域学校保健委員会や地域運営協議会を通して地域の方々や課題解決策を考えたり、メディアコントロール期間を設け、児童生徒の実態を「元気チェックカルテ」として家庭に共有したりしています。4月の授業参観や新入生体験入学の際に、「会津版スマホ SNS 検定」を紹介し、早期の段階での啓発も行っています。

前期・後期一緒に！ 児童生徒委員会活動で健康・運動の促進



前期課程と後期課程で一緒に取り組む委員会活動。保健委員会では、学年を越えた縦割り班で、保健活動をより良くするための手立てを話し合ったり、一緒に手洗い実験や健康ポスターの共同編集等を行ったりしています。児童生徒会では「いなレク」で全員が楽しみながら運動できる素敵なイベントを考案してくれています。みんなで仲良く健康・運動力をアップ！！

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は教育目標として「やさしく かしこく たくましく 未来を拓く 稲田の子」を掲げ、9か年の系統的・継続的な学びを通して、「自己マネジメント力や豊かなコミュニケーション能力を身に付け、社会の担い手として、自他の多様なウェルビーイングの向上を目指す児童生徒」の育成を目指しています。体力向上においては、「たくましい心と体」を育むため、地域人材を活用した保健体育や、児童生徒会主体の前期・後期一緒に取り組むスポーツイベント、家庭でのメディアコントロール等、児童生徒・教職員・家庭・地域が連携し、『チーム稲田学園』全員で、日々の活動に取り組んでいます。

特に、義務教育学校の良さを生かし、9年間の児童生徒の心と体の変化を見つめ、関わり合うことを大切にしています。

今後も、学年を超えた交流、教職員の連携による児童生徒の心身の健康状態の円滑な情報共有、家庭・地域の方々との連携した運動支援や健康教育等、稲田学園の魅力を存分に発揮できる取組を行っていきたく考えています。

令和7年度 「心くしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童生徒数	学級数	学校所在地
会津若松市立河東学園	安齋 敦	522	24	会津若松市河東町南高野字金剛田1

心はひとつ 河東学園
「かわわん」と一緒に、体力・健康意識をレベルアップ！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【運動会 前・後期合同種目】
～大玉送り・チャンス走・リレー～



運動会（スポーツフェスティバル）における前後期合同種目は、今年で実施から3年目を迎えました。

今年度は、毎年恒例の大玉送りとチャンス走に加え、後期課程のクラス対抗リレーに、6年生の選抜メンバーが参加しました。これにより、種目は大いに盛り上がりを見せました。

【朝のマラソントタイム・
朝マラウィーク(体育委員会)】



マラソントタイムは、体育委員が主導となり、朝の時間に校庭を走ることで、児童の体力や記録の向上を目指しています。今年度も参加者にはオリジナルのかわわんシールを配布しました。

さらに、持久走記録会前には「朝マラウィーク」としてアスレチックコースや体育委員とのリレー対決といったイベントを体育委員が企画し、実施しました。

【体育委員会によるイベント企画】

～体力テストチャレンジランキング・
夏休みパワーアップ運動・冬のスポーツ大作戦「冬スポ」～



体育委員中心に新体力テストの記録測定をし、カードに記録を書いて渡したり、給食時間の放送で上位者を発表したりしました。ランキング表を掲示し、意欲向上をねらっています。一学期末には、屋内でできるおすすめ運動を動画で撮影し、全校生に配信しました。また「冬スポ」では、冬季の体力向上のため、長縄・ストラックアウト・雪遊び（しっぽ取り）を体育委員が企画・運営しています。

【後期課程教員による
5・6年生の授業】



児童が後期課程での学習にスムーズに移行できるよう、学習に向かう姿勢や心身の状態を整えること、必要な運動量の確保ができるように努めています。

教科の専門性を活かし、話をよく聞き、安全に協同学習を行う学習態度と、「息の上がる活動」を通じた体力向上を目標として実施しています。

○体力向上に向けた『学校自慢』



本校は、義務教育学校のよさを大いに生かし、昨年度以上に前後期合同の活動を活発に行っています。河東学園オリジナルのキャラクター「かわわん」を中心に、マラソンのごほうびシールや記録カード、歯みがきカレンダーなどを作り、意欲向上を目指しています。「体力テストチャレンジランキング」で練習を行った握力・反復横跳びでは、ほとんどの学年が新体力テストの全国平均を上回りました。肥満傾向の児童への個別指導を養護教諭が実施し、一昨年度肥満度20%以上の児童は、14.7%から今年度8.9%に減少しました。また、外での運動を推進することで、視力1.0未満の児童は28.6%で全国・県と比べても低い結果となりました。他にも、薬物乱用防止教室(6・9年)や、外部講師をお招きした、がん教育(5・8年)など、前後期の児童生徒が共に学び合い、意見を交流する場を設け、健康への意識を高めています。

○体力・健康意識向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【健康集会(保健委員会企画)】



前期課程では、「かわレンジャーが9年生にきいてみた」と題して、9年間むし歯のなかった9年生にインタビューを行いました。歯の健康だけでなく、睡眠や運動、心の健康についてもインタビューをして、自分たちの生活を見直す機会としました。後期課程では保健委員会が「悪口依存」と題したイベントを開き、悪口よりもいいところを伝える生徒を目指せるよう活動を行いました。

【デジタル版自分手帳の活用】



「自分手帳 DX 化事業」の実証研究協力校として、タブレットを活用した「自分手帳」の運用を進めています。その際、4年生以上の児童生徒に対し、その目的を丁寧に説明しています。児童生徒は、心の健康観察、成長の記録、健康目標づくりなどの項目を入力し、自身の健康状態を正確に把握し、より良い健康づくりの実践に活かしています。

【6年・9年薬物乱用防止教室】



6・9年生を対象に後期課程養護教諭による薬物乱用防止教室を毎年実施しています。学校薬剤師からの助言をもとに、ロールプレイングや意見の交流を通し、学年を超えた交流を行うことができています。

6年生は9年生との考えの共有から学びの深化を、9年生は規範意識の向上を意識して実践を行っています。

【保健指導の充実】



9年間の連続した保健指導を「かわっぷ」と称し、昨年度から「心と性教育」に重点をあてた実践を行っています。道徳・学活・保健領域の授業や、発育測定の時間を利用し、系統立てた指導を行っています。

また、歯科保健指導にも力を入れ、ブラッシングや食生活だけでなく、運動をする上での歯の大切さなど、様々な場面で指導が生かされるような実践を行っています。

【6年生 部活動の充実】



6年生を対象に、昨年3月に部活動見学会を実施し、4月からの後期課程部活動への参加を可能とするよう制度を改善しました。希望する児童は、「特設部(火・木曜:陸上・水泳・合唱)」と「常設部(水曜以外:野球・バスケ・バレー・卓球・合唱)」の両方に入部可能となり、活動できる日が増えました。

児童は、専門的な技能の習得を目指して意欲的に活動しています。なお、活動にあたっては、児童の負担とならないよう、顧問と連携して設定回数の調整を行っています。

【交流授業 5・8年生のがん教育】



がん教育は5・8年生を対象に実施しました。

がんと共存されている講師による講演は、児童生徒の心に深く響くものであり、その後の意見交換や質疑応答は貴重な交流の機会となりました。

児童生徒は、食事・運動・睡眠が健康を保つ重要な要素であることを改めて学び、また「時間を大切にすること」や「希望をもって生活すること」など、自らの生き方を見つめ直すための機会となりました。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
郡山北工業高等学校	鈴木 哲	803	21	郡山市八山田二丁目224

調和・創造・特色を育む北工っ子

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

充実したスポーツ環境



県内有数の広大な敷地（外周約 1.1 km）に、サッカー場、野球場、ソフトボール場、ハンドボール場、テニスコート、第1体育館、第2体育館、格技場、プール、トレーニングセンターと多くの施設を有しており、授業や部活動でフル稼働している。

北工体操



11種類の北工独自の体操に加え、サーキットメニューを毎時間実施し、新体力テストA+B段階者男子55.1%、女子46.3%の実績がある。
体育館にはWi-Fiが整備され、ICT授業を行っている。

本校では64%の生徒が運動部加入率へ加入しており、今年度は陸上競技部、水泳部、ソフトボール部、バレーボール部がインターハイに出場している。

最近の戦績



国民スポーツ大会
【全国2位】ソフトボール部



東北高等学校弓道選抜大会
【東北2位】弓道部（女子団体）



春高バレー福島県大会
【県1位】バレーボール部

※その他の部活動（文化部含）も大会での上位進出や入賞、奉仕作業等に汗を流している。



様々なスキルテストで技能や思考等を育む様子

卓球



射的のように特性の紙コップを置き、狙った所にサーブを打ち、倒した本数を競い合う。
自分の得意なサーブ法を習得し、コントロールを磨く。

ソフトボール



様々な距離から、ネット中央部の円の中に、持ち球を何球入れられるかを競い合う。
遠投力とコントロールを磨く。

バレーボール



長座体前屈の器具を利用して、制限時間内に限られた範囲の中で直上パスを行う。
力加減とパスの正確性を磨く。

食育



購買部では、日替わりの弁当(米300g)やパン、飲料などを昼休みに販売しており、毎日行列ができています。

その他、栄養教室、朝食調査を行い生徒の健康の維持・管理に努めている。

右写真は「第14回ご当地！絶品うまいもん甲子園」で北海道・東北エリア選抜大会への出場を決めた「ふくふくガレット」です。

工業高校ならではの特典

DIY(建築科)



建築科によりお手製のボール入れを作ってもらいました。

その他、建築科作成の品々が校内様々な所にあります。

溶接(機械科)



老朽化した接合部を機械科で修復してくれました。

その他、電気・電子・情報技術・化学工学やその専門部に依頼して、修復等されたものが数多くあります。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、県立高等学校として県内最多の21クラスの規模を誇り、活気あるにぎやかな学校である。本校が目指す学校の姿として、「ものづくり」「部活動」「資格取得」に、生徒、教職員が総力をあげて取り組んでいる。

上記に示したように、体育科だけでなく、学校全体で生徒の心身の成長と学習環境の充実に努めており、心に火をつける教育の実践、笑顔が絶えない学校、生徒が来たいと思う教室、同僚とやりがいを感じる職場の実現を目指して、日々取り組んでいる。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	生徒数	学級数	学校所在地
須賀川創英館高等学校	中村 充幸	528	17	須賀川市緑町88

楽しく学ぶスポーツコース

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

テーピング実習



市内在住の柔道整復師による演習。部活動時の応急手当や予防に役立っています。

オリンピック講習会



モンテリオール五輪出場者である町島洋一氏(本校卒業生)による講演を聞き、意欲の向上に努めました。

初めてのゴルフ体験



レッスンプロの実技指導を受け、コースデビューを果たしました。

食べることもトレーニング



スポーツ栄養士の方による講習会を開催。いつ、何を、どのくらい食べるかを知り、体力・競技力向上に役立っています。

○体力向上に向けた『学校自慢』

- ・各運動部が、各種大会で好成績を収めている(スポーツコース選択者の貢献度が大きい)。
- ・令和5年度からのスポーツコーススタートにより体育施設が充実している。
- ・テーピングの巻き方、正しい筋力トレーニングの方法などを専門的に学ぶ。
- ・普段経験できない様々なスポーツに触れる機会がたくさんある。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童数	学級数	学校所在地
聴覚支援学校福島校	五十嵐 登美	10	5	福島市森合町6-34

十人十色！めざせ自己ベスト更新！伸び続ける自分！

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

3分間走(チャレンジタイム)



業間時間に全学年で3分間走を行っています。入学したばかりのころは圧倒されていた1年生も、自己記録更新に向けて走っています。体育ノートを見返して、「次は〇周走りたい！」「あと少しで合計100周だ！」など目標をもって取り組んでいます。

3分間跳び(チャレンジタイム)



冬季の業間時間には週に1回、なわとびの時間を設定し、自分の技の練習や持続跳びを行っています。今年の持続跳びは「失敗しても続けて3分間跳ぶ」。それぞれのペースで3分間跳びます。回数の増加や失敗数の軽減を目標に自分の記録に挑戦しています。

体幹トレーニング(チャレンジタイム)



自分を支える力をUPさせるために体幹トレーニングにチャレンジ。腕の力を使って自分の身体を支えたり、お腹や背中に力を入れて姿勢を保ったり、少しずつ維持する時間が延びてきています。

運動身体づくりプログラム



1年生から6年生まで合同で行う体育のはじめには、運動身体づくりプログラムを活用しています。学年を超えた活動では、上級生が下級生に体の使い方を教えたり、見本を見せたりして学習に励んでいます。

ふりかえりと 次の目標作り ～体育ノートの活用～



体育ノートは、体育的活動のふりかえりとして活用しています。

- ① 体育の授業のあとには、授業のふりかえりを記入します。実態に合わせて担任の先生から文章の添削があったり、体育担当から授業のポイントについて伝えたりします。児童の意欲や、発見、頑張りが見える形になります。
- ② マラソンカードには、その日の周数をシールで貼ります。1シート終わると100周走ったことがわかります。
- ③ スポーツテストや水泳学習、なわとびなどの記録カードも綴じます。

○体力向上に向けた『学校自慢』

聴覚支援学校福島校の小学部10名は週2回小学部全員で体育を行っています。1週間のうち、体育のない3日は業間の時間に「チャレンジタイム」を設定し、日々体力向上に励んでいます。3分間マラソンでは、体育館を何周走ったかをシールを貼って記録し、それぞれが自分の記録を見返しながら、目標に向かって取り組んでいます。体育でも、休み時間でも、学年を超えて競い合いながら、児童同士が自分の力を高め合っています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童生徒数	学級数	学校所在地
だて支援学校	渡邊 弘規	120	34	伊達市保原町大泉字大館78

スポーツルーティーン(スポーツを習慣に)

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

朝のうんどう(小)



1校時にグループに分かれて体を動かしています。音楽に合わせてリトミックやダンスをしたり、ラジオ体操をしたりして体を動かしています。

昼休みの様子(小)



昼休みに中庭(通称 かがやき広場)で、鬼ごっこやボール遊びをしています。全面人工芝で安心できる広い空間で思いっきり身体を動かしています。

朝のトレーニング(中)



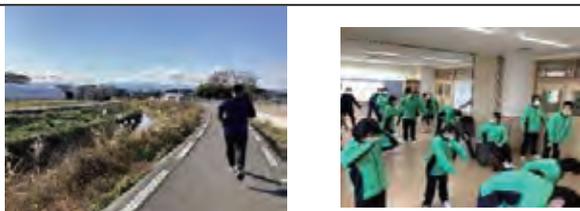
毎朝、9時10分～9時30分までの20分間トレーニングを行っています。
ラジオ体操、音楽を流しながらランニング、整理体操の流れで行っています。(雨天時には、ダンスや縄跳び) 走った周回数を記録しながら、一人一人目標をもって取り組んでいます。毎日1km以上走る生徒もいます。

昼休みの様子(中)



昼休みの時間を利用して校庭や体育館を開放し生徒がその日やりたいスポーツに取り組めるようにしています。
野球やサッカー、バスケットボールや卓球など、様々な種目を生徒同士で楽しみながら行うことで、運動に親しむ習慣づくりに努めています。

朝のトレーニング(高)



毎週、火曜日と金曜日の2日間、9時5分～9時30分までの時間に近くの河川敷周回コースで朝のトレーニングを行っています。一人一人が、自分のペースでランニングやウォーキングをしています。また、体育館や特別教室では、ダンスや運動プログラムなど様々な運動も取り入れるように工夫しています。

昼休みの様子(高)



昼休みには、ワークスペースを開放し、ボールを使った活動や卓球、風船などを使用した簡易的なバレーボールを行っています。生徒自身がやりたい活動を自己選択することで、自ら運動を生活の中に取り入れる姿が見られています。

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

体を動かす楽しさを味わうことを一番に、全校で取り組んでいます。中学部、高等部では、生徒がやりたい種目を選択し、生徒が目標をもって取り組める工夫をしています。また、疲れることを忘れるくらい運動を楽しめるように、教材を工夫したり、飽きずに最後まで取り組めるようにルール変更を行ったりしながら活動に取り組んでいます。普段の体育では触れる機会が少ないスポーツにも触れながら、体力向上を図っています。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童生徒数	学級数	学校所在地
須賀川支援学校郡山校	大橋 隆史	11	9	郡山市桜木2丁目21-13

「みんなが安心、挑戦、達成できる環境を」
～できる喜び！できる楽しさ！～

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

みんなが参加できる「体育祭」
～順位がすべてじゃない！～



運動に対し苦手意識がある児童生徒に運動を「できないもの」ではなく、「楽しめるもの」、「人とつながるきっかけとなるもの」として捉え直して欲しいという願いから体育祭を開催した。障がいの有無や年齢、性別、体力差に左右されない種目設定によって、自分の力で参加できる喜びを味わい、仲間と場を共有する活動を構成することで、インクルーシブ教育を具現化させることができた。その結果、小中学部合同で全6種目実施することができた。

お祭り屋台体育
～自ら選べる場の設定～



活動場所を6つのブースで構成し、各ブースの内容を簡略化・視覚化することで、児童の特性に応じた選択的な参加を可能にした。また、パーテーションを用いることにより精神的安心感を確保するとともに、各ブースの内容を分類することで、児童は飽きることなく、自らの意思とタイミングで次の活動に移行できる環境を整備した。

郡山校流！新体力テスト
～できる自分の力を知ろう～



障がい特性や体力差を踏まえた上で、新体力テストの種目を基に学校独自の基準を設定し、より児童生徒の実態に合う体力評価を実施した。各種目でねらいとなる運動能力の要素は変えず、距離や時間などの難易度を調整することで、可能な範囲で体力の変容を把握できる体制を整えた。その結果、児童生徒の中には昨年より実施種目が増えた者、去年より記録が伸び笑顔が見られた者もいて、自己肯定感の向上と運動への意欲向上につなげることができた。

歩いて拾って！
～心も街もクリーン作戦～



体を動かすこと、他者と関わることに苦手意識のある生徒の保健体育の授業において、歩行を中心とした身体活動を構成した。学校周辺のごみ拾い活動を通し、教科等横断的な学びを目指している。その結果、2学期で11回の実施、合計歩行距離を18km達成できた。また、地域を綺麗にしたいという主体性も芽生えた。今後も教科等横断的なカリキュラムを設定し、成功体験を積むことができる学びの構成に努める。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校の自慢は、児童生徒一人ひとりの実態に応じ、丁寧な指導と伴走的な支援を心がけ、「できた」を積み重ねるための環境づくりと学習デザインを追求していることである。日々変化する児童生徒の実態や体調に応じ、無理なく挑戦できる最適な場の整備に努めている。上記で紹介した取り組みをはじめ、授業全体に共通して言えることは、「難しいことをやらせる」のではなく、「できることを増やす」、「関わる楽しさを広げる」ということで、これらは本校が大切にしていることの一つでもある。どの活動においても児童生徒の安心、挑戦、達成を軸として考え、児童生徒の笑顔を守り、成功体験を増やすため、日々教師間で児童生徒の学びを共有しながらより良い教育を探求している。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童生徒数	学級数	学校所在地
石川支援学校たまかわ校	田中 久美子	70	22	石川郡玉川村大字川辺字館171

健やかな体づくりを目指して

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

【朝の運動

パワーアップタイム(小学部)】



小学部では、毎朝、低学年（1～3年生）と高学年（4～6年生）にわかれて、音楽に合わせて5分間走、ラジオ体操やダンス、簡単なストレッチに取り組んでいます。それぞれが自分のペースで走り、体を動かす心地よさを感じながら取り組み、みんなで体力向上に向けて頑張っています。

【アダプテッドエアロビック体験教室】



今年は、場所を選ばず、気軽に体を動かすことができるアダプテッドエアロビックの講師をお招きして体験教室を行いました。心地よい音楽が流れる中、楽しく体を伸ばしたり、踊ったりすることができました。

【朝の運動(中学部)】



中学部では、体力向上のため、朝の運動を取り入れています。主に、ランニング・ストレッチ・ダッシュなどを行っています。3年生を中心に生徒一人一人が積極的に参加し、朝から心と体をすっきりさせて元気に学校生活を送っています。

【エンジョイタイム♪(中学部)】



今年から運動量確保と体力向上のために「エンジョイタイム」と称してダイエット運動や踏み台昇降運動に取り組んでいます。生徒たちは、教師の見本やテレビの映像を見ながら身体を動かして、汗を流しながら元気に楽しく運動に取り組んでいます。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校は、小学部43名、中学部27名の児童生徒が在籍しています。小学部・中学部ともに日々運動を取り入れ、児童生徒の健やかな体づくりを目指して運動量の確保に向けて取り組んでいます。アダプテッドエアロビック体験教室を行うことで、授業にストレッチを取り入れた学習を行ったり、学級で体を動かしたりしています。昼休みには、体育館を開放し、運動する機会を作っています。多くの児童生徒が体育館に足を運び、運動に親しみ汗を流しています。

また、肥満解消にも年間を通して取り組んでいます。健康の記録に合わせて、成長曲線と肥満度曲線も配付し、自分の体について振り返る機会としています。体力向上に加え、健康管理の向上を目指しています。

校務員さんには除草作業、校庭整備を行っていただき、主体的に運動に親しむ環境を作り、学校全体で取り組んでいます。

令和7年度 「ふくしまっ子元気大賞」 応募票

学校名	学校長名	児童生徒数	学級数	学校所在地
相馬支援学校	小野 美花	100	26	南相馬市鹿島区寺内字鷺内79

体を動かす楽しさ、関わる喜び、心と体を育むアクティビティ

○体力向上に向けて取り組んでいる元気な様子

「できた」が分かる基本動作の習得
小学部 体育 「投げる」が分かるバトンスロー



児童が自分に合った方法で安心して活動に取り組むことができるような環境を整え、視覚的に分かりやすい教材を工夫しています。実態に合わせて投げやすさを調整できることで、より児童の意欲を引き出す活動になっています。

遊びから身に付ける
中学部 保健体育 器械運動「鉄棒」



生徒たちが苦手意識の強い鉄棒に対して、「握る」「回転する」などを、これまでの運動経験や遊びの中で自然に身に付けられるような工夫をしています。遊び感覚の内容で行うことにより、恐怖感を軽減して取り組むことができるようになっています。

思いやりと協働を育むゲームの実践
高等部 保健体育 球技「サッカー」



パス練習等で相手の名前を呼ぶことを意識し、試合形式の活動で実践をしました。仲間の動きを見てパスを出し、声をかけ合いながら活動しました。特別ルール等をつくり、全員が主役になれるゲームを展開しながら取り組みました。

ダンスの日



月に1度、保健部で考えたダンス動画を見ながら体を動かす「ダンスの日」を設定しています。体を動かすことに対して苦手意識がある児童生徒が、楽しく体を動かすことができ肥満予防にもつながるきっかけになるよう取り組んでいます。

○体力向上に向けた『学校自慢』

本校では、運動を楽しむことや生涯スポーツにつながるように体育の授業を行っています。

運動嫌いをなくし、すべての児童生徒が運動を好きになるための第一歩「できた！」という成功体験を積み重ねられるように、指導しています。授業では、簡単な課題からスタートし、徐々に難易度を上げていくことが運動有能感(自分はできるという自信)を育てています。さらに、特定の競技に偏らず多様な運動や遊びを取り入れることや、「する」「見る」「支える」「知る」のそれぞれの役割に応じて、児童生徒が自己の得意分野や楽しさを見つけられるようにしています。

令和7年度 ふくしまっ子健康マネジメントプラン事業
 体力の向上に向けて特色ある取組を実践している
「ふくしまっ子元気大賞」 受賞校一覧

校種	地区	学 校 名	テ ー マ
小 学 校	県南	白河市立関辺小学校	関辺っ子 チャレンジロード ～続ける力が自信とプライドを育む～
	県南	西郷村立羽太小学校	心と体がぐんぐん伸びる！ 羽太パワー全開！
	県南	中島村立吉子川小学校	あかるく やさしく めあてをもって！ すくすく育て あやめっ子
	会津	三島町立三島小学校	みしまっこ元気プロジェクト大作戦！！
	相双	檜葉町立檜葉小学校	『ならはっ子』のみんな！ 運動は好き？ 大好き？ だ～～～いすき!!!
中 学 校	県北	二本松市立小浜中学校	小浜元気プロジェクト（OGP）＜運動習慣定着と体力向上＞ ①年間体力向上プログラム ②イベントを活用した体力向上 ③運動・健康の自己マネジメント
	県北	二本松市立東和中学校	息も心も弾む「健康づくり」で魅力ある「学校づくり」 ～体力UP！健康UP！絆UP！～
義 務 学 校 教 育	県中	須賀川市立義務教育学校 稲田学園	たくましい心と体！未来を拓く稲田の子！ ～ Well Being の向上を目指して～
高 等 学 校	県中	福島県立 郡山北工業高等学校	調和・創造・特色を育む北工っ子
特 別 学 校 支 援	県中	福島県立須賀川支援学校 郡山校	「みんなが安心、挑戦、達成できる環境を」 ～できる喜び！できる楽しさ！～



酪王協同乳業(株) 教育長 健康教育課長
 販売・企画開発部長

令和7年度 ふくしまっ子健康マネジメントプラン事業
 体力の向上に顕著な成果が認められる
「ふくしまっ子体力向上優秀校」受賞校一覧

校種	部 門	種 別	地 区	学 校 名
小学校	12学級 以上	最優秀賞	相 双	南相馬市立原町第一小学校
		優 秀 賞	県 南	西郷村立熊倉小学校
			会 津	会津若松市立城南小学校
			県 北	伊達市立梁川小学校
			県 南	白河市立白河第三小学校
	11学級 以下	最優秀賞	いわき	いわき市立田人小学校
		優 秀 賞	いわき	いわき市立綴小学校
			会 津	喜多方市立熊倉小学校
			県 中	郡山市立御代田小学校
			いわき	いわき市立渡辺小学校
特別賞			県 中	須賀川市立長沼東小学校
中学校	12学級 以上	最優秀賞	県 北	福島市立信夫中学校
		優 秀 賞	県 北	福島市立清水中学校
			県 北	福島市立北信中学校
	11学級 以下	最優秀賞	いわき	いわき市立勿来第二中学校
		優 秀 賞	南会津	下郷町立下郷中学校
			いわき	いわき市立中央台南中学校
	特別賞			県 北
高等学校	最優秀賞		南会津	福島県立南会津高等学校
	優 秀 賞		県 中	福島県立田村高等学校



酪王協同乳業(株) 教育長 健康教育課長
 販売・企画開発部長

令和7年度 ふくしまっ子健康マネジメントプラン事業
「みんなで跳ぼう！なわとびコンテスト」上位（第1位）クラス一覧

【小学校の部】

部門	学年	地区	学 校 ・ ク ラ ス 名
9人以下	1	県北	桑折町立半田醸芳小学校 第1学年
	2	いわき	いわき市立江名小学校 第2学年
	3	会津	磐梯町立磐梯第二小学校 第3学年
	4	会津	磐梯町立磐梯第二小学校 第4学年
	5	会津	磐梯町立磐梯第二小学校 第5学年
	6	県中	須賀川市立小塩江小学校 第6学年
10人～25人	1	県南	白河市立関辺小学校 第1学年
	2	県南	白河市立関辺小学校 第2学年
	3	県南	白河市立関辺小学校 第3学年
	4	いわき	いわき市立高久小学校 第4学年
	5	県南	泉崎村立泉崎第一小学校 第5学年
	6	会津	喜多方市立慶徳小学校 第6学年
26人以上	1	県南	塙町立塙小学校 第1学年
	2	いわき	いわき市立錦小学校 第2学年2組
	3	県南	白河市立白河第三小学校 第3学年1組
	4	県南	白河市立みさか小学校 第4学年1組
	5	県北	伊達市立梁川小学校 第5学年2組
	6	いわき	いわき市立平第一小学校 第6学年1組

【中学校の部】

部門	学年	地区	学 校 ・ ク ラ ス 名
9人以下	1	県中	須賀川市立小塩江中学校 第1学年
	2	県中	須賀川市立小塩江中学校 第2学年
	3	県中	須賀川市立小塩江中学校 第3学年
	部活動	県北	二本松市立小浜中学校 特設駅伝部
10人～25人	1	県北	二本松市立小浜中学校 第1学年
	2	県北	福島市立西信中学校 第2学年1組
	3	県北	本宮市立白沢中学校 第3学年1組
	部活動	県中	田村市立常葉中学校 バレーボール部
26人以上	1	県中	石川町立石川中学校 第1学年1組
	2	県北	二本松市立小浜中学校 第2学年
	3	県北	二本松市立小浜中学校 第3学年
	部活動	県北	本宮市立白沢中学校 ソフトテニス部



酪王協同乳業(株) 教育長 健康教育課長
販売・企画開発部長

令和7年度 ふくしまっ子健康マネジメントプラン事業 「食育推進優秀校表彰」 受賞校一覧

1 最優秀賞（1校）

地区	学校名	主題名
相双	南相馬市立小高小学校	「健康で豊かな心とからだづくりをめざす子どもの育成」 ～栄養士と食育推進コーディネーターでつなぐ食育の推進～

2 優秀賞（4校）

地区	学校名	主題名
県中	平田村立蓬田小学校	食べる力・感謝の心・郷土愛を育む 蓬田小の食育 ～望ましい食行動を“実践”できる子供の育成～
県中	三春町立中郷小学校	輝く子どもを目指す食育推進実践（二年度）
会津	喜多方市立熱塩加納小学校	みんなではぐくむ未来を結ぶ食育の輪 ～「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」をはぐくむ熱塩加納の食育～
会津	喜多方市立山都小学校	食への興味関心を高め、生きる力を育む食育指導 ～たくましく生きる山都っ子を目指して～

3 優良賞（5校）

地区	園・学校・施設名	主題名
県中	小野町給食センター	〇おいしい給食 N残さず食べて 心も体も〇大きくなろう ～給食センターにおける食育の推進について～
県南	白河市立五箇小学校	食べ物に興味関心を持ち、地域の人や生産者の方々へ 感謝して食べる児童を育成する取組み
県南	西郷村立川谷小学校	「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育み、「食」に楽しく関わる 子どもの育成を目指して～栄養教諭・保護者・地域と連携した食育～
会津	西会津町立西会津中学校	「幸せになる健康づくり～『百歳への挑戦』のその先へ～」の 実現に向けた学校・家庭・地域をつなぐ食育の実践（4年度）
相双	飯舘村立までの里のこども園	子どもの「食べたい」「食べてみる」の意欲を育む食育の取組



酪王協同乳業(株)
販売・企画開発部長

教育長

県学校給食会長

健康教育課長

