

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書（中学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 池田中学校

体力の向上・健康の構築を目指して、意欲的に授業や活動に取り組む生徒の育成

<保健体育の授業について>

- 体づくり運動の内容を高め、一年を通して継続的に行いながら、体力の向上を図るとともに、運動の効果に対する意識付けを行う。自分の体力の向上について振り返りを行うとともに、運動内容に対する見直しを行う。
(バランスボールや台車を使った運動、神経回路の強化など)
- 実技を行うに当たっての技術的な方法や結果の掲示を細かく行い、自分に合ったやり方を見つけたり、競い合いながら記録を伸ばしたりできるようにする。
- 授業の中で、具体的な数値や課題を示すことによって意欲の高揚を図り、学習の振り返りを行って学習効果を高める。
- ペアジョギングなどを通して、複数人で一緒に走る楽しさを体感させ、長距離走に対する苦手意識を緩和する。
- タブレットを活用し、視覚的に動きや形を確認できるようにする。
- 伝える力を意識し、生徒同士の声掛けを大切にしていく。
- 養護教諭や栄養教諭と協力し、睡眠・栄養・朝食の重要性についての指導を行い、生徒が自分の健康について関心を持つように配慮していく。
- 「心と健康」について、講師を招いて学校保健委員会を開催する。
- 学校医や学校薬剤師を招いて学習する。

<特別活動について>

- 体育祭（9月）では、仲間と協力して楽しむ運動を取り入れることにより、運動の楽しさを感じさせるとともに、団結する素晴らしさに気付かせる。
- 地区陸上（7月）・地区駅伝大会（9月）に向けて、学校全体で取り組んでいく方針を継続し、夏季休業中から練習を積み重ねることで体力の向上を図る。
- 冬季は放課後の部活動の前に合同トレーニングを実施し、体力の強化を図る。
- 体育委員会による用具の洗濯・消毒を行う。

<運動部活動について>

- 技の向上のみならず、身のこなしや体力の向上を図るために、活動内容や雨天時の練習内容を工夫する。
- 少人数だからこそできる指導を実践していく。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- 昼休みの運動（遊び）の奨励と用具の貸し出しを行うとともに、使用した器具の消毒をする。