

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 おおい町立大飯中学校

元気パワーアップ作戦

自己の体力・技能の向上、健康の保持増進に課題を持ち、
主体的に活動する生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・授業始めにチャレンジランニング(1000m走)や5分間走を行い、記録を個人カードに記入していく。年度初めに自分に合った目標設定させ、常に目標を持って、ランニングに取り組むことができるようにする。
- ・筋力アップに向けて体操、ストレッチ後に毎回補強運動(体幹トレーニング30秒、腹筋、背筋、腕立て伏せを男子30回、女子20回)を行う。
- ・自己の体力を分析したり、課題や目標を明確にしたりするために、3年間を通じた学習カードを作成する。学習カードには、体力テストだけでなく、保健体育で取り組んだ学習内容や記録をつづり、いつでも自分の成長や過去の課題記録等を確認できるようにしておく。
- ・選択制の授業では、生徒が主体的に活動できる工夫を行い、学習計画を立てさせ、学び合いを通して、互いの技能の向上を目指したり、チーム力の向上を図ったりする。

<特別活動について>

- ・校内体育祭(6月実施)では、各組、各個人が、それぞれの目標を掲げ、積極的にリレーなどの種目に取り組めるように教科体育との関連を図り、生徒たちの学習成果の発表の場として、体育祭を位置づけ、生徒の興味・関心に応じた授業を行っていく。
- ・全員競走大会(マラソン大会)は、コロナウイルス感染症防止のために、学年ごとに実施し事前の授業も含めて有意義なものにしていきたい。2、3年生には前年度記録を事前に確認させ、目標を持たせ、持久走に取り組ませるとともに、短縮タイムを算出して賞賛するなど、個人の努力を大切にす。
- ・学級対抗となる球技(バスケットボール)大会を各学年で2月中旬から3月中旬に行い、全校生徒が運動(バスケットボール)に対して積極的に取り組めるように、体育館でのボール使用の時間を確保し、冬期間における運動量の確保を図っていく。
- ・1年生で助産師による「生命誕生」の講演会、2年生で心肺蘇生法講習会、3年生で性教育講演会を実施し、自分の心身のあり方について意識を深めさせる。

<運動部活動について>

- ・部活動の時間が減少する中でも、効率的な練習を積み重ねて結果に結びつき、一人一人の生徒が満足できる運営ができるように工夫する。
- ・部活動においても、積極的に持久走に取り組めるように、練習のメニューに加える。学校全体として走力アップを目指すとともに、部活動の活性化を図る。
- ・昨年度の体力テストの結果を受け、各部のトレーニングメニューにおいても、持久力や柔軟性、敏しょう性、瞬発力の強化メニューを取り入れていくよう共通理解を図る。

<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)>

- ・夏休みの毎朝の地域のラジオ体操活動への参加を促す。
- ・駅伝大会に向けて、選手を選考し、地域の場所を利用し、練習に励む。

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 おおい町立名田庄中学校

未来を自分らしく生きる生徒の育成

○教科体育・部活動・体育的行事を通して、体力の向上を図ると同時に
生涯スポーツにつながる運動の楽しさや喜びを味わう。

<保健体育の授業について>

1. 運動時間を十分に確保し、運動の楽しさに触れ、意欲の向上を図る。
2. 練習メニューや練習方法を生徒自身が考え活動する機会を増やし、種目特性やグループの課題を把握できるようにする。
3. 個々（グループ）にあった内容や課題を設定し、達成感を多く味わえるように努める。
4. 保健の授業では、養護教諭と連携し、体験的な活動（テーピング、心肺蘇生法、AEDの使い方等）を取り入れていく。

<特別活動について>

1. 校内マラソン大会を通して持久力の向上を図る。
2. 体育祭で、他学年と交流したり活動したりすることの楽しさや喜びを味わう。

<運動部活動について>

1. 週あたり2日（平日1日、土曜日および日曜日は少なくとも1日）以上の休養日を設け、活動、休養、食事および睡眠のバランスのとれた生活を送れるようにする。
2. 全員が部活動に参加し継続して活動することで、自分らしさを磨き、自主性を高める。
3. 仲間と話し合い、協力することを通して、集団で活動することの楽しさを味わう。

<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）>

1. 給食の場を生かし、栄養教諭と連携して望ましい食習慣の確立を図る。
2. 体育、部活動時の集合、あいさつ、準備、片付けはマスクを着用する。
3. 運動強度が高くマスクを外す場合は、人との距離を1～2m確保する。
また、ランニングを行う際は時差スタートやスタート地点を変えて密を避ける。