

令和7年度 体力向上における各校の取組みと成果（中学校）

福井市 教育委員会

No	学校名		項目	具体的な取組み	成果
1	明倫	中学校	その他	養護教諭や栄養教諭と連携した健康教育、消防士などの外部講師を招いた救急救命講習の実施など、より専門的な視点で学びを深めた。	2年生では消防署の方による救急救命講習会、3年生では学校薬剤師さんによる薬物乱用防止教室を実施した。生徒の感想からも、これからの生活に生かしたいという意見が多数見られた。
2	光陽	中学校	本校の体力向上の取組みについて	「ペアで走ろう」の取組5分間走に向けて、1人が1回に走る距離は選択できるようにし、ペアで15分間でどれだけ走れたかを競う活動を定期的実施した。	自身の走るスピードを体で覚えられるようになった生徒が多く見られた。また、5分間走での記録の向上だけでなく、前向きに取り組もうとする生徒が増えた。
3	明道	中学校	本校の体力向上の取組みについて	授業前の補強運動 学年が上がるにつれて回数を増やした。 (3年20回、2年15回、1年10回)	「馬跳び・腕立て・スクワット」を基本としたが、各単元ごとで補強運動のメニューにバリエーションをつけた。(器械運動では、生徒が使うであろう身体の部位を意識して、違うメニューを自主的に取り入れていた)
4	進明	中学校	その他	グーパー体操の実施	令和5年度の体力テストでは握力がどの学年でも前年平均を下回った。昨年度より握力向上のために、体育委員会と保健委員会とがタイアップして体育の準備体操の後にグーパー体操をおこなった。今年度の2・3年生の平均は男女とも昨年度の平均を上回っている。(2年男子28.6kg→30.2kg 3年男子34.5kg→35.2kg 2年女子23.1kg→24.2kg 3年女子25.1kg→25.3kg)上記の取組みを行ったことは、握力の向上に寄与したと考えられ、今後とも継続していきたい。

5	成和	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	ICT機器の積極的活用 (ロイロノートの活用)	2年間ずっと壁倒立ができていなかった生徒が、タブレットで自分の姿を可視化し自分の課題を把握できることにより、補助なしの倒立ができるようになるなど、記録や技の向上や粘り強く技に挑戦しようとする生徒が増えた。
6	安居	中学校	本校の体力向上の取組について	体育委員会が「順位を決めないマラソン大会」を運営した。持久走の単元を「包括的な体力向上に向けた取組」という位置づけて運動させ、生徒自身がマラソン大会に向けた体力向上を多面的に探究し、保健や家庭科の知識を交えて横断的に取り組んだ。	中距離走だけでなく短距離の知識や心拍数、食事や睡眠など保健分野の内容も組み込んだプロジェクト学習により、課題解決に向けた意欲向上だけでなく、生活習慣や教科外の活動と連動して多様な変容が見られた。
7	大安寺	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	体力の維持向上のため、昼休みの体育館使用を呼びかけ、運動に慣れ親しむ時間を確保している。	ボールを使用した運動(例えばバスケットボール)、道具を使った運動(例えばバドミントン)を進んで行い、運動する生徒が増えたことが成果と考える。
8	灯明寺	中学校	本校の体力向上の取組について	50m走に向けて、陸上部が行っている動き作りを取り入れ、身体をほぐしたり、上手に身体を動かしたりする力を高める。	昨年度に比べ、記録を更新した生徒が多数見られた。
9	至民	中学校	本校の体力向上の取組みについて	持久走、10周走で持久力を高めるため、全学年20位までの順位を掲示 個人の目標タイムの設定 (昨年のタイムと比較して設定)	持久走、10周走どちらにおいても、ランキングの掲示が生徒の意欲を高めた。学年ごとの順位、全学年合わせた総合順位を掲示することで、他学年に負けられないという気持ちで取り組めたのが良かった。 個人で目標タイム設定したことで、多くの生徒が自分の目標に向かって取り組めた。

10	国見	中学校	その他	生活習慣病についての保健の授業や外部人材の活用(薬物乱用防止、心の健康)を通して、健康に過ごすことの大切さについても学ぶようにする。	外部人材を活用することで、専門的な知識を得ることができた。特に心の健康について、ストレスとの向きあい方について、福井医療大学の先生にご教授いただき、生徒たちにとって大きな学びとなった。
11	大東	中学校	本校の体力向上の取組みについて	体力テストの結果を分析し、授業内で分析結果から考えたトレーニングメニューを実践。	主体的に仲間と協力してトレーニングする姿や自己の体力を高めようとする姿をみることができた。また、3年生においては、社会生活でも続けていけるようなトレーニングを考える姿も見られた。
12	川西	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	給食当番以外の生徒が、配膳時に体育館で保健体操(ストレッチ)を行った。冬期は持久力の向上を目標に縄跳びを行った。	二重跳びの回数の自己記録を更新しようと練習に励んだり、友達と様々な跳び方に挑戦したりする姿が見られた。また、大縄の日を設定したことで、クラスで記録更新を目指して団結する様子が見られた。
13	棗	中学校	その他	校内体育大会で親子ふれあい種目(今年度は綱引きの親子対決)を実施し、家族一緒にスポーツに親しむ機会を設けた。 大人数で交流し競い合う機会を設けるため、福井市体育館を貸し切り、近隣の小規模校3校合同でスポーツ大会(Efes.)を実施した。	小規模校のため固定された人間関係の中で生活してきたが、家族や他校生徒と交流し競い合うことでスポーツとの多様な関わり方を体現できた。 Efes.の振り返りでは、100%の生徒が「楽しかった」「継続したい」と回答し、「こんなこともやってみたい」などの前向きな意見も多数みられた。

14	鷹巣	中学校	本校の体力向上の取組みについて	持久走の結果向上のため、2,3年生で体力向上計画の実施(生徒が計画し、授業を行う)	本校の伝統である小中合同砂浜マラソン大会の前に持久走(1500m、1000m)の単元を実施。その中で、自分たちでメニューを考案する授業を展開することで、意欲的に取り組む事ができている。練習後の計測では、ほとんどの生徒が前年度の自己ベストを行進することができた。また、その後の砂浜マラソンまでモチベーションを高く維持し、行事に参加できた。
15	森田	中学校	本校の体力向上の取組みについて	距離走や5分間走を定期的に取り入れ、持久力の強化を図る(冬の期間はインターバル走も取り入れる)。上位者の記録や学級平均・学年平均の記録を定期的に掲示し、生徒の意欲向上につなげる。また、定期的に自分の走りを振り返る機会を設ける。	毎年、体力テストの持久走において県平均記録と比べると大きな差がある。そこで、ここ数年冬季に5分間走、インターバル走を継続して行うことで、次年度の持久走の記録が大幅に伸びている。また、走ることに苦手意識をもっていた生徒も継続して行うことで、目標をもって前向きに取り組むことができた。
16	足羽	中学校	本校の体力向上の取組みについて	体づくり運動や日々の学習において、柔軟性や敏捷性、スピードの向上を目指す活動を実施した。	特に、体づくり運動の学習を通して、自分の目的に合った運動を知り、実生活に生かそうとする姿が見られた。
17	足羽一	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	学校の周りにある800mコースのランニングを10月に開催の校区の伝統行事「母校訪問駅伝」に向けた授業および運動部活動のトレーニングで走った。	毎授業1.6km~6km程、個人の目標に応じて走り、1ヶ月で10km~20km以上走ることで持久力がついた。楽に走れることに喜びを感じ、授業毎に距離を増やしたり、放課後にランニングをしたり主体的に運動に取り組む様子が見られた。
18	藤島	中学校	本校の体力向上の取組みについて	保健体育の授業において、導入時にエアロビクスを定期的に取り入れ、クラス対抗形式で実施した。これにより、生徒の学習意欲を高めながら、全身持久力の向上を目指した。	クラス対抗で取り組んだことで、クラスの団結力が高まり、多くの生徒が一生涯懸命かつ楽しみながら体を動かす姿が見られた。

19	社	中学校	本校の体力向上の取組みについて	毎回の授業で、ペアでの補強運動を取り入れた。腹筋や背筋、馬跳びを行うことで筋持久力や敏捷性の向上を狙った。	器械運動の単元の際に、倒立姿勢の維持や跳び箱運動の跳躍ができるようになる生徒が昨年度より増えた。
20	美山	中学校	その他	ハピフェス →レクリエーションスポーツ(ソフトバレーボール)を全学年合同で実施。	生徒主体で企画・運営し、スポーツを通して学年を越えてコミュニケーションをとる姿が見られた。
21	清水	中学校	その他	保健の「救急救命講習」「がん教育」「性教育」の内容で、養護教諭と連携して外部の専門家を講師に招いて授業を実施した。	専門家の講義を受けること、実践をすることで、授業で学習した内容がより深い理解につながった。生徒が日頃疑問に思っていることを専門家に積極的に聞く姿や振り返りから、興味関心の高まり、理解の深まりを感じた。
22	杉坂	中学校	その他	外部指導者の積極的活用	アスリーチ事業やボール贈呈事業などを積極的に活用し、「タグラグビー」や「サッカー」などの単元で専門家から直接指導をもらう機会を設定した。世界のトップクラスで競技してきた選手からは、技術面のみならず「感謝」「仲間を大切にすること」など、これから社会で生きていく中で大切なことを教えていただいた。学んだことがその後の児童生徒の学校生活に活かされている。