

令和5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 永平寺町松岡中学校

主体的に運動に親しもうとする態度を育成し、健康な生活のために必要な生活習慣・運動習慣を考え、身につけさせる

<保健体育の授業について>

- ・事前に家庭での予習を促し、授業内の教員による説明を簡略化することで、生徒の運動量の確保に努める。また、説明を簡略化することで、生徒が自ら考え行動するといった主体的な活動を促す。
- ・「主体的・対話的で深い学び」の実現のため、ペアやトリオ活動、グループ内での教え合いを通したり、生徒のつぶやきを教員が拾い上げ全体で共有し、考えさせたりすることで、自己の考えを深めることができるようにする。
- ・体育分野、保健分野に共通し、毎時間の振り返りを行い、学んだことを日常生活の中でどのように生かしていくかを考えさせ、卒業後も自ら主体的に望ましい生活習慣・運動習慣を考えられるようにする。

<特別活動について>

- ・毎年5月に行われる「松岡発見伝ウォークラリー大会」では、普段の学校生活では味わうことのできない達成感を味わうことで、地域学習とともに仲間と協力して運動を計画・実行することの楽しさを実感させる。

<運動部活動について>

- ・体力テストの結果を授業内だけでなく、部活動の中でも取り上げて、普段の練習の中で体力向上の意識づけができるようにする。また、冬季には各部の部長を中心に合同トレーニングを企画・運営し、自らの課題に対してのトレーニング内容を考えることができる機会を設ける。

<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）>

- ・部活動においては、部活動指導員や部活動指導者の協力を得ながら、専門的な指導を受けることができるようにする。また、部活動の土日の地域移行にも柔軟に対応していけるよう、指導者との連携を図り、持続可能な部活動運営を円滑に行うことができるようにする。

令和5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 永平寺町永平寺中学校

生徒一人ひとりが自分の心と体と向き合い自己の体力の特徴を知り、課題を見つけ、それを解決する実践力を育成する

<保健体育の授業について>

- ・補強運動の導入・・・体育の授業時に各種補強運動を実施する。継続的または時期を決めて、個々の能力に応じた体力を高める運動などを実施する。
- (例) ・持久力を高める運動（5分間走など）
 - ・筋力・調整力を高める運動（各種ジャンプなど）
 - ・柔軟性を高める運動（静的・動的な柔軟体操・ストレッチなど）
- ・体力テストの事前・事後指導・・・昨年度の体力テストを結果から自分の課題を見つけ、「体づくり運動」の学習とも連動させながら、自分の体力を把握させ、目標を持ち、各運動に取り組めるようにする。
- ・保健の授業を通して心身の状態には生徒それぞれに差があることを生徒に理解させ、自分自身と向き合い、生涯にわたって健康な生活を送っていける実践力を育成する。

<特別活動について>

- ・体育祭（9月）・・・リレー競技、大縄跳び、綱引きなど多くの競技を実施する。種目には、クラス対抗種目やレクリエーション種目を多く取り入れ、大会参加意欲の高揚、競技に取り組む意欲及び雰囲気高める。
- ・球技大会（3月）・・・3月に授業で行うバスケットボールのまとめとして球技大会を行う。大会で活躍できるよう、授業以外でも積極的に活動したり、プレーを研究したりする。
- ・昼休みを利用した委員会主催のミニ体育祭、ミニ球技大会を検討していく。

<運動部活動について>

- ・運動系の部活動では、運動の基礎・基本的な体力向上と競技力の向上を目指していく。また、学校生活の中でもリーダーとなるような生徒の育成に努めていく。部活動指導員や部活動指導者を積極的に活用し、技術の向上・体力増強に努める。
- ・文化部も腹筋運動やランニングを練習の中に取り入れている。

<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）>

- ・コロナ対応では、可能な限り身体的接触の機会を減らすような授業の形態を工夫する。
- ・清掃の時間では、学校を綺麗にするだけでなく体力増強にもつながることも意識して取り組ませる。

令和5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 永平寺町上志比中学校

元気パワーアップ作戦

主体的に運動を行う生徒の増加と体力向上を目指して
～進んで自己を磨き、鍛え、高め合う～

<保健体育の授業について>

◎昨年度の体力テストの結果を活用した授業改善

- ・昨年度の本校の各学年の平均値や県平均値を体育館に掲示し、生徒が自校の体力の実態を把握し、体力向上への意欲づけを図る。
- ・準備運動として筋持久力の向上（準備運動で腕立て伏せ、腹筋、背筋等の補強運動の充実）や柔軟性の向上（準備運動で柔軟体操の時間を十分に設ける）を図る。

◎筋持久力、持久力の向上

- ・始業前の時間走(さわやかマラソン)を通年で行い、生徒の持久力向上に努める。
- ・保健体育委員から朝運動することの良さを紹介し生徒の朝マラソンへの参加を促す。
- ・準備運動に筋力トレーニングを1年間継続して実施し、生徒の筋持久力の向上に努める。

◎保健分野と体育分野を絡めた授業づくり

- ・「体の発育・発達」と体づくり運動、「応急手当」と水泳における安全指導、「薬物乱用と健康」と薬物乱用防止教室など保健分野と体育分野を相互に絡めて効果的な指導を目指す。

<特別活動について>

◎運動行事における生徒の主体的な参画を目指す

- ・保健体育委員会主催の、スポーツフェスティバルを開催する。生徒が中心となり運営をすることで、主体的に活動できるよう促す。また、勝利に向けて競い合う中で、仲間と協力して作戦や戦術を考えたり、プレーしたりすることで生徒の主体的な参画とより良い人間関係を築けるように配慮する。
- ・体育祭に向けて、各色の縦割り活動を定期的に取り入れ、主体的に運動に取り組む生徒やリーダーシップを発揮することができる上級生を育てる場面を創造する。

<運動部活動について>

◎心身の健康保持を図った上での競技力向上を目指す

- ・各部活動で土日どちらか1日は完全休養日にするのと、平日に1日休養日を設けることを順守し、ケガの予防や精神的なゆとりをもたせるよう配慮する。
- ・「さわやかマラソン」において部活動単位での積極的参加を促し、運動部活動全体の持久力向上を目指す。

<その他（家庭や地域との連携策：中学校のみ）>

◎地域の人材の活用と運動活動における開かれた学校づくり

- ・運動部活動において、部活動指導員や部活動指導者を積極的に採用し、競技力の向上と共に地域の人材を有効に活用していく。
- ・部活動参観や保護者懇談会を実施することにより、部活動の方針を保護者に理解してもらい、また保護者の願いも指導に反映できるようにする。