

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 勝山市立勝山南部中学校

体育授業における運動量の確保で、持久力や筋力・瞬発力の向上を目指す。  
目標設定を工夫し、体育的行事に一人一人が意欲的に取り組む生徒を目指す。  
全部活動で積極的にランニングに取り組み、持久力の強化を目指す。

<保健体育の授業について>

- ・ 授業はじめのウォーミングアップに、全身の持久力や筋力・瞬発力を高める運動を取り入れる。
- ・ 長期休業や臨時休業後に、ランニングや縄跳びなど持久的な運動を部活動中心に取り入れる。
- ・ ICT 機器を使って自分の動きを確認したり、仲間同士で見せ合う場面を設定したりして、それを基に対話的な活動を行うことで、自分や仲間の良い動きを見つけさせてパフォーマンスの向上を図る。
- ・ それぞれの領域ごとにワークシートを準備し、事前に目標や課題を知ること、生徒が見通しをもって活動し、達成度が確認できるように指導する。
- ・ オリンピックやパラリンピックに関する学習教材を利用することで、社会と自分のつながりを知ったり、いろいろな視点で物事を見たり考えたりする力を養う。
- ・ 養護教諭と連携を密にし、心と体（健康）についての学習を定着させるための時間を確保する。
- ・ 1、2年生は、市営温水プールでインストラクターの指導の下、水泳学習を年2回行う。

<特別活動について>

- ・ 校内マラソン大会で事前の目標設定や表彰の仕方を工夫し、生徒の積極的に走る意欲を養う。
- ・ 1、2年生は、3学期にスキー遠足を行い、スキーに親しむ態度を養う。
- ・ 生徒会（体育委員会）を中心に持久力等の体力アップを目指す取り組みを実施し、生徒の意識を高める。

<運動部活動について>

- ・ 部長会を定期的開催し、課題や目的をもって活動できるよう指導する。
- ・ 各部の月の予定表を作成し、計画的に、見通しをもって練習に取り組めるようにする。また、予定表に個人の目標を記入させ、目標をもって活動に取り組めるようにする。
- ・ 平日1日、休日1日の休養日を設け、部活動が生徒の負担にならないように生徒の体力回復を念頭におきながら生徒の体力向上に取り組むようにする。
- ・ 運動部だけではなく文化部も含めて運動の基本であるランニングの啓発を図り、体力・精神力の向上に努める。

<その他（家庭や地域との連携策）>

- ・ 薬物乱用防止については、外部講師を依頼し知識の定着を図る。
- ・ 関係機関に依頼して、救急処置およびAED講習会を実施する。
- ・ 夏季休業中に、地域でラジオ体操に参加することを推奨する。
- ・ 休日の部活動について地域移行を進め、より専門的で活動範囲を拡大したスポーツ文化活動を推奨する。（R5年度はバドミントン部と男子バレーボール部。その他の部についても準備が整い次第移行。）

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 勝山市立勝山中部中学校

主体的に体力づくりに取り組み、  
生涯にわたり運動に親しむ生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・体力テストの結果から、男子は1年生が全ての種目で県平均を上回っていた。しかし、学年が上がるにつれ、県平均を下回る種目が増えている結果となった。そこで、定期的に5分間走や縄跳びの持久跳びを授業で実施したり、各領域で補強運動を取り入れるなど、総合的な体力の向上に努める。
- ・タブレット等を活用し適度な運動量を確保できるように努める。また、自己の記録の伸びが見えやすくなるように、ワークシートなども工夫する。
- ・授業の流れをルーティーン化し、生徒が自ら考えて動けるよう工夫する。また、授業内で主体となって活動できる機会を増やす。
- ・保健の授業では、自分の実生活や行っている運動等をできるだけリンクさせ、自己の健康状態を知ることや保持増進することを自ら実践できるように工夫する。

<特別活動について>

- ・体育委員会を中心に各学期に1回程度のスポーツ大会を企画し、運動・スポーツに親しむ機会を設ける。また、その活動を通し、自己肯定感やクラスの団結力の向上に努める。
- ・校内体育祭で学級対抗種目等を設け、運動が苦手な生徒でも意欲的に参加できたり、クラスで団結したりすることができるようにする。
- ・3学期に1,2年生はスキー遠足を行い、スキーに親しむ機会を設ける。

<運動部活動について>

- ・生徒の過度な負担にならないよう個別的な配慮もしながら体力づくりに取り組む。また、部によっては外部指導者と連携した指導を行う。
- ・各部活動毎に長期休業等を活用して外周を走るなど、体力の向上に努める。

<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）>

- ・救急法、AEDの使用等の指導を栄養教諭や地元の消防士等に依頼しより専門的な講習や実習となるよう工夫する。
- ・地域のマラソン大会や運動会、ラジオ体操に積極的に参加するよう呼びかける。
- ・地域クラブと連携し、競技力向上や豊かな人間性や社会性の育成を図る。

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 勝山市立勝山北部中学校

体力の向上と表現力（自信をもって発信する力）の育成を目指して

<保健体育の授業について>

・本校の研究テーマは「自信をもって発信する」である。保健体育科では、課題解決の場面で自他の課題を意識してお互いに助言や補助を行うこと、ワークシート等で考えをまとめることを通して発信する力を育成していきたい。それらの活動を充実させるために以下の3つの点に留意して学習を行う。

- ① グループ学習やペア学習で、互いの動きを見合ったり、技術的なポイントをアドバイスし合ったりするような学び合いの場を設定する。
- ② 運動領域や種目の特性、学年の発達段階に応じた学習資料（ICT機器や学習カード）を準備し、一人一人が自分の能力に合った課題や目標を設定できるようにする。
- ③ ICT等を活用して、知識や効率的な動きのイメージの学習、自他の課題発見の手がかりや根拠を見つけさせるようにし、自分の考えを深めさせる。

<特別活動について>

- ・体育委員会（体育大会は生徒会）が、体育大会や校内スポーツ大会、スキー教室を運営することで、生徒同士の連帯感や一体感を持たせたい。
- ・学校行事と組み合わせて保健体育の授業を展開することで、クラスで団結して体力の向上に取り組もうとする雰囲気や、運動が苦手な生徒も前向きに捉えることができるように指導していく。具体的には、長距離走の単元では、ペース配分や呼吸法、腕振りなどを学習し、マラソン大会に生かしたり、リレーの単元では、バトンパスなどの技術を学習し、体育大会の学級対抗リレーで生かしたりすることができるようにする。

<運動部活動について>

- ・持久力向上のため、各部においてランニングを積極的に取り入れる。冬季には校内ランニングに取り組み、みんなで持久力の向上を目指す雰囲気を作る。

<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）>

- ・「運動・睡眠・食事に関する指導」や「がんに関する指導」、「感染症に関する指導」などを各学年の発達段階に応じて行い、生涯を通じて健康で安全な生活を送りたいという意識を高める。