

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 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（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、事前の授業などで、コースを確認したり、作戦をたてせたりするなど有意義なものにしていきたい。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る。
- ・学級対抗となるスポーツ大会を各学年で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り組み等）>

- ・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 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・体育的行事・部活動を通して、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. 年間を通して、持久力の向上のための取組（時間走）や筋トレを行い、運動時間を十分に確保し、体力の向上を図る。
2. 運動の苦手な子も運動の楽しさを感じられるように、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。
3. 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。
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2日（月曜日、土曜日および日曜日は少なくとも1日）以上の休養日、週1日（水曜日）の時間短縮日を設け、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. 部活動入部を希望制とし、放課後を自分らしさを磨く時間として、生徒の自主性を高める。
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. 部活動において、外部指導者による専門的な技術指導を受ける機会を設ける。
3. 体育、部活動時の換気を徹底するとともに、人との距離を確保するようにする。