

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 あわら市芦原中学校

生徒一人ひとりが主体的に運動に取り組み、運動の楽しさや喜びを味わうことができる体育学習や、健康の大切さを理解し実践力を育てる保健学習の充実を図る。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・2025年度の本校の体力テストの結果は、反復横跳び以外のすべての種目で県平均を下回った。中でも持久走についてはどの学年も県平均より20秒から50秒ほど下回る結果であった。原因を考えたときに、どの教科でも同様だが、真剣に取り組む態度、最後まで粘り強くやり抜く態度が一番のベースになるといえる。まずは普段の体育の授業への取り組み方を教師が見直し、改善に向けて努力すべきであると考えます。まずは授業で毎回行っているランニング、準備運動、補強運動への取り組み方を改善していく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・生徒一人一人に、記録が伸びる楽しさや喜び、目標をもった取組みの大切さを味わわせたい。各単元の始めに単元目標を提示し、生徒がめあてをもって取り組めるようにする。また、授業や単元の終わりには振り返りを行い、達成感や自分の成長を感じることができるようにする。
- ・体育祭や球技大会の学校行事を通して、仲間と共に創り上げる感動体験を味わわせ、集団での連帯感や愛校心を育てたい。

<その他>

- ・学年ごとに外部講師を招き、保健学習を充実させる。2年生では「応急手当の意義と基本」として心肺蘇生法の実技講習、さらに全学年対象に「薬物乱用と健康」に関する教室や交通安全教室を行う予定である。
- ・体調管理に関心が低い生徒のためにも、保健の授業では、食事・運動・休養のバランスのとれた生活を送ることの大切さを系統的に指導していきたい。
- ・ICT機器を利用し、体育の授業で自分の技を客観的に見たり、保健の授業で具体的な資料を提示したりするなど、ICTを効果的に活用した授業を行う。

令和7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 金津中学校

主体的に自ら意欲的に取り組む体力づくり

＜本校の体力向上の取組みについて＞

各単元の指導目標や内容を明確にした指導計画を策定する。

毎時間の授業の導入として、補強運動（トレーニング）を取り入れる。

パシュート（集団で同じペースを保ちながら2000～3000メートルを走る）を定期的に実施することによって、持久力の向上を図る。

・ランニング（グラウンド1.5周、体育館半面5周）

・準備体操

・腕立て伏せ・腹筋・背筋（各10～20回）

・コンディショニング走 *

} 毎時間10分程度で全員が行う。

*①もも上げスキップ ②前方スキップ ③腕を回しながらサイドステップ

④股関節回し ⑤振り上げ ⑥ランジウォーク ⑦倒れ込みダッシュ

令和6年度の体力テストの結果において、握力のTスコアが男女ともに最も低く、課題となっている。体育委員会を中心に授業のウォーミングアップの内容などを随時検討・実践していく。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

本校は運動部の数が多く、活動も盛んである。部活動を中心に生徒の運動習慣の育成に取り組む。部活動では、生徒同士、互いに刺激し合いながら活動している。それぞれの部活動が上位大会に出場できるよう毎日の練習や休日の練習試合などに意欲的に取り組むよう支援する。

活動については基礎体力だけでなく、基本的技術の向上や専門的技術や戦術の向上に積極的に取り組む。また、外部講師を積極的に活用し、指導者も自己研鑽に励む。

＜その他＞

・保健や健康に関する取り組みについて、動画や画像などの視聴覚教材を多く活用して生徒の関心を高め、理解を深める。

・体育祭の学年種目は体育委員会で考え、その委員を中心に運営を行う。

・地域の連携として、一部の部活動で金津高校と交流を行い、技能や意欲を高めていく。文化部の生徒の体力向上に関しては、文化部顧問と連携を取り、定期的なトレーニング等を行う。