

# 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 越前市万葉中学校

運動の特性を理解し、仲間と協力しながら技能や体力を向上させ、個々を伸ばす授業の実践

### <本校の体力向上の取組みについて>

本校の生徒は、瞬発系（50m走・反復横跳び）に課題があることが体力テストから分かる。そのため、授業で行うストレッチや補強運動（かかえこみジャンプ、腕立て伏せ、腹筋、背筋、バーピージャンプ）で基礎的な体力の向上をさせたい。また、単元に適したウォーミングアップを取り入れ、身体の使い方を上達させたり基本的な技術の習得をさせたりする。また、個人の体力に応じた運動プログラムを考えさせるなど実生活に生かせるような運動の取り組み方を身につけさせたい。

### <生徒の運動習慣の育成について>

授業では、単元や授業のねらいを毎回の授業の初めに生徒に提示し、生徒一人一人が課題に対する自己の目標を持って主体的に学習に取り組むようにしていく。具体的には、iPad内のデジタル教材を活用しながら、ペア・グループ活動の時間を取り入れることで、運動に対して「できた、分かった」という気持ちを高められるような授業を展開する。

また、自己の体力に応じて運動を選んだり組み立てたりすることで、体力や技能の伸びをより感じるようにする。ペア・グループで活動し、仲間との関わりの中で運動の楽しさや、お互いを支えることの良さに気づき運動の楽しさやよさを味わえるように取り組ませたい。

### <その他>

健康教育では、保健の授業や養護教諭とも連携して、身体測定の日などを使い、感染症、目や脳・歯といった中学生の時期に必要な健康教育・性教育を行っていく。休み時間の歯磨き、週一回のビジョントレーニングを取り入れるなどして、自分の体について考える時間を持たせたい。

部活動では、部活動指導員や外部コーチ、地域クラブの紹介など地域の方々と連携して、より専門的な指導を生徒に行えるようにする。教師は技術指導に偏らないように、あいさつや返事、整理整頓、時間を守ることなど基本的な生活面の指導を連携して行い、生徒の健全な成長を目指していく。

# 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 越前市武生第一中学校

生涯にわたり、運動に親しむ能力を育み、豊かなスポーツライフを実現する力を育てる

### <本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの各種目で県の平均値を上回る値を目指す。
- ・体力テストの総合評価でB評価以上の生徒を全体の5割以上を目指す。
- ・握力や投力など、本校の体力テストで低下が見られる項目を向上させる。

そのために、体育の授業の中で補強運動を年間通じて取り組んだり、準備運動に様々な体づくり運動を取り入れたりすることで総合的に体力を向上させていく。また、部活動顧問でトレーニングの方法などの情報を共有して、効果的なトレーニングを実施していく。

### <生徒の運動習慣の育成について>

- ・スポーツの4つの関わり方（する・見る・支える・知る）を意識した授業
  - ①授業のめあてに対する、目標設定と目標に対する振り返り活動を充実する。
  - ②できる楽しさを味わわせながら技能を高めるために、課題を段階的に設定する。
  - ③ICTの積極的な活用
    - ・自分や仲間の動きを客観視させ、課題を考えさせることで、知識・技能や思考力・判断力・表現力を高める。
  - ④生徒自身が1時間の計画を立て、自分たちで体力や技能を向上させる計画を立てられるようにする。

### <その他>

- ・性教育や食育など養護教諭や栄養教諭、関係機関と連携をとって、学活の授業や講師を招いた講演を行い、保健分野の内容とつながりを持たせていく。
- ・支給されているiPadのスクリーンタイムを22：00～6：00に制限する。
- ・養護教諭と協力し、早寝・早起き・朝ごはんを促すお便りを配布したり、感染症を予防するために取り組みを実施したりしていく。

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 越前市武生第二中学校

自身の健康と体力に関心を持ち、健康・体力の保持増進に努め  
体力「福井県 No. 1」を目指そう！

＜本校の体力向上の取組みについて＞

体力「福井県No.1」を目指すためにまずは、体育の授業に一生懸命取り組む姿勢を育てる。授業の「めあて」を1時間ごとに提示することで、生徒が自身の目標・課題を持ち、意欲的に授業に取り組めるようにする。各学年で1年間の目的（G o a l）とそのために各授業での目標（T a r g e t）を示し、生徒とともに考え協力し授業をつくり上げる活動を目指す。

また生徒自らが、昨年度の自分自身の体力テスト結果を考察し、補強運動やランニングの内容、回数、距離を単元に合わせて工夫し、さらなる体力の向上を図る。また、体育委員会が委員会活動として体力向上のために補強運動の工夫などを行い、学校全体で体力向上を図る機運を高める。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

部活動の充実や地域クラブ活動の紹介などをして積極的に運動に親しみ、参加を促す働きかけを行う。また、授業や部活動の中で体力テストの結果を活用して自分に必要な運動は何かを考え、実践を通して体力向上を体験することで意欲向上を図りたい。

部活動での合同トレーニング会を開催し、効果的なトレーニングを共有し体力向上を目指す。

＜その他＞

健康教育・保健指導をからめ、心と体の健康を保持増進するため、学校保健委員会と連携し、自分の健康や体力、生活を見つめ、よりよい生活習慣を身につけることの大切さに気づかせたい。各学年で保健指導や性教育を行い、年代にあった保健教育を充実させる体制をとる。3年生では性教育の講演会を行い、専門家の講師による適切な保健指導も入れていく。

保健の授業や保健指導を通して、健康の保持増進・運動・体力のつながりについて指導したい。また、各種大会結果、スポーツに関する資料の教室掲示などを行い、興味・関心を高めたい。また、学校保健委員会や家庭、地域、学校協議会などを利用して、学校の取り組みを地域にも紹介していく。

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 越前市武生第二中学校坂口分校

目標や課題を自ら見つけ、積極的に運動に取り組む生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

【体育の授業】

- ・授業の中で「めあて」と「振り返り」の時間を十分に確保し、一人一人が、目標を持って運動に取り組めるよう支援していく。
- ・タブレットを効果的に活用し、自分で課題を見つけ、解決できるようにしていく。
- ・準備運動では、心と体をほぐすため、柔軟性を高めるストレッチ運動、調整力を高める動きをリズムに乗って行う。また、瞬発力を高めるダッシュやジャンプを補強運動として取り入れる。

【学校行事】

- ・校内体育大会では、楽しく競い合いながら体力向上、運動意欲の向上につながるよう取り組んでいく。
- ・自分に合った距離を選択できるマラソン大会を実施し、自己決定による運動の楽しさを感じられるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・部活動では、生徒が主体となって練習計画や内容を考え、楽しさを実感できる活動にする。
- ・効率のよい練習計画を立て、生徒に無理のない運営をする。
- ・球技大会では、体育の授業の発表の場という位置づけで、身に付けた技能などを生かしてゲームを仲間と楽しむことで運動への意欲・自主性を養う。

<その他>

- ・学校公開やひまわり教室などで外部人材を活用し、食生活・睡眠・タブレット端末の正しい使い方などについて周知し、健康教育を推進する。

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 越前市武生第三中学校

体力の向上を目指して自ら考え、意欲的に授業や運動に取り組む生徒の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・令和6年度の体力テストの結果を分析すると、課題のある種目が多く、体力は全体的に低い傾向がみられる。特に50m走と握力は多くの項目で県平均を下回っており、本校の課題である。授業の初めに定期的にコンディショニング走を取り入れていく。50m走と握力のTスコアを、全学年で50を上回ることを目標として取り組んでいく。
- ・男子は持久走、女子はハンドボール投げが全学年県平均を下回っていた。持久走の単元では、よりよい走り方に触れ、授業を展開していく。球技の単元ではボールの投げ方についてポイントを押さえたり、練習を重ねたりする中で記録の向上を目指し、全学年でTスコア50以上を目標とする。
- ・体力テストの結果を全校集会で共有し、活動の中で取り組みそうな補強運動を学校全体で取り組み、全体的な体力の向上を目指す。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・体育祭では、仲間と協力して楽しむ運動を多く経験させることで、運動の楽しさを感じさせるとともに、団結することの素晴らしさに気付かせる。
- ・持久走記録会を通して、持久力の向上を図るとともに、あきらめずに最後まで運動に取り組む態度を育てる。
- ・校内バスケットボール大会を実施し、球技に親しみながら技術の向上を図る。
- ・授業ではペア活動やグループ活動を多く取り入れ、互いにアドバイスをする中で、自分のみならず仲間の成長にも携わる機会を増やす。
- ・保健では生涯にわたるスポーツライフを考えさせることで、運動の大切さに気付かせ、運動習慣の構築を目指す。
- ・体育委員会の活動として、運動を通して学校全体の交流ができる企画を行う。

＜その他＞

- ・栄養指導や健康教育の活動を通して、生徒の健康意識を向上させ、体力向上につながる望ましい生活習慣の定着を図る。
- ・部活動通信やHPを活用し、家庭や地域に活動についての発信をしていく。
- ・感染症予防のための行動を習慣化させ、健康への意識を向上させる。
- ・熱中症対策の一環として、体育祭を室内施設で行う。

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 越前市武生第六中学校

主体的に考え運動し、自他の健康や安全に関心を持ち、  
互いに高め合う生徒の育成

<本校の体力向上の取り組みについて>

- ・体育の授業では自他で考えて話し合い、活動できる場面を持ち、運動に主体的に関わろうとすることで運動量の向上につなげる。
- ・全身持久力をつけるために長距離走の授業においては、運動量(目標)を各自で設定し、それぞれのペースで取り組ませる。毎時間の合計距離を伝え、活動意欲を高める。
- ・本校の体力テストの結果は、ほとんどの項目において県平均を超えているか、同等である。継続して基礎体力づくりを行っていく。
- ・体育祭では、全学年共通種目とすることで、体力向上だけでなく、学年を超えて応援し合ったり、集団のために一生懸命に活動したりする態度を養う。
- ・部活動では、顧問の指導と、生徒の主体性による活動のバランスを意識して取り組ませる。

<生徒の運動習慣の育成について>

本校独自のアンケートによると、「運動が好き」「体育が楽しい」と答える生徒の割合は高い。（※いずれも「どちらかという」とを含む）

- ・体育理論の授業を通して、生涯スポーツの素晴らしさや体育活動の効果に気付き、スポーツへの関心をもたせる。
- ・生涯スポーツの中で、より気軽に取り組めるのが「走る運動」である。特に重視しているのは「長距離走」である。長距離走への苦手意識を少なくし、進んで取り組もうとすることに重点を置いている。記録の向上のみにとらわれず、ゆっくりと自分のペースで距離を積み重ねていくことの達成感や満足感を感じさせる。
- ・実技を個別に指導、支援することで「わかる」「できる」につなげていく。

<その他>

- ・地域の人材に外部指導者として部活動に関わっていただき、生徒、教員が共に専門的な助言を受けながら、体力や技能の向上だけでなく、地域スポーツの活性化を図る。
- ・保健の授業において、健康で安全に生きていくために必要なことを考え、健康の保持増進に関心をもたせる。
- ・保健だよりや生徒指導だよりで、健康に関する内容を発信していく。

# 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 越前市武生第五中学校

目標を持ち意欲的に取り組む生徒の育成  
～やればできることに積極的に取り組み達成感を味わう授業～

## <本校の体力向上の取組みについて>

### ○保健体育授業

- ・昨年度の体力テストの結果から、各自が今年度の目標を立て、目標達成を目指して取り組ませる。特に課題である投力と握力の向上を目指し、その向上のために必要な補助運動を、継続的に取り組ませることで、今年度の体力テストにおいて、2・3年生徒の9割以上が、投力と握力の値で全国平均値を上回ることを目標とする。
- ・時期や単元にあったコンディション走やゲームを取り入れ、生徒が楽しみながら多様な動きを獲得できるように工夫をする。

### ○運動部活動

- ・ラダートレーニング、体幹トレーニング、ランニング、なわとびなどを行い、部活動に特化した筋力以外も向上させる。

## <生徒の運動習慣の育成について>

- ・フライングディスクを使った準備運動を取り入れ、楽しませながら運動量を確保することで、意欲の向上につなげる。
- ・球技の中にソフトバレーボールやバドミントン、卓球などを取り入れることで、生涯体育につなげていきたい。
- ・球技大会を実施することで、運動に親しむ機会を増やすとともに、競い合う楽しさを感じられるようにする。
- ・体育的行事で、縦割り班での活動を取り入れ、他学年との交流を深めながら体力や技能を高め合い、仲間と共に運動に取り組む楽しさを感じられるようにする。
- ・保健体育の授業で、タブレットや学習カードを活用し、仲間と学び合うことで、生徒が「できた」「わかった」をより感じるようにする。

## <その他>

- ・学校栄養教員、養護教諭と連携し、食生活や睡眠などの望ましい生活習慣について指導する。

# 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 越前市南越中学校

さまざまな場面で生徒が互いに教え合う「学び合い活動」を通して、生徒の体力向上を目指す

### <本校の体力向上の取組みについて>

本校では、授業の冒頭に本時の目標やめあてを生徒に伝え、生徒の授業に対する意識を高めるようにしている。その中で生徒同士が話し合いや教え合いの場面を設けて、体力向上につながるような展開を目指している。

本校の体力テストの水準については、全体的にほぼ全国平均並みを保つことができおり大きな課題がないのが現状である。この現状を今後も保てるように、日々の授業での補強運動（全単元）やトレーニングを継続的に取り組んでいきたいと考える。

### <生徒の運動習慣の育成について>

運動習慣を身に付けるために、新学期が始まった際に各学年で「体づくり運動」を通して運動に親しむ楽しさや心地よさ、または個々に合わせた運動強度を学ぶ時間を作っている。また各単位では、それぞれの運動の特性を説明し、生涯にわたって実施できることを理解させ、生徒が休日にも取り組むことができるような運動も紹介している。

近年、部活動の活動時間が減少・土日の活動は縮小が始まっているが、平日の部活動を通して運動が習慣化するようにどの部も活動をしている。

保健の授業を通して、運動習慣の重要性を指導し、「理想の運動習慣プログラム」を各自で作る活動を取り入れようと計画している。特に、1年生の保健の授業で運動習慣に関する指導をしっかりと行い、生徒の体力向上に繋げたい。

### <その他>

保健の授業では、実生活に結びつく内容が多いので、日頃の生活の振り返りをしながら理想の生活の仕方等を学んでいき、体力向上に繋がる授業を展開していきたい。

養護教諭と連携し、専門性を生かした授業等を計画的に行う。保健教育は、発育測定の間を利用し「睡眠・休養・食事の重要性」「成長期の心身の変化や個人差」等生徒が自分の健康について少しでも関心を持てる内容を指導する。

また、部活動の地域展開も始まってくため、家庭や地域、外部団体等と連携を図りながら、生徒の体力づくりを推進していく。