

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 松岡中学校

自らの課題を明確にもち、
主体的に取り組むことができる保健体育の学習

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の本校の結果では、男女ともに上体起こしと50m走が3学年とも県平均・全国平均を下回る結果であった。特に1年女子の上体起こしは県平均よりも約3.5回下回っている結果であり、継続的に取り組んでいく必要があると考える。

年間を通して保健体育科の授業の中で、関連して高まる体力要素について触れ、効果的に体力向上ができるように考える時間を設け、計画・実践・振り返り・改善のPDCAサイクルを意識できる授業を展開していく。

また冬季には、各運動部の部長を中心とした部長会を主体とし、部活動の時間に合同トレーニングを計画している。その中で、今年度の体力テストの結果をフィードバックし、課題となる体力要素へのトレーニングを生徒主体で考えさせていきたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

昨年度、本校の生徒に保健体育科独自のアンケートを取ったところ、「運動が得意ですか?」という質問に対し、全体の約3割の生徒が「どちらかといえば苦手」「苦手」と答えた。一方、「保健体育の授業は好きですか?」という質問では、「どちらかといえば嫌い」「嫌い」と答えた生徒の割合は全体の6%とどまり、全体的に保健体育の授業を肯定的に捉えているような状態であった。

また、昨年度の体力テストのアンケートでは、週に3日以上運動している生徒の割合は全体の59.8%となった。健康の保持・増進のためには、成長段階での運動習慣の確立が必要になる。また、保健体育科の授業は生徒の運動習慣に大きな影響を与えるため、授業の中で理想的な運動習慣であったり、自らの運動習慣を振り返り、課題を探らせたりする活動を取り入れていきたい。

<その他>

本校が取り入れているマイノートを活用し、生徒自身の生活習慣と運動習慣を見える化し、生徒自身が自らの生活習慣や運動習慣を振り返ることができるようにしていく。

また、体力テストの結果を全教職員で共有し、松中タイムを使って委員会主体による体を動かす活動を取り入れたり、各部活動での活動に役立たせたりしていきたい。

さらに、体力テストの結果を部活動顧問、副顧問とも共有し、さまざまな場面で生徒の課題が克服できるような体制をとっていきたい。

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 永平寺町永平寺中学校

体を動かすことの楽しさ・必要性を理解し、自己の体と心と向き合い自己の体力・特性に応じた運動習慣の身につけさせる

<本校の体力向上の取組みについて>

体力テストの結果は全体的な傾向として各学年男女ともに県平均を下回る種目が多い。世の流れの中で生徒の部活動に対する意識の変化が大きく見られ、運動部に所属する生徒の割合も低くなってきている。人間が本来もっている体を動かすことの楽しさを感じさせるような取り組みを通して、辛いことや疲れることに立ち向かう忍耐力の育成を視野に入れた体力づくりを実施していきたい。具体的には毎授業で行っている準備運動後の補強運動や5分間走の数値目標を設定するなどして充実を図る。また、朝の会に週1回程度ラジオ体操を実施する。

体力テストで4種目以上県平均を上回ることを目標とする。

<生徒の運動習慣の育成について>

昼休みを利用した委員会企画のミニ運動会、ミニ球技大会や運動部員へのチャレンジなど生徒が主体となって企画・運営して運動に親しめるような機会を設ける。

保健分野の授業を通して、自分で運動習慣をコーディネートできるような知識の習得、意欲の醸成を図る。

<その他>

委員会企画として「永中カラダウイーク」と称し、睡眠時間、運動時間、朝食の質などを調査し、望ましい生活習慣を意識させる企画を実施予定。

清掃の時間では冬季でも汗をかきながら雑巾がけを行っている。学校を綺麗にするだけでなく体力増強にもつながるので、継続して指導していきたい。

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 上志比中学校

健やかな体と豊かな心を育てるために

<本校の体力向上の取組みについて>

◎体力テストの結果を活用した授業改善

・昨年度と今年度実施した体力テストの結果を基に、本校の各学年の結果と県の平均値を比較し課題を確認する。体育の授業の準備運動に本校の課題や単元に合った運動を取り入れ、体力の向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

◎体育委員による取組み

・体育委員を中心に日々の運動意欲向上を図る。永平寺町の目標でもある「1日10分運動時間を増やす」に関連し、METS週間を導入し、日々の運動意識(徒歩や自転車で登校、掃除に意欲的に取り組む等)を向上できるようにする。

・体育委員会主催のスポーツフェスティバルを開催する。生徒中心となり運営することで、主体的に活動できるように促す。また、勝利に向けて競い合う中で、異学年の仲間と協力して考えたり、楽しくプレーしたりすることで生徒の主体的な参画とよりよい人間関係の構築を目指す。

◎保健体育科の授業へのICTの積極的導入

・生徒の記録や動き、考えの「視覚化」を、ICTを使って行う。また、導入する際に一つ一つの役割に意味があることを伝え、体育実技の授業の中にも多様な役割があることを意識させ、多くの生徒に役割があることで責任感や達成感を味わえるようにする。

<その他>

◎地域人材の活用と運動活動における開かれた学校づくり

・福井永平寺ブルーサンダーと連携し、ハンドボールの授業を実施する。永平寺町にあるプロスポーツチームを知り、競技の技能面だけでなく、チームを支援するボランティア活動にも興味関心を広げるきっかけ作りとする。

・上志比地区のスポーツフェスティバルの運営にボランティアで生徒の参画を促す。中学生が地域の活動に参加するだけでなく、学校で経験したことを生かしたり、地域の活動で学んだことを学校生活に還元したりできるようにしたい。

・保健「がんとその予防」「薬物乱用と健康」の学習でも地域人材を活用し、健康に多くの人が携わっていることや危険性について理解するきっかけとする。