

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 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、持久力や瞬発力・スピードの向上を目指す。
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の育成を目指す。
全部活動で積極的にランニング等に取り組み、持久力の強化を目指す。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・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。(特に持久力については各学年男女とも県平均を超えることを目標とし、他の項目については、県平均を超えているものがほとんどであるため、昨年度の自校記録を超えることを目標とする。)
- ・体育の授業において、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
で、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。
- ・体育の授業だけでなく、文化部も含めた全部活動でランニングや縄跳びなど体力向上のた
めの運動を取り入れる。
- ・部活動が生徒の負担にならないように平日1日、休日1日の休養日を設け、生徒の体力回復を
念頭におきながら体力向上にも取り組むようにする。
- ・強制ではないが、基本的に全員部活動参加を推奨している。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・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、パフォーマンスの向上を
図る。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

<その他>

- ・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。
- ・薬物乱用防止については、外部講師を依頼し知識の周知を図る。
- ・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。

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 勝山市立勝山中部中学校

主体的に運動に取り組み

自己の課題を解決し、生涯にわたって運動に親しむ生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの結果から長座体前屈と上体起こしの数値が県平均より下回った学年が多かった。そこで、授業の中で準備運動後に柔軟を入れたり、種目の特性に合った補強運動を行った。柔軟性、筋パワーの向上を目指す。
- ・マラソン大会に向けて授業で長距離走を行い、体力の向上を図る。
- ・全校で部活動の時間に10分ランニングを継続的に行う。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・マラソン大会の上位8名を表彰、体力テストの結果上位5名を掲示し、達成感が感じられるようにする。
- ・陸上種目や器械運動のマット運動において、自己の技能レベルに合わせた課題を選択できたり、活動する場所を増やしたりし、自己に適した環境で活動ができる場の設定をする。
- ・課題解決や記録の向上に向け、ペア学習やグループ学習を取り入れ、仲間同士でアドバイスをしたり、結果を讃えあったりし、自己肯定感が高まるようにしていく。
- ・自己の生活を見直す時間を設け、自分の生活に合った運動は何かを理解し、実践できるようにする。
- ・校内体育祭でオープン種目を設け、運動が苦手な生徒でも意欲的に参加できるようにする。

<その他>

- ・家庭科教員と連携し、自己の生活を見直し、食や実生活から健康の向上ができるようにする。
- ・登下校時の危険箇所をPTAの地区委員と協力し把握し、生徒が安全に登下校できるようにする。
- ・外部指導者の積極的な活用や、合同チーム、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。
- ・薬物乱用防止教室や救急法、AEDの使用等の指導を学校薬剤師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。
- ・教職員間で危機管理について情報を共有しけがの防止に努める。

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 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

<本校の体力向上の取組みについて>

- 昨年度の体力テストでは、学年男女別9種目（全54種目）のうち全国平均より上回っていた種目は17種目だけであった。その中でも持久力は平均との差が大きかった。持久力向上のため、体育の授業ではウォーミングアップでしっかり走らせるほか、部活動の中でも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、各部活動が目標とする周回数を設定し、みんなで持久力の向上を目指す雰囲気づくりを行う。
- 授業では、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、一人ひとりが自分の能力に合う課題や目標を設定することで、課題をクリアした際の達成感や自分なりの運動の楽しさが味わえるようにする。
- 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助言し合ったりするような学び合いの場を設定する。その際に、動画を活用したり、伝え方の例示や基本的な知識、技能を示す手立てをとったりする。この場の設定は、スポーツの要素の一つ「知る」につながると考える。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 学校行事と組み合わせて保健体育の授業を行うことで、活動意欲を高めたり、仲間と協力や団結する姿勢を養ったりする。その意欲や姿勢はその後の運動習慣につながると考える。
(組み合わせの具体例)
 - ・マラソン大会と陸上競技の長距離走。ペース配分や呼吸法、腕振りなどの技術指導だけでなく、ロードを走ることの楽しさを味わわせる。
 - ・体育大会と陸上競技のリレー。バトンパスなどの技術指導の他、チームで話し合い改善を目指そうとする姿勢を養う。
 - ・スキー教室と体の動きを高める運動。スキー場をもつ市の学校として、スキー学習を行い、生涯スポーツの一つとなるようにしてスキー技能を高める。
- 生徒会体育委員会が、企画・運営し、楽しく運動ができる場を設け「する」「見る」「支える」といった運動習慣につなげる。
(活動の例)
 - ・学級活動の時間を使った、クラス対抗スポーツ大会。
 - ・昼休みの時間を使って行う運動の要素を取り入れた遊び、チャレンジランキングなど。

<その他>

○保健分野では、単元の学習に合わせ、積極的に外部講師や養護教諭と連携してより専門的な指導を行う。それによって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。

(活用の例)

- ・医師による「生活習慣病」や「性感染症」の指導。
- ・養護教諭による「感染症に関する指導」。
- ・消防署員による救命救急法演習。