

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 福井県立高志中学校

豊かなスポーツライフを継続する能力を育てる

<本校の体力向上の取組みについて>

高志中学生の現状として、週3回の体育の授業しか日常運動を行っていない生徒が半数いる。このことから、体育の授業が運動を行う貴重な機会であるにとらえ、限られた時間を精一杯活動できるように工夫していきたい。

令和6年度の体力テストでは、8種目(各学年×男女別)計48項目の内、県平均を上回ったのは計25項目(男子11、女子14)あり、前年度比13項目増という好ましい結果であった。本年度も20項目以上で上回ることを目標としたい。具体的には、授業前の補強運動として腕立て伏せ、腹筋、背筋に加え、効果があった反復横跳びや垂直ジャンプ系の運動を取り入れていく。さらに、主体的に生徒自身が考えた補強運動を取り入れ、体力の維持・向上につなげたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

体育の授業終了前に毎時間実施する「個人振り返り」を有効に活用していく。具体的には、生徒が記入した振り返りに対して、困り・つまづきに対する改善の手立てを示したり、工夫して取り組んでいたことを評価するコメントをしたりして、生徒が主体的・積極的に運動に向き合えるようにする。

体力テストの結果(課題)を踏まえ、日常生活の中で取り組みやすい「ながら運動」を紹介する。例えば、椅子に座りながら、両膝の内側に力を入れる静的動作運動などである。

<その他>

令和6年度に実施した本校栄養教諭による栄養サポートでは、食事が身体をつくることの大切さを知ることができ、生徒に好評であった。引き続き本年度も、栄養教諭による栄養サポート、養護教諭による健康指導(睡眠や暑熱対策、感染症対策など)を実施する。