

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 小浜市立小浜中学校

- ・自分の課題解決に向けて、粘り強く運動に取り組むことができる。
- ・学習の振り返りを行い、次時の学習をよりよいものにする。（自己調整力）

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・全身持久力の向上や粘り強く運動に取り組む力を高めるため、年間を通して5分間走を行う。その中でも、昨年度意識して取り組んだスタートダッシュから、中間走のスピード維持を意識して更なる体力向上を図る。
- ・持久的能力の伸びを見取るため、学期に1回程度1000m走の記録測定を行う。
- ・授業では毎時間ペアストレッチに取り組み、本校の課題である柔軟性が高まるようにする。
- ・年間を通して、学校全体で、部活動の開始時に5分間走を行う。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・前期の授業は、異学年で体育授業を行えるように設定する。そうすることで、異学年での対話が増え、学び合いが深まるようにする。また、個々の生徒が自分事として捉え活動できるようペア活動などを少人数でのグルーピングを積極的に行う。
- ・個に応じた目標を設定させた上で、毎回ワークシートに記録を記入したり、自己評価を行ったりすることで、意欲的に活動できるようにする。
- ・各単元の導入時に、単元の見通しと到達目標（評価基準）を明確に生徒に示すことや、適宜学びの視点を生徒に伝えて自分の学習に生かせるようにすることで、主体的な学びでありながらも学びの質が深まるようにする。
- ・個に応じた目標設定を行わせ、授業終了前に行う「振り返り」によって達成状況を自己評価したり、ペアやグループで互いに評価したりさせることで、学びの成果を実感できるようにする。
- ・Chromebookを積極的に活用し、動画等の情報共有や学習成果の視覚化を行う。
- ・規律ある行動や集団行動を徹底することにより、生徒同士で主体的かつ効率的に授業を進められる習慣を身につけさせる。
- ・道具、用具や施設、練習場所の整理整頓に努めさせ、規律を守り自主的に行動できる集団をつくる。
- ・体育委員会が中心となり、中庭で遊ぶ機会を提供する。それにより、生徒が自発的に外で遊ぶ機会を増やし、学校での運動量向上を図る。

＜その他＞

- ・保健や理科と運動を関連づけた記事を活用し、中学生の時期に持久力を高めることの意義を理解させ、運動への意欲を高める。
- ・身近な健康問題を取り上げ、年間5回の発育測定時に養護教諭が保健指導を行う。
- ・保健の授業を中心に、体力づくりの基盤となる生活習慣（食事・睡眠・運動）の大切さを伝える。
- ・球技大会を実施する。それに向けて、体育授業時からグループ単位での学習活動を行うことで、学級づくりの一環としての効果を高め、球技大会等においても体育授業の取組が反映できるようにする。
- ・授業や部活動において、近隣の自然環境（砂浜、堤防、坂道、山）を活用したトレーニングを取り入れる。
- ・部活動の「主将・部長会」を定期的に行い、チーム作りや目標達成への思いを共有する中で、リーダーを中心とした主体的な活動ができる運動部活動を目指す。
- ・市のラグビー協会と連携を図り、タグラグビーを実施する。
- ・ボート協会主催のワットバイクを使用した体力測定を年に1回、希望者を対象に実施する。

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 小浜市立小浜第二中学校

成長の喜びを感じ、『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方の育成を目指す。

＜本校の体力向上の取り組みについて＞

- ・体育の授業の始めに、毎回5分間走を行う。その結果を見取る場として、T.T.（タイムトライアル）を学期に1回行う。
- ・全部活動一斉に10分間走を毎回行い、基礎体力を高める。
- ・体力テストの持久走（男子1500m、女子1000m）では、男女共に全国平均や県平均よりもよい結果となっているが、男子に比べて女子の値が低い。そのため、女子の持久走への意識向上を適宜行い、持久力の改善につなげていきたい。

＜生徒の運動週間の育成について＞

- ・マラソン大会や体育祭では、日頃の教科学習の成果を発現する場と捉えて、活動をリンクさせる。
- ・球技大会では、最後まで諦めずに取り組む姿勢や仲間を一生懸命に応援する態度を身につける。

＜その他＞

- ・「気をつけ完全静止」「礼を揃える」「号令・返事は大きく」「移動は駆け足」を徹底する。
- ・柔軟性を高め、身体の可動域を広げて怪我の防止に努める。
- ・木曜日の部活動を「自己調整の日」とし、生徒自身が練習内容を考えて主体的に活動できる日を設定する。
- ・公園や堤防の坂など、地域特有の場所を使用し、身体を鍛えていく。
- ・外部人材を積極的に活用し、生徒の体力向上の一助とする。
- ・生活リズムと気力、体力は密接な関係にあることを生徒や家庭に周知する。また、ノーメディアウィークをきっかけに、家庭と連携し生活リズムを見直していく。
- ・保健、医療機関の有効活用、個人の健康を守る社会の取り組みなどについて理解を深める。