

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 大野市陽明中学校

今年度の目標

- ① 生徒が運動したくなるような場の設定
- ② 仲間と学び高め合える学習形態の工夫
- ③ 課題解決のための場の工夫

<本校の体力向上の取組について>

- ・保健体育科の授業においてサーキットトレーニングを取り入れ、自己の体力の現状や課題を知り、バランスのとれた体力向上への意識を高める。また、昨年度の体力テストの結果を示し、県平均より低かった握力や立ち幅跳びに必要な体力を考え、積極的にサーキットトレーニングに取り入れるようにする。(数値目標 握力 男子平均28kg 女子平均23kg 立ち幅跳び 男子平均200cm 女子平均170cm)
- ・長距離走の授業で、記録が同等の仲間とグループを組み、自分たちに合ったペースで走る練習(パシュート)を行うことで、持久力の向上を図る。
- ・体力テストの結果や体育理論の授業を基に自己の体力分析を行い、自分に必要なトレーニングへの意識をもち、実践しようとする態度を育む。

<生徒の運動習慣の育成について>

保健体育科の学習において

- ・運動領域や種目の特性に応じた学習資料(ICT機器や学習カード)を準備し、一人一人が自分の能力に合った課題や目標を設定できるようにする。
- ・自分の課題に合った解決方法を選択できるような場の工夫を行う。
- ・自分たちで練習メニューを考えたり、練習計画を立てたりすることで、自己の体力や健康について関心をもち、豊かなスポーツライフを実現できる資質・能力の向上を目指す。
- ・グループ学習やペア学習を取り入れることで、互いの動きを見合い、技術的なポイントをアドバイスし合ったり、励まし合ったりするような学び高め合う場を設定し、活動への意欲が高まるようにする。

<その他>

- ・外部から講師を招き、専門的な技術を学ぶ機会をつくる。
- ・学活の授業において、望ましい食生活についての学習を行う。
- ・学校用タブレット端末にスクリーンタイムの休止時間(22時～6時)を設定する。
- ・委員会の活動で「爪を切っているか」「ハンカチの常に持っているか」「朝食を摂ったか」のチェックを行い、健康安全に関する自己管理能力を高める。
- ・昼休みに様々な種類のボールや用具を貸し出すなどして、日常的に運動に親しめる環境づくりを行う。

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 大野市開成中学校

「主体的に運動に取り組む姿勢を身に付ける。」
「仲間との交流を通して運動する楽しさを味わい、
生涯にわたり運動に親しむ資質や能力を身に付ける。」

<本校の体力向上の取組みについて>

- (1) 昨年度体力テストの結果から、本校の生徒は瞬発力や敏捷性に課題が見られた。これらの体力を高めるために、ジャンプ系の補強運動やアジリティトレーニングを体育授業で取り入れる。反復横跳びと50m走のTスコアが男女とも50以上になることを目指す。
- (2) 駅伝の選手に陸上部以外からの参加を受け入れ、長距離走で活躍できる生徒を伸ばすことで、校内全体の全身持久力向上を目指す。
- (3) 体力テストでは、県平均を提示し、クラス平均で超えることを目標として実施する。
- (4) 運動量の確保に努めるとともに、単元に応じたスキルドリルを継続して行う。

<生徒の運動習慣の育成について>

- (1) 授業の導入から主体的に取り組めるように、15秒程度で行える運動を提示し、その中から6つの動きを自分で選択して準備運動を行う。自分に合った運動や本時の単元に生かされる運動など自分で考えて取り組める内容を実施する。
- (2) 全員競走大会では、生徒が走る距離を選択できるようにし、主体的に長距離走に関われるようにする。
- (3) 体育祭では、生徒のアイディアによる種目を取り入れ、主体的に運動に関わろうとする態度を養う。
- (4) 1年間を通じて、メタモジクラスルームを利用した授業を展開し、個に応じた目標設定と授業の振り返りを定着させ、達成感のある授業づくりを目指す。
- (5) 授業の始めには必ず授業内容の確認、めあての説明、学びのキーワードを提示する。体育の授業展開のパターンを確立することで、見通しや目標をもって学習に取り組めるようにする。
- (6) 意欲をもって運動させるために、個々の能力や学級全体の現状にあった目標を設定する。個々の「伸び」を認め、達成感や充実感を感じられるようにする。
- (7) 各学年で球技大会を実施し、生徒自らが企画運営することで多方面から運動に関わる経験の機会を作る。

<その他>

- (1) 休日の部活動は行わず、地域クラブの活動に参加する。
- (2) 市や地区の体育的行事や夏季休業中に行っているラジオ体操に積極的に参加するように勧める。