

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 鯖江市 鯖江中学校

心身ともに たくましい生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育館での授業では、準備運動後に5分間走やインターバル走を行い、持久力を高めるとともに、最後まで諦めずに走り切るなど心の成長を促す。
- ・単元ごとに学習カードを利用した授業を展開し、3年間系統的に記録や技術の伸びを生徒が確認できるようにする。
- ・体力テストの結果を学校内で共有し、各運動部活動でも体力向上に努める。
- ・体力テストの結果から、授業で補強運動を行ったり、体育委員会の活動で企画したりする機会を増やしていく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ペアやグループで話し合ったり、見せ合ったりする活動を増やしていく。ゲームの中では、自分たちでルール決めやゲームの進行を行い、主体的に学習に取り組む態度を高めていく。
- ・保健学習を通して、健康・安全に関する理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を養う。
- ・ICTを効果的に活用し、グループ活動やまとめの活動をしていく。
- ・体育祭や球技大会等の体育的行事を通して、運動に取り組むことの良さや仲間との一体感を味わわせる。
- ・昼休みは体育館や校庭を開放し、日常的に運動に親しむ習慣を身に付けさせる。
- ・各運動の特性や、起こりやすい怪我についての理解を深めさせ、生徒自らが怪我の予防や熱中症の予防ができるようにする。また、熱中症予防のため、柔軟に指導計画を変更し、安全に努める。
- ・鯖江市の「体育大好き支援事業」を活用し、外部指導者の専門的な技能を学ぶ場を設ける。

<その他>

- ・休日の部活動をさばえスポーツクラブと連携し、令和8年度に向けて地域完全移行を目指す。新たな地域指導者の発掘、教員と地域指導者の連携に努め、より充実した指導環境と指導体制を築く。
- ・部活動の活動の一環として、地域貢献につながるような活動を増やしていく。

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 鯖江市中央中学校

『運動や健康に対する「見方・考え方」を共に育み、主体的に体力や生活習慣を向上・改善しようとする生徒の育成』

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・コロナ禍以降、本校生徒の持久力の低下が見える。県平均を女子中心に下回っているので、男女全学年で県平均を上回るようにしたい。そのために、授業の初めに外では1000m走、体育館では3～5分間走を継続的に実施する。ただ走るのではなく、時間内での自己のペース配分を考えさせたり、周回数が上がるように、毎回目標を持たせたりしながら、主体的な活動になるように言葉がけを工夫して行う。
- ・上体起こしや握力の数値を上げるために、準備運動の中に、グーパー運動や体幹トレーニングなどの補強運動を継続的に取り入れ、筋力の強化を目指す。
- ・ICT機器を活用し、運動が苦手な生徒に対しても視覚的な支援を行い、自己の体力を分析させ、自己の課題にあった運動ができるように授業を工夫する。
- ・単元ごとに、主として高まる体力要素や、その体力を高めることでどのような効果が期待できるのかを理解させ、様々な学習場面で応用できる力を身につける。
- ・体育ファイルを活用し、授業で使用したプリントや体力テストの結果などを保存し、3年間の自分の体力の向上が実感できるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育大会、球技大会など、体育的行事を実施し、仲間とともに運動を行ったり、喜びを分かち合ったりして、運動に親しめる機会を増やす。また、体育委員や関係する部活動の生徒を主体として大会の運営を行うようにする。
- ・休み時間には、校庭や体育館の開放、またボールの貸し出しを行うなど、生徒が日常的に運動に親しむことができる環境を整備する。
- ・部活動では、勝利を目指すだけでなく、各競技がもつそれぞれの運動の楽しさを感じられるように、活動や指導の工夫を行う。

<その他>

- ・地域のスポーツクラブや外部指導者と密に連携を図り、生徒の競技力の向上や人間性の構築を目指す。
- ・養護教諭と連携し、歯や感染症、生活習慣の学習など、生徒の実態に応じた保健の学習を行う。

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 東陽 中学校

主体的・協働的に運動に取り組む生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

目標を持ち、生徒それぞれに合った体力向上を進めていく。

○持久力の維持・向上

・授業始めの外周走(約 700m)や時間走では、設定タイムを各自で設定し、体力の向上について、数値として残していく。また、単にタイムの向上を目指すだけではなく、疲れない走り方や呼吸の仕方など、技術としての持久力の向上を進める。距離や設定ペースを変えたり、あえてゆっくり LSD で走らせたりと走らされる授業ではなく、個々の達成感を感じさせられる工夫をしていく。

・準備体操では、3分間の体操ダンスを用いて、体操の中でも体を動かして体力向上を図る。

○柔軟性の向上

・やみくもにストレッチを行うのではなく、動的なストレッチや種目に応じたストレッチ動作を用いて、行うことへの必要性を感じさせる。また、体力テスト項目である前屈については、股関節の可動域と肩関節の可動域を中心にストレッチ動作を日々取り入れ、年間を通して柔軟性の向上を図る。

○握力の向上

・握力向上の時間の設定(高鉄棒にぶら下がる)

<生徒の運動習慣の育成について>

○スポーツに対する興味・関心の向上

・各領域での大会を設定し、ただの運動ではなく、楽しみや達成感を目的とした体育的行事を通じて学級、学年、学校全体の団結を図る。

○楽しさに気付く機会を増やす

・「する・みる・支える・知る」の様々な視点で運動の楽しさに気付くような授業作りを行う。

○生徒主体の授業づくり

・体育の授業に対するアンケートを実施し、体を動かすことが好きな生徒も嫌いな生徒も意見を出し、体を動かすことが得意でも苦手でも、「体育が好き」な生徒を増やす。

<その他>

○部活動やクラブ活動について

・地域クラブ活動担当を設け、地域と連携を取りながらスムーズな地域クラブ活動への移行を目指す。

・学校内の活動や成績について、取り上げお互いの努力を尊重できる機会を設ける。