

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 高浜町立内浦中学校

持久力と調整力を身につけよう

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 体力テストの結果に基づき、持久走を苦手としている生徒が多いため、授業はじめに3分間時間走(音楽とともに)を、年間を通して実施する。また、校内マラソン大会として町主催の「はまなすマラソン大会」に参加する。事前に各自が目標設定をして練習・試走を実施し持久力をつける。
- ・ 体力テストの結果に基づき、柔軟性を高めるために、体育で、ウォーミングアップとしてラダーステップ、馬跳び、両足跳び、サイドステップ、クロスステップ、バック走、スクワット、手押し車など、様々な動きを取り入れた運動に取り組ませる。また、グラウンドのタイヤ跳び、平均台、鉄棒等を利用したサーキットコースを設定し、取り組ませる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ 体育大会では、応援合戦の創作ダンスに取り組む。音楽に合わせて皆で様々な動きを行うことで、心身両方の調整力を養い、体を動かすことの良さに気づかせる。
- ・ 全ての生徒がバドミントン部に所属している。ノック形式の反復練習を、負荷をかけながら繰り返し行うことで持久力をつける。調整力は、バドミントンにおけるコーディネーショントレーニングを実施することで多様な動きに対応できるリズムの取り方を身に付けたり反応のスピードを速めたりする。また、体幹トレーニングと10分間走や坂道ダッシュ、フットワークなどで基礎体力の向上にも努める。継続して行う部活動の良さとして、自分自身の体力、技術の向上を実感できるように工夫する。

<その他>

- ・ 保健室前などに健康に関するコーナーを設けたり、健康観察や相談活動を充実させたりして、健康教育を推進する。健康づくりの基本として「早寝・早起き・朝ご飯」を奨励しており、お便りや家庭教育講演会の場合などを利用し、家庭に協力を依頼している。また、基本的生活習慣の定着を図るため、「ノーメディアチャレンジ」を実施する。さらに長期休業中においては、規則正しい生活リズムを維持するために、「生活点検カード」を作成して保護者に確認してもらったり、朝のラジオ体操に積極的に参加したりするなど、家庭や地域と連携した取組を行っていく。

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（中学校用）

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 高浜町立高浜中学校

継続して運動に親しむ資質・能力の育成

<本校の体力向上の取組について>

○誰もが気軽に取り組める運動

- ・体力向上に加え、誰もが楽しく運動に取り組める活動や、家庭で行える活動を取り入れることで、学校でも家庭でも継続して運動に取り組む習慣を身につける。

○体力をバランスよく高める。

- ・毎時間グラウンド2周または体育館5周（持久力）、ストレッチ（柔軟性）、腹筋、背筋、腕立て伏せ（力強い動き）、バーピー運動（巧みな動き）などのトレーニングを行う。（男女とも各20回）
- ・持久走では、グラウンド1周当たりのペース目標を設定し、意識して走ることができるようにする。（例：1年生男子40秒～50秒、女子45秒～55秒）

<生徒の運動習慣の育成について>

○主体的に運動に親しむ機会を増やす。

- ・生徒会を中心に、色別縦割り班やクラスで協働して体力が高められる種目を校内体育において企画・運営をし、実施する。

○運動・トレーニングの必要性や意義の認識を深める。

- ・中学生期は「持久力・筋力」の向上に最適な時期であること、体力を高めるには「運動・栄養・休養」が大切であることを実技の授業はもちろんのこと、保健学習の中でも理解を深める。

○トレーニングに主体的に取り組めるように、体育委員が筋力トレーニングのメニューを提案し、実施する。

<その他>

○部活動の活動日が少なくなっているので、限られた時間で楽しくスポーツに関わることができる運営を行う。

○中学生期の持久力向上の意義や大切さを知らせ、計画的に持久走を取り入れるよう呼びかけていく。雨天時は時間走を設定し、全部活動部員の持久力の向上を図る。

○町マラソン大会への積極的な参加を勧め、参加生徒が昨年度以上の記録を目指す。

○毎月、メディアコントロールチャレンジデーを設定し、生徒が自身の生活習慣について振り返れるような機会を設け、改善できるようにする。