

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 敦賀市立気比中学校

- ・健康についての意識を高め、仲間と協力して、健康の保持増進や体力向上に努めることができる生徒の育成
- ・運動量を確保し、持久力を向上させる取り組みの実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・規律ある集団行動を基本に、大きな発声のアップや補強運動で体力向上を意識させた保健体育の授業を展開する。
- ・2・3年生は、体力テストの得点を昨年度より5点以上アップさせるために、補強運動は自分に合った種目と回数を選択させる。
- ・グラウンドで行う授業の際は、補強運動の中で、200m走を自分の目標タイムで走りきるメニューを追加し、継続していくことで体力の向上を実感させる。
- ・陸上競技の短距離走や持久走、シャトルランでは、昨年度のランキングTOP20を掲示し、個人の目標と集団の目標を意識させて取り組む。タイムトライアルが終了した時点で今年度のランキングを掲示していく。
- ・部活動顧問と連携し、トレーニング内容を体力テストの結果に基づいてメニューを工夫する。今年度、敏捷性は長所として、筋持久力は課題として取り組んでいく。また、部活動合同トレーニングも企画し、各部が競い合って体力向上につながるように取り組む。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・土日の部活動を地域に移行するため、学校部活動可能日を月1回とし、活動をしない連続した土日进行を設け、個人のやりたいことを推奨していく。
- ・生徒会体育委員会の活動の一環として、昼休みの体育館を一般開放し、多くの生徒に運動に親しんでもらえる環境を提供する。
- ・感染症対策で縮小した体育的行事をできる限り復活させ、生徒の活動に対する意欲が高まるようにしていく。
- ・球技大会は、生徒が運営できるように指導して、スポーツを「する」「見る」「支える」「知る」を経験できる機会を増やす。

<その他>

- ・部活動顧問会を定期的開催し、生徒のモチベーションが上がる活動や指導法に関する情報交換をする。
- ・養護教諭や生徒会保健委員会と連携し、睡眠時間やスクリーンタイムへの意識向上を図る。

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 敦賀市立角鹿中学校

目標：楽しみながら体力を高める

～自ら目標を設定し、自ら挑戦しようとする保健体育科学習～

○敏捷性、持久力、投力、握力の向上

○運動を通した仲間との協力・気づきの伸長

○運動に対する自主性の伸長

○健康に関するメタ認知力を高め、自身に必要な知識の習得と改善

<本校の体力向上の取組みについて>

- 年間を通して、3分間走を継続して行うことで持久力向上を図る。週当たりの運動量が少ないので、体力を維持できるよう体育の授業では計画性をもって取り組んでいく。
- 50m走などの瞬発力がやや不足していることから、準備運動時に、陸上競技の動きに慣れるために、歩行やダッシュなど継続的に取り組む。
- 怪我防止と基礎体力向上をねらいとして、授業開始時のランニング、体操、補強運動、ストレッチに通年で取り組む。
- 反復横跳びの男子平均値が全国平均値より低いことから敏捷性を養うために、攻守の切り替えが激しいボールゲームや武道に取り組む。
- 握力が男女ともに全国平均を下回っているので、肋木に20秒間ぶら下がる運動を取り入れたり縄跳びを行ったりして、握力を鍛える。縄跳びを取り入れることで筋力、持久力、瞬発力向上に繋げたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 体育授業の時間(年間105時間)や部活動の時間を確保し、常に運動に触れたり親しんだりする場を設定する。楽しさや達成感を感じ意欲的に取り組みようにする。
- 授業ではICTを活用して、運動記録やデジタルポートフォリオの作成や、教科書に記載のある発展的学習に取り組み、運動に関する生徒の興味関心の幅を広げる。
- 自己の運動習慣を見直すために、準備運動時に効果などを確認する。さらに関連する時事問題やデータを取りあげて、意識づけに繋げていく。
- 球技単元を中心に学習カードを活用することで、自分の成長が見え自己肯定感を高めることに繋がる。仲間との活動を通してゲームの楽しさや運動への意欲と自主性を養う。

<その他>

- 養護教諭と連携をとり、心身の健康や食生活、家庭生活について考えさせ、生徒自身で予防方法や健康を維持する力を育成する。必要に応じて、養護教諭と連携した保健の授業を実施する。
- 部活動では、外部指導者の協力を最大限に得る。また、他学校や社会体育と連携を図り運動を生活の一部として活動の場を広げられるようにする。
- 体育的行事「Tスポ」における異学年や小学生との関わりを通じて、仲間で行う運動の楽しさや達成感を味わうことで相互の成長を促す機会にする。

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 敦賀市立松陵中学校

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・昨年度全学年で立ち幅跳びの記録が県平均を下回っていたため、毎時間体育の授業において、ジャンプ系の運動を取り入れ、記録向上を図る。
- ・暑さ対策を考慮して5月の最初にシャトルランや持久走を行い、持久力の向上を図る。
- ・学年が上がるにつれて、体育の授業で行う補強運動の回数を増やす。
- ・運動部顧問との連携を図り、各部の練習メニューの中に体力向上のためのトレーニングを取り入れる。また、運動部合同トレーニングを行う。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・昼休みに体育館で積極的に運動に取り組むよう、体育委員会との連携を図る。また天気の良い日は校庭を開放する。
- ・各学年で球技大会を実施し、「楽しい」「活躍したい」と思える生徒を増やす。
- ・今年は学校行事として「リレー大会」「学年種目」「ダンス発表会」を行う予定である。この行事で、仲間との交流や縦割り活動を取り入れ、学校全体で運動に意欲的に取り組む機運をつくりたい。

＜その他＞

- ・地域のスポーツクラブに所属している生徒に対しても学校の運動部と同じように配慮し、励ましや賞賛の機会を作る。
- ・保健の授業で養護教諭、栄養教諭と連携し、健康的な生活を送るための支援をしていく。

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 敦賀市立東浦中学校

心と体の関係についての知識を身に付けると同時に、健康的な生活習慣を意識し、体力・健康の保持増進に努めることができる生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 体育授業では、導入部分で複数の補強運動を取り入れることで基礎体力の向上を意識させる授業を展開する。
- ・ 補強運動の一部として、200m(グラウンド2周)を自分のペースで走りきる運動を取り入れ、継続させていくことで体力の向上を図る。
- ・ 体力テストでは、県平均や全国平均の記録を学校内に掲示することで、生徒自らが目標設定を行い、意欲的に取り組める環境を提供する。
- ・ 各単元の途中に、生徒が自分の課題について振り返る時間を設け、課題解決に向けて仲間と協力し、課題に挑戦していくなかで、体力向上の意識を高める。
- ・ 中学1・2年生女子に関しては、昨年度の結果から「20mシャトルラン」と「50m走」の「走る力」に課題点があったので、スプリントダッシュなどの俊敏性を高める運動やインターバルトレーニングなどの持久力を高める運動を取り入れることで記録の向上に努める。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ 小中併設の特徴を活かし、小学生と中学生が同時に運動する場を設定することで、年代を超えた運動の仲間の輪が広がり、誰もが楽しみながら運動に取り組むことができる機会を与える。その際、中学生が小学生に指導を行うなどして協調性の向上にも努める。
- ・ 生徒会活動の一環として、勝敗にこだわらない球技大会などを取り入れ、誰でも気軽に運動(スポーツ)に親しむことのできる機会を与える。
- ・ 体育以外の授業内でも一流スポーツ選手やオリンピックの映像などを見せることで、生徒が運動を「見る」「楽しむ」「知る」きっかけづくりを行う。

<その他>

- ・ 身体計測や健康診断の際に、養護教諭と連携し、運動を行う意義や睡眠や食事への意識向上を図る。
- ・ 定期的に教職員で意見交換の場を設け、生徒が心と体の関係について興味・関心を持つことができる活動などを提案する。

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 敦賀市立栗野中学校

健康について考え、仲間と協力して運動に親しもうとする態度が育ち、体力向上が確実に実感できる保健体育学習

- 継続的な取り組みによる瞬発力、柔軟性、バランス、持久力の向上
- 運動をととした自主性・主体性の伸長
- 自己の分析だけでなく、仲間と協力して課題を追究
- 健康に関する意識の向上と習慣化

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・持久力向上をねらいとして、男子は7分から6分30秒、女子は4分55秒～4分40秒の平均記録を目標に、授業時の継続した持久走の実施(各学年、個人の体力レベルに合わせたペース設定)を取り入れる。また、持久走の単位ではペース走の実施、駅伝形式での活動を取り入れ、仲間と協力して持久走に取り組む意欲を持たせる。
- ・準備体操やドリル形式の動きづくり、補強運動を習慣化し、筋力・瞬発力など基礎体力の向上や自主性を養い、体力向上を実感させる。
- ・男子は20mから23m、女子は12mから13mの平均記録を目標に、球技の単位においては様々なボールを投げる動きを取り入れ、投動作を意識させる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・陸上競技の「短距離」や縄跳びでは、各学年の上位記録者を掲示し、主体的に取り組む意欲の向上につなげたり、切磋琢磨する雰囲気醸成したりする。
- ・男女共習の良さを実感するためにリレーなど共習が実施可能な単位において授業改善を図る。

<その他>

- ・栗中スポーツフェスティバルでは、生徒の自主的活動を伸長しながら楽しく豊かな集団行動の実践を図る。
- ・性教育・健康教育と関連した道徳教育の推進に努める。
- ・年1回以上、校外学習や学年レクリエーションを企画し、集団行動の徹底や運動の楽しさを知る機会を設ける。
- ・「部活動リーダー研修会」をとおして、リーダーとしてあるべき姿や礼儀やマナーを学び、コミュニケーション力を高めること、感謝の気持ちを育てるなど心の指導に努める。
- ・部活動ガイドラインに則し、活動過多にならないよう計画的に活動する。(今年度より月に3回の土日の活動を休止する。)短時間で効率よく活動が行えるよう、活動内容の工夫や指導方法の構築を目指す。また、その内容について顧問間で情報共有する。
- ・心肺蘇生や薬物乱用防止において専門的な指導を受ける。