

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 若狭町立三方中学校

目標：自分の可能性に挑戦し、「できる」喜びを感じることでできる生徒の育成

- ① 基本的な運動技能の習得
- ② 目標をもった継続的な取り組み
- ③ 仲間と協力し合う力の育成
- ④ 健康や安全への理解と実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・年間を通して、授業の導入の際に補強運動（馬跳び、サイドジャンプ、腹筋、背筋、腕立て伏せ）に取り組み、基礎体力の向上を目指す。
- ・各領域や単元の特性に合わせた運動前後のストレッチ体操を行う。また、ペアによる柔軟体操を取り入れ、柔軟性の向上とけがの予防を目指す。
- ・体育ファイル（3年間継続利用）を用意し、ワークシート、体力テストの結果等を綴じて活用する。2・3年生は1年時からの記録が手元に残っているため、自身の成長や体力の向上を確かめることができる。
- ・タブレット端末を活用し、自分の課題を発見させ、技能を向上させるための方法を考えさせる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・一人ひとりの「できた」「楽しい」という感覚を大切にし、運動に親しむ心と継続的に取り組む意欲を育む授業づくりをめざす。
- ・生涯にわたる健康の基盤として、運動習慣の必要性を保健の授業を通して伝える。

<その他>

- ・体育大会の各色パフォーマンスで、縦割り集団を設け表現活動を取り入れる。
- ・マラソン大会を5月中旬に実施する。
- ・保健体育委員会の活動において、ケガを防止するための取り組みを行う。
- ・昼休みに体育館を開放し、一人でも多くの生徒が意欲的に運動できる場を提供する。
- ・運動部活動では、基礎体力向上のため、発達段階に応じてラダートレーニングやサーキットトレーニング等の補強運動等を実施し、競技力向上に向けた取り組みを行う。
- ・部活動指導員、外部指導者を積極的に活用する。
- ・複数顧問制をとり、基本的に指導は一人で行い、教員の負担軽減に努める。

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 若狭町立上中中学校

共に競い合い、高め合う生徒の育成
～粘り強く、たくましい忍耐力と体力を備えた生徒を目指して～

<本校の体力向上の取組みについて>

～授業での取組み～

- ・体力テストにおいて上体起こし、持久走の結果が全国平均との比較では劣っている。
- ・体力づくり、心づくりとして授業のはじめに4分間走に取り組む。また、補強運動(腕立て伏せ、腹筋、開閉ジャンプ、ボックスジャンプ)に取り組む、基礎的な体力の向上を目指す。各单元において、運動の特性や高まる体力の要素などを説明し、高い意識で各種の運動に取り組むことができるようにする。
- ・持久走の授業において、駅伝やパシュート走を取り入れ、チームで協力して楽しく持久力を高めることができるようにする。

～部活動での取組み～

- ・顧問者会議を定期的に設け、顧問者間での情報交換の場とする。部活動の地域移行の状況や部活動運営上の悩みの相談、体力トレーニング等の情報を共有する。
- ・部活動担当は、キャプテン部長と会議を年間2回実施する。
- ・各部活動で通信を作成し、必要に応じて全職員に配布し、情報を交換する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・授業における持久力向上をねらいとした持久走と基礎体力の向上をねらいとした補強運動の継続した実施。
- ・1学期は体育委員会が主体となって学年レクリエーションを企画運営する。2学期は球技大会と題してバレーボール大会を授業で実施する。3学期はダンスコンテストを授業で実施する。学年一斉に行うことで、お互いを応援することで生徒同士がつながり、仲間づくりの要素を取り入れ、運動の楽しさを感じる生徒を増やす活動とする。
- ・運動を習慣化するために、持久走において授業時や日常生活で走った距離を生徒が自分で記録する。また、個人で年間目標を決め、その目標をクリアできるように運動の習慣化を図っていく。

<その他>

- ・1年生の保健では、体力向上のために単に運動をするだけでなく、睡眠(休養)・栄養・運動のバランスが密接に関わっていることを学び、体育や部活動、社会体育はもちろん日常生活で生徒が学んだことを活かすことを目指す。