

令和7年度 体力向上における各校の取組みと成果(中学校)

越前市

教育委員会

No	学校名		項目	具体的な取組み	成果
1	万葉	中学校	本校の体力向上の取組みについて	自己決定の場を設定し、意欲的に授業に取り組めるような工夫をした。	長距離走の授業では、全員が同じ練習内容に取り組むのではなく、自己の目的(タイム向上、ペース配分、体力向上など)に応じた練習を選択させ学習に取り組んだ。器械運動では、ジグソー学習を取り入れ、活動に責任感を持たせるような仕掛けを行った。
2	武生第一	中学校	本校の体力向上の取組みについて	授業始めの準備運動で、補強運動を取れ入れたり、一中ダッシュを入れて様々な瞬発系の運動を取り入れたりした。	特に瞬発系の運動を取り入れたことで50m走のタイムが男子・女子ともに県平均、全国平均を上回っている。
3	武生第二	中学校	本校の体力向上の取組みについて	昨年の自分を超越することを目標に、生徒自身が昨年度の体力テスト結果の考察と現状の把握を行い、年間を通して自分に必要な体力を考える。	年度初めに全ての体力テストを実施し、昨年度の結果と比較検証を行った。現状の体力を確認し、課題のある項目を考え、生徒自身が体育の授業全体を通して、いつどの種目で自分の体力向上ができるかを考察した。昨年度は、体力テストの数値向上を目指した取組みだったが、今年度は年間を通して体力向上を目指す取組みを行った。
4	武生第二 (坂口分校)	中学校	本校の体力向上の取組みについて	体育の授業で、補強運動や調整力を高める運動をバランスよく取り入れて、自分たちで考えた準備運動を毎時間行った。	全国体力・運動能力調査では男女とも6/8の種目で県平均を上回った。
5	武生第三	中学校	その他	体育委員会企画として、昼休みにスポーツ大会を行った。前期はバスケットボールのフリースロー大会、後期は大縄跳び大会を実施した。	多数のチームが自主的に参加し、参加生徒だけでなく、多くの生徒が応援に駆け付け、スポーツを通して全校で交流することができた。

6	武生第六	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	長距離走への抵抗感をなくし、進んで取り組もうとする態度を養うことに重点を置いた。記録の向上のみにとらわれず、自分のペースで毎時間距離を積み重ねていった。	どの生徒も最後まで意欲的に取り組んでいた。自分のペースでゆっくり走れば、長い時間、長い距離を走り続けることができることに気付くことができた。
7	武生第五	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	楽しみながら運動量を確保するため、準備運動の工夫を行った。	準備運動で運動量を確保するために、フライングディスクを使い、楽しみながら5分～10分動き続けることで持久力を高め、かつ運動に対する意欲を高めることができた。
8	南越	中学校	本校の体力向上の取組みについて	ハードルで教え合いの場面を設定し、生徒同士でタイムの向上を目標に実践した。	教え合う前と後で、生徒の50mハードル走のタイムが平均0.2秒以上向上した。