

(別紙様式2)

令和8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 あわら市芦原中学校

生徒一人ひとりが主体的に運動に取り組み、運動の楽しさや喜びを味わうことができる体育学習や、健康の大切さを理解し実践力を育てる保健学習の充実を図る。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・2025年度の本校の体力テストの結果は、反復横跳び以外のすべての種目で県平均を下回った。中でも持久走についてはどの学年も県平均より20秒から50秒ほど下回る結果であった。この結果より、今年度は、時間走や内容を変えた補強運動を継続的に実施し、基礎体力の向上を図る。また、自分の記録や課題を振り返る活動を取り入れ、主体的に運動へ取り組む態度を育てる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・生徒一人一人に、記録が伸びる楽しさや喜び、目標をもった取組みの大切さを味わわせたい。各単元の始めに単元目標を提示し、生徒がめあてをもって取り組めるようにする。また、授業や単元の終わりには振り返りを行い、達成感や自分の成長を感じることができるようにする。
- ・体育祭や球技大会の学校行事を通して、仲間と共に創り上げる感動体験を味わわせ、集団での連帯感や愛校心を育てたい。
- ・運動の得意・不得意に関わらず、誰もが安心して運動に取り組める授業づくりを行い、運動への抵抗感を減らしていきたい。

<その他>

- ・学年ごとに外部講師を招き、保健学習を充実させる。2年生では「応急手当の意義と基本」として心肺蘇生法の実技講習、さらに全学年対象に「薬物乱用と健康」に関する教室や交通安全教室を行う予定である。
- ・保健の授業では、食事・運動・休養のバランスのとれた生活を送ることの大切さを系統的に指導していきたい。
- ・ICT機器を利用し、体育の授業で自分の技を客観的に見たり、保健の授業で具体的な資料を提示したりするなど、ICTを効果的に活用した授業を行う。

(別紙様式2)

令和8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 あわら市金津中学校

自己の体力を客観的に評価し、自ら課題を見つけ主体的に取り組むことができるよう、授業や声掛けを工夫する。

<本校の体力向上の取組みについて>

- 各単元の指導目標や内容を明確にした指導計画を策定する。
- 毎時間の授業の導入として、「瞬発力」「敏捷性」を高めるために「バーピージャンプ」を行う。
- 補強運動の目的・大切さについて生徒の理解促進に努める。
- パシュート(集団で同じペースを保ちながら2000～3000メートルを走る)を定期的実施することによって、持久力の向上を図る。
- ウォーミングアップの流れ
 - 1 ランニング (グラウンドトラック1周、体育館半面5周)
 - 2 準備体操
 - 3 バーピージャンプ (各10～20回)
 - 4 コンディショニング走 * } 毎時間10分程度で全員が行う。
 - *①もも上げスキップ ②前方スキップ ③腕を回しながらサイドステップ
 - ④股関節回し ⑤振り上げ ⑥ランジウォーク ⑦倒れ込みダッシュ

<生徒の運動習慣の育成について>

- 「全員が同じレベルのことができる」ではなく、「自分の中でできることが増えた」と実感することに重点を置き、小さな成功体験を積み重ねていけるよう、授業内容を工夫していく。
- ランニングやトレーニングといった活動に対して、自分で目標を立てて取り組むことができるよう、指導方法や声の掛け方を工夫していく。
- 授業の中で、達成感や満足感を得られるように、ゲーム形式の活動を増やし、ゲームの中でルールや技術、戦術を学んでいけるように工夫をしている。

<その他>

- 探究的な活動を多く取り入れ、自分の体力や運動能力を見つめる機会を多く設定する。
- 体育委員や生徒会の生徒が体育祭の準備・運営の中心となる。協議内容も生徒主体で考案する。
- 中高連携の一環として、一部の部活動は金津高校との交流を行い、技術の向上を図る。
- 身近な人物の著作物から、スポーツに興味を持つことができるよう、図書室と連携する。