

(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 明倫中学校

自立した学び手として自己の生活や運動の様子をもとに目標や課題を発見し、目標達成や課題の解決を通して他者や社会と自らの学びをつなぐ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>

課題：昨年の体力テストの結果から、上体起こしや反復横跳び・50m走の記録が市や県の平均記録を下回っていた。筋持久力・敏捷性・走力(脚力)の強化が必要。

- 基礎筋力を維持・向上させるため、補強運動(腕立て伏せ・上体起こし・上体反らし・バーピージャンプ)を毎授業の冒頭に、コンディショニングトレーニングは年間を通して適宜実施する。補強運動については、学年によって回数を設定する。
- 年間を通して5分間走に取り組み、持久力・走運動の強化を図る。個人カードへの記録や委員会と連携してランキングを作成・掲示することで、自己記録の向上を目標にして意欲的に取り組めるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 体力テストの結果や体育理論などで自己の体力分析を行う。その際、タブレット(AI)を活用し自分に必要なトレーニングや、各単元で意識すべきポイントを自身で考えられるようにする。また、そのトレーニングを補強運動として個人で取り組めるように授業の冒頭に取り入れる。
- 単元の目標を固定せず、一人一人に合った目標設定を行い、生徒全員が「できた。」と思える(達成感を味わえる)ようにする。
- 学習内容に応じたペアやグループをつくり、記録の向上に向けた話し合いを行ったり互いの記録を取り合ったりする。互いに気付いたことを伝え合い、自身の学習に生かせるようワークシートなども工夫する。
- ICT機器を様々な場面で活用して動きを可視化させ、生徒同士が対話し、それぞれの運動のポイントに気付けるような時間を設ける。

<その他>

- 保健の授業では、普段の日常生活と関連付けて学習を進め、ケガの予防や安全な学校生活を送ることができるように意識させる。(例：登下校での交通安全・夏の熱中症対策など)
- 体育祭において、「全校種目」「学年種目」「色別種目」など、集団を変えて協力しながら運動に取り組むことで、運動の楽しさを伝えるとともに、集団行動の大切さを学ばせる。
- 養護教諭や栄養教諭と連携した健康教育、消防士などの外部講師を招いた救急救命講習の実施など、より専門的な視点で学びを深める。

(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 福井市光陽中学校

健やかな心身の育成

～豊かな心を持ち、主体的に運動に取り組む生徒の育成～

<本校の体力向上の取組について>

○持久走の向上を図る

- ・保健体育の授業で、年間を通して各单元毎に5分間走を実施し、全身持久力を高める。個人カードに記入し、自己記録を意識して取り組めるようにする。
- ・持久走測定までの取り組みとしてラップ走を実施し、目標タイムを設定し、持久走の学年平均が県平均を上回ることを目標にする。また、6割以上の生徒が県平均を上回るようにする。
- ・部活動では、年間を通して、廊下・階段での時間走・体幹トレーニングを推進する。
- ・瞬発力を高めるための取り組みとして、動きづくりの中で定期的に馬跳びやSAQトレーニングを取り入れる。

<生徒の運動習慣の育成について>

○保健体育の授業の充実

- ・ペアやグループでの話し合いや課題解決の活動を行うことで、互いの良さを認め合いながら、技術や技能の向上を目指す生徒を育てる。
- ・体力向上に向けて、新体力テストの結果や定期的に行う体力向上トレーニングの結果をグラフ化したり、ランキング化したものを体育館に掲示したりすることで、日々の成果を視覚的に実感できるようにする。
- ・保健の学習を通して、体力向上や生活習慣病について学び、将来にわたって運動に親しみ継続していこうとする意識を高める。
- ・技術や戦術の向上を図るため、種目の特性に合わせた練習や、個人とグループの課題にあった練習を選択することができるような場を設定する。

<その他>

○外部団体との連携

- ・ダンスの授業では外部講師を招く。生徒が主体的に取り組めるように、グループへの課題提示、課題解決を行う。その中で、生徒主体の発表会を実施し、互いに認め合う場を設定する。

○健康教育

- ・熱中症予防月間を実施し、保健委員会から熱中症の警戒レベルを伝えたり、生活習慣のチェックをしたりする機会を設け、家庭と連携しながら保健指導を行う。

(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 福井市明道中学校

「身体を動かすことが楽しい」と思える取組みを授業や日常生活へ組み込む

<本校の体力向上の取組みについて>

～体育の授業の充実による体力向上～

- ① 「体育の授業に早く行きたい」と思える授業内容の改善
(特に授業の「導入」への工夫)
- ② 運動時間の確保のために
 - 1) ICTの活用(iPadを使った個別学習・電子黒板や大型スクリーンの利用)
 - 2) 学級ごとで準備運動することによる雰囲気作り
 - 3) 冬期間に週一回は、5分間走に取り組み記録向上にチャレンジ
- ③ 瞬発的な動きが弱いのは筋力不足と考え、学年ごとの補強運動の回数増強
(3年20回・2年15回・1年10回)

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ 体育委員会の生徒による積極的な声かけ
- ・ 部活動の目的、目標を共通理解し、生徒が主体となる運動部活動を実践
- ・ 走力アップをねらい、運動部におけるランニングの推奨(冬場校舎内において)
- ・ 敷地内(約520m)の男女の目標タイムを掲示し、年間を通しての目標値設定を行うことによる走力のベースアップ
- ・ 学校生活全体を通しての工夫
(靴・靴下を立って履く習慣、足腰の大切さの意識づけ)
- ・ 保健指導と連携して姿勢の大切さを伝え、指導・実践していく。

<その他>

- ・ 家庭で運動をする習慣づけ
(ランニング・トレーニング等、風呂上がりのストレッチ)
- ・ 養護教諭・給食担当との連携で、歯・視力・食育(残食0)といった健康面の充実

(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 福井市進明中学校

多様な他者と関わる中で、生涯にわたってスポーツに取り組もうとする生徒の育成
～つながる授業「わかる」「できる」から「使える」へ～

<本校の体力向上の取組みについて>

○走力アップを目指す

走力や走る意識を高めることは、生涯スポーツの観点や自分自身の健康の保持増進に大きく関わる土台となる。生徒の発達段階をふまえ、走力アップのために今年度も5分間走(体育館一周100mを周回する)を継続して実施する。今年度も、持久走は2・3年男女ともに福井県平均を上回ることを目指す。基礎体力を高め、生涯スポーツを通して豊かな人生を送る土台づくりを目指す。

【持久走】令和7年度入学…男子 1年時：6分51秒

女子 1年時：5分32秒

令和6年度入学…男子 1年時：6分56秒 2年時：5分15秒↑

女子 1年時：5分00秒 2年時：6分12秒

令和5年度入学…男子 1年時：7分01秒 2年時：6分27秒↑ 3年時：5分45秒↑

女子 1年時：5分11秒 2年時：4分56秒↑ 3年時：5分06秒

<生徒の運動習慣の育成について>

○令和7年度に引き続き、OPPシートを活用して学びを深められるようにする。単元を通して自己の課題や変化に気付くことや、学びが連続するよう「つながる」ことに意識付けすることで、各種の運動に対する視点が育つように工夫する。また、3年間通してOPPシートの記録や振り返りを記入できるよう工夫することで、3年間での自分の成長を意識し学びを深めさせる。

○ICT機器を様々な場で活用することにより、動きを可視化させ「わかる」という段階を促す。個に応じた課題を設定しながら「できる・使える(教える事ができる)」を意識させたり、練習内容を工夫させたりして、自らの学びをマネジメントさせることで高い技能習得を促す。

<その他>

<特別活動について>

○体育祭においては熱中症予防の観点から、令和7年度に引き続き福井市体育館にておこなう。

○体育祭の種目においては「学年種目」や「縦割り種目」の案を生徒から募り、生徒が企画運営できるよう事前調査や企画に携わらせ、主体的に運営しようとする態度を養う。

○体育委員会を活用し、授業における種目に応じた準備運動や筋トレの内容を考え実施したり、ストレッチ等の映像(メディア)を作成し、給食後の時間等にテレビで流したりして、健康の保持増進を促し精神衛生の向上を図る。

(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 福井市成和中学校

協働的な学びをしながら自己解決力を育てる

<本校の体力向上の取組みについて>

本校の体力テストの結果を見では、県平均より筋力、敏捷性で下回っている結果となった。

○筋力・敏捷性を養うため、基年間を通じて、ウォーミングアップでの補強運動(腕立て・馬跳び)を行う

○走力向上に向けて

- ・記録の掲示による意欲づけ
- ・目標をもたせた授業での冬季5分間走の継続実施
- ・部活動で冬季ランニングコースの設定

<生徒の運動習慣の育成について>

・我々大人が運動を始めようとする際、幼少期の成功体験や、それまでに得た知識による動機付けが手がかりになると考える。そのため、運動量の確保の兼ね合いも考えながら、知識を蓄えたり思考したりする時間を確保する。

・思考の一助とするため、iPadアプリ(ロイロノート)を有効に活用する。

有効点を以下に記述する。

・記録を残し、自分の姿や動きを動画や静止画で撮影し、頭で思い浮かべている理想の動きとのズレを認識させる。その中で、自身の記録の伸びや動きのポイントやコツを知り、練習することで、「できた!変わった!楽しい!」と感じる場面を多くの種目で引き出していく。また、自分の記録や技が大きく改善できなくても、技のポイントやコツを知り、仲間にアドバイスしたり補助したりすることで仲間の上達に関われたことで運動の楽しさを味わわせることもできる。

・配布した見本静止画・動画、ワークシートをもとに、個人の振り返り、他者も交えた意見の共有を行う。自分で見たい部分を再生したり、比較したりできるため、課題発見にも効果的に働く。

<その他>

- ・もりにこウィークの実施(電子機器の使用も含めた生活習慣チェック)
- ・専門の方への授業依頼・実施
- ・生徒記録・クラス記録の校舎内掲示

2026年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市安居中学校

元気パワーアップ作戦

楽しい体育・部活動を通して、運動の魅力や健康そのものを探究しようとする精神を養う

<本校の体力向上の取組について>

- ① 授業で準備運動やトレーニング方法の探究活動を実施する。
- ② 心拍数を測定し自己の目標をもって取り組むことで、持久力の向上を図る。
- ③ 走ることの楽しさを探究する単元を設定する。
- ④ 基礎体力づくりに重点を置いた部活動指導を行う。
- ⑤ 体育委員会発案による一人一人の目標達成を目的としたマラソン大会を実施する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ① 楽しくも学びのある体育を実践するため、課題解決型の授業を実施する。
- ② 授業や部活動においてチームの課題を解決する過程で、仲間との協働を促す。
- ③ タブレット端末を用いて運動の様子を撮影するなどICT機器を積極的に活用する。
- ④ 授業や部活動で音楽を効果的に活用する。
- ⑤ 体育祭での学びを異学年で交流し、共有する。
- ⑥ 他教科や家庭と連携し、教科等横断的な授業を実施する。

<その他>

- ① 保健学習では、正解のない問いを活用して自己判断・決定の場を設定する。
- ② 部活動では生徒と積極的にコミュニケーションをとり、信頼関係を構築する。
- ③ 安居地区担当の警察署から講師を招き、薬物乱用防止教室を実施する。
- ④ 消防署員を講師に招き、AED講習会を実施する。
- ⑤ 学びの成果を発揮する体育祭を、保護者や地域の方が参観できるようにする。



(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 福井市大安寺中学校

運動の楽しさを体感し、自ら考え、互いのやりとりを通して課題を解決したり、深めたりすることのできる授業の実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・全学年において8種目中、ボール投げ・立ち幅跳・上体起こしは、市の平均を上回っている。しかし、他の種目は市の平均を大きく下回っている。この実態を踏まえ、
 - 体育の授業には、グー・パー体操はもちろんソフトボール握りを取り入れたり、教室廊下には、ハンドグリップを設置して、いつでも使用しつつ強化できるようにしたりしている。
 - 部活動においても、ボール投げや、腹筋・背筋を鍛えたり、常時反復跳びができるようにラインを引いて遊びとしても活動できるようにしたりしている。
 - 火・金は昼休みの体育館を解放し、体を動かし、多様な運動ができるようにしている。
 - 体力テストの結果は、体育館に掲示して自己の記録と市や県、国の平均と比較しながら確認することができるようにしている。
 - 種目の結果などを掲示することにより、自己やグループでの取組みに、意欲的に活動できるようにしている。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・授業における毎時間準備運動の中で本時の軸となる活動に応じた補強運動を取り入れている。
- ・年間を通し、心肺機能を高めるため授業において「5分間走」を取り入れている。記録を残することで、これまでの記録を振り返るとともに、意欲の向上に繋がっている。
- ・授業後の振り返りを、授業のキーワードを用いながら運動で意識したことや体力の状態、仲間のアドバイスや話し合ったことを学習カードに記入している。
- ・部活動において、毎回の練習日誌に記録を残し、自己の体力について確認できるようにしている。

<その他>

- ・小中併設校なので、小学校の器械運動発表会の時期に合わせて器械運動に取り組み、昼休みを利用して中学生が小学生に鉄棒のアドバイスをしている。
- ・学校通信やHP等で、部活動の記録を記載し、保護者や地域の方々に活動内容や結果を公開している。
- ・本校は部活動指導員として、地域の方の協力のもと、バドミントンの競技力向上を図っている。
- ・食事・睡眠・運動については、大学と連携して、授業を行うこともある。

(別紙様式2)

令和8年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校用)

学 校 名 福井市灯明寺中学校

生徒同士で切磋琢磨し、体力や知識・技能を高め合える生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・課題として、50m走で県平均を下回っている学年が多い。動き作りとして、陸上部が行っているドリルを取り入れ、身体をほぐしたり、上手に身体を動かしたりする力を身につけさせたい。体育委員会の生徒と連携して、各クラスのタイム上位者の記録を掲示し、生徒の意欲づけを図る。
- ・年間指導計画に合わせて、単元ごとの指導と評価の計画を作成する。指導内容を明確にすることで、教師の説明の時間を短くし、生徒の活動量を確保する。
- ・ワークシートを使用して、生徒に単元の見通しや評価基準を示し、個々の能力に応じて課題や目標を決めて授業に取り組めるようにする。
- ・活動後の振り返り時間を短時間でも確保し、次の課題や目標設定につなげる。単元終了後には、振り返りを長めにとり、技能だけでなく知識理解を深める。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育委員が中心になり、昼休みにボールの貸し出しを行い、運動ができる環境を作る。
- ・体力テストに意欲をもって取り組めるよう、社会体育玄関や体育館入口に体力テストの上位者の記録を掲示する。
- ・9月には体育祭を実施し、縦割り活動を通して準備・運営などに主体的に取り組む態度を養う。
- ・3月には球技大会を実施し、互いにルールを守り、作戦を立てて取り組む中で、クラスや学年の団結力を深める。

<その他>

- ・6月に2年生でAED講習会を消防署の方にも協力いただき実施する。
- ・7月に行う1年生のダンス授業を外部の指導者をお願いし、専門的な知識や技能を習得し、授業の中で発表会を設けて、各グループ表現できるようにしていく。
- ・小中連携会議を利用して体力向上策について情報交換し、中学生が小学生に貢献できることがないか検討し、実践していく。(灯中ソーラン・陸上の走動作など)

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 福井市至民中学校

運動の基本となるからだ作り ～仲間と高め合い、楽しみながら鍛えよう～

<本校の体力向上の取組みについて>

①常時活動の中に補強トレーニングを取り入れる

授業前にランニングと補強運動(馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ・バーピージャンプ・グーパー体操)に年間を通して取り組む。体力の様々な要素をバランス良く高める。

ダッシュ系のウォーミングアップを必要に応じて取り入れ、走る基礎となる力を身につける。

②持久走、10周走で持久力を高める

走り方のポイントや前年度の記録を参考に自分の目標を立てて、意欲をもって取り組ませる。4月に持久走(5回測定)1月～3月にアリーナ10周走を継続的に行う。上位生徒を掲示し、学校全体の走る意欲を高める。

③学習カードの活用

記録を向上させるための体の使い方、運動のポイントについて学びを深めるため、どの単位においても学習カードを活用する。ポイントを理解し取り組むことで技能の向上をめざす。「課題設定→評価→振り返り→課題修正」を行い、思考を深めながら取り組みが向上することをめざす。学習カードでの思考の深まりや良い振り返りを全体で共有し、運動に対する意欲を高める。

<生徒の運動習慣の育成について>

①保健分野の授業の充実

自分の健康を守る上で必要な行動を自分事として考えさせ、実生活に結びつけられるような授業展開を工夫する。新聞記事の活用やニュースを取り上げ、スポーツに関わるタイムリーな話題を取り上げる。体育分野との関連もはかり、生涯にわたって自分の健康を維持できるような学びをめざす。

②委員会・学年での取り組み

体育委員会を中心に、昼休みのアリーナ活動を計画、3月に球技大会を実施し、仲間と協力して運動に取り組む楽しさが味わえるような活動を取り入れる。10周走では、委員会が中心となって音楽を選出し、走りやすい環境作りを生徒が中心となって行う。

学年では、学年レクリエーションの時間において、生徒が主体となって活動を企画し、体を動かす活動を計画、運営する。

<その他>

○外部人材の活用

体育分野・・・ダンスSEEDSプログラムを活用し、インストラクターの指導を受ける。

保健分野・・・公民館の防災士と連携し、自助と地域での役割について考える。日本赤十字病院の職員を招き、心肺蘇生法とAED講習を行う。また、薬物乱用防止教室で講師から専門的な話や身近な薬物について学ぶ。

(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

国見中学校

- ・計画的な運動による、持久力や筋力等の基礎体力の向上
- ・生涯にわたって運動に親しもうとする態度の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・筋力や瞬発力、持久力向上のため、準備運動後に補強トレーニングを行う。また、体力テストの結果を基に、自らの体力アップ計画を作成し、取り組む。
- ・マラソン大会、体育大会、校内球技大会等の体育的行事では、生徒が意欲をもって体育的行事に取り組むことができるよう、年間を通して紅白で競い合う。
- ・昨年度の体力テストの結果より、上体起こし、反復横とび、ハンドボール投げの結果が全国平均を下回っていた。授業や運動部活動の時間に筋力を高めるトレーニングやボールを投げる活動に取り組む、全国平均値以上を目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

～保健体育科の授業～

- ・器械運動やダンスの発表会を公開することで、生徒自身の意欲や達成感が高まるようにする。
- ・保健体育科の授業を中心に、様々なスポーツを体験したり、学校行事などでニューススポーツを行ったりすることで、様々なスポーツの楽しさに触れる機会を多く設ける。
- ・上級生と下級生でチームを結成し、協力して体を動かす楽しさを感じられるよう単元構成を工夫する。

～部活動～(卓球部、柔道部)

- ・全顧問が技術向上ばかりではなく体力づくりや健康教育を充実させる必要性を共通理解して、部活動の練習に取り組む。
- ・地域の外部指導者を活用することで、専門的な指導を取り入れる。

<その他>

- ・生活習慣病についての保健の授業や外部人材の活用(AED講習会、薬物乱用防止教室、心の健康)を通して、生涯にわたって健康に過ごす意識を高める。
- ・生徒が楽しくかつ安全に保健体育科の授業や運動部活動に取り組めるようにするため、校庭や体育館の環境整備を実施する。
- ・地域のクラブと連携しながら体力向上に努める。(卓球部、柔道部)

(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 福井市大東中学校

生涯体育を目指し、一人一人が高め合える学習指導の工夫とその実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- 保健体育の授業では、体力テストを実施して終わるのではなく、生徒が体力テストの結果を受けて、自身の体力向上に向けてトレーニングメニューを考え実施する。これを継続的に行うことで、体力の向上だけでなく、生涯にわたって自身の健康や体力に興味関心をもたせ、保持増進できるようにする。
- 生徒が「できる・分かる」という喜びを味わうための指導計画を立てる。
- 授業と学習評価をつなぎ、指導と評価の一体化を図る。単元ごとに自分でどのように体を動かす・練習していくか計画を立て実施する。思考・判断する場面を多く取り入れ、学習カードに記録していく。ポートフォリオにまとめることで、生徒自身がこれまでの学習内容を振り返ることができるようにする。
- 部活動の二極化が進み、運動部に所属する人数が減少している。運動機会や体力の低下を防ぐために、家でもできる補強運動など簡単な運動を授業に取り入れる。
- 保健では、日常生活や自分自身のことと置き換えて考え、状況に応じて話し合えるような授業にする。心肺蘇生法や包帯法などけが防止については実技を中心に実施する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 体育委員を中心とした「2分前呼びかけ、チャイムと同時に挨拶」やメリハリのある大きな声、迅速な行動の定着を図るために、状況に応じてできるまで繰り返し行う。
- ルールや目標記録設定の工夫、状況に応じてペア学習やグループ学習などの学習活動を取り入れるなど、資料提示の仕方の工夫や視聴覚機器を利用するなどして生徒の興味関心を喚起させる。
- 単元の中に選択種目を取り入れ、生徒自身が技能を高めたい種目を選択できるようにすることで、興味関心の向上や主体的に取り組む姿につなげていく。

<その他>

- 専門競技の派遣による体育授業が決定した場合、指導に関するポイントを学び、今後の指導に活かしていく。
- 特別活動について、
主な体育行事：9月体育祭 3月校内球技大会「バスケットボール」
- 体育の授業で学習したことが、成果として表れるような行事を実施する。
- 保健の学習につなげて1年「性教育」、2年「BLS教育」「薬物乱用防止教室」をする。

(別紙様式2)

令和8年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市川西中学校

運動を「する・みる・支える・知る」ことを通して、
主体的に運動に関わる生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度は、第2学年では、立ち幅跳びとボール投げ以外の項目で全国平均を下回っていた。第3学年では、男子は上体起こしを除いて全国平均を上回っていた。しかし、女子では、立ち幅跳び、ボール投げ、長座体前屈以外の項目で全国平均を下回っていた。ALPHAを活用して、自分の記録を確認しながら運動に取り組むことで総合的に体力向上を図っていく。そして、昨年度の学年平均記録を上回ることができるようにする。
- ・中学生期には、循環器・呼吸器の発達が大切であることを保健学習で十分に理解させ、全身持久力向上をねらいとした活動を継続的に行う。
- ・授業では、ICT機器を活用して運動の様子をみたり、運動のポイントやコツとなる知識を提示したりし、生徒同士がコミュニケーションをとる機会をつくることで、意欲的に活動できるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・昨年度は、「運動やスポーツをすることは好き・やや好き」と肯定的に回答する生徒が87%であった。90%を目指して以下の活動をする。
- ・体育祭や球技大会を実施し、体育委員が企画・運営にあたり、生徒が主体となって活動できるようにする。その際、全校生徒が楽しめるようにルールなどを工夫しながら、運動に親しみを感じさせる。そして、学年・男女問わず運動をすることで、生涯を通して運動に親しみたいと思うような取組になるように工夫する。
- ・生活習慣病についての授業や命の講座(AED講習会、性教育)を通して、健康に過ごすことの大切さについても学ぶようにする。
- ・給食当番以外の生徒が配膳時に体育館で距離をとり、保健体操(ストレッチ)を行ったり、冬期は全身持久力の向上を目標に縄跳びを行ったりする。
- ・運動部活動では、2人顧問制で、きめ細かな指導を目指す。また、顧問間の連携を密にして、共通の認識のもと、競技力や体力の向上を図るとともに、豊かな人格形成に努めていく。

<その他>

- ・地域の体育行事に積極的に参加するように促し、役員ボランティアにも積極的に取り組むように声をかける。
- ・食生活や睡眠時間、スクリーンタイムなどについて生徒指導部や保健主事と連携し、様々な立場から生徒へ伝えることで規則的な生活習慣の定着を図る。

(別紙様式2)

令和8年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校用)
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市棗中学校

自分に合った目標を立て、積極的に体力向上に努める

<本校の体力向上の取組みについて>

保健体育の授業の中で

- ・準備運動では、毎時間ランニングとトレーニングを継続して行い、基礎的な体力を高めていく。
- また、主運動に合わせたコーディネーショントレーニングを行うことで体の使い方を学び、主運動の技能習得につなげていく。
- ・保健分野で、栄養、休養、睡眠等健康に関する学習に力を入れ、望ましい生活習慣の確立から体力向上につなげていく。
- ・体力テストの結果より、長座体前屈、反復横とび、上体起こし、持久走等の種目が、Tスコア50未満なので、柔軟性、敏捷性、筋持久力・全身持久力の向上につながる補強トレーニングを重点的に行う。特に柔軟性は男女共通の課題なので、年間を通じて継続的にストレッチ運動を行う。
→男女の長座体前屈、男子の反復横とび、上体起こし、持久走のTスコアを50以上にする。

特別活動の中で

- ・部活動のウォーミングアップで、柔軟性や基礎体力を高める運動を継続的に行う。
- ・体育大会の種目を工夫し、筋持久力や全身持久力、敏捷性向上につなげていく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業では、運動やスポーツの楽しさや喜びを感じることができるよう、ペア活動やグループ活動など、共同的な活動を多く取り入れる。
- ・自己の適性等に応じて、運動を『する・みる・支える・知る』など多様な関わり方があることを伝えるとともに、スポーツ界の話題を積極的に発信し、スポーツへの興味関心を高める。
- ・器具室を整頓し、運動器具を使いやすくする。昼休み等で、積極的に運動ができるような環境づくりに取り組む。

<その他>

- ・昨年度途中から開始した、毎日朝の会に実施しているストレッチ体操(ビジョントレーニングも含む)の成果がどう現れているか検証する。
- ・県などの平均値との比較ではなく、同一集団のTスコアの変容を材料に取り組みを検証する。
- ・校内体育大会に親子ふれあい種目を導入し、家族と一緒にスポーツに親しむ機会を設ける。(今年度は昨年度の綱引きに加えリレーの親子対決を実施する予定)
- ・昨年度開始した近隣の小規模中学校同士の交流スポーツ大会「Efes.」を今年度も実施し、大人数で競い合う機会を設ける。(秋頃、市営体育館またはどこかの学校を会場に開催予定)

(別紙様式2)

令和8年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校用)
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市鷹巣中学校

運動に継続的に親しみ、たくましく生きる力を育む活動の実践

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 保健体育の授業において
 - ・体育館での授業では3分間のランニング、柔軟性を高めるストレッチングの実施
 - ・短距離走・持久走の記録(校内トップ10)を掲示して意欲の高揚を図る
 - ・県平均より低い短距離走・持久走の体力向上を図るため、局面ごとにわけた走り方の指導、周ラップからの目標タイム換算など個別で分析・評価
 - ・体力テスト測定の際、前年度の県平均を掲示して意欲の高揚を図る
- 特別活動において
 - ・砂浜を利用したマラソン大会の実施(5月に実施予定)
- 部活動において
 - ・アップダウンドレーニングコース(校舎周り500m)の設置と活用

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- 保健体育の授業において
 - ・実技・保健共に生徒主体の課題解決型学習の推進
(学習カード〈自己評価・観点別評価〉の利用・生徒主体の授業計画の作成と実行と振り返りテストの作成)
 - ・学習支援資料の工夫と提示
- 部活動において
 - ・冬期運動部合同トレーニング実施による体力づくり
 - ・地域の外部指導者を導入し、実技指導を受ける(男女ソフトテニス部)

＜その他＞

- 教職員間、家庭や地域、外部団体との連携小学校との連携について
 - ・小学校体育に中学校教員が入り、授業を行う
 - ・YOSAKOI(よさこい)の練習と地域の夏祭りへの参加を予定
- 健康教育について
 - ・救命救急士(消防職員)を講師に招き心肺蘇生法・AED使用についての実技講習
 - ・栄養職員(学校訪問時)による講義、食生活や生活行動への指導

(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 福井市足羽中学校

運動やスポーツに親しみ、挑戦する生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業の中で、筋力・瞬発力・敏捷性向上のための補強運動を行う。
- ・持久力の向上を目指し、伝統の文殊山強走大会を行う。
- ・ペアやグループ学習を行うことで、運動の楽しさを感じ取り、自発的に活動する姿勢を身に付ける。
- ・体力テストの中で、県平均以上の種目を5種目にする。特に持久力は上位に入ることができるようになる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・個人ファイルを活用し、自分の目標設定や挑戦を通して、学習意欲の向上を図る。
- ・保健の授業を通して、健康についての意識を持ち、運動習慣の定着の必要性を実感させる。
- ・運動の楽しさを感じられるように、ICTを活用し、技能の向上を目指せる教材の提示や協働学習の機会を増やす。

<その他>

- ・体育委員会で、体力テストの考察を行い、体力向上に必要な取組みを提案する。
- ・部活動の縮小化に伴い、合同トレーニングなど、体力の維持向上を図る方策を考案する。

(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 福井市足羽第一中学校

対話を通して、前向きに体力向上！

⇒生涯に渡り運動をしたい、健康でいたいという心を育む

<本校の体力向上の取組みについて>

【保健体育の授業を通して】

- 集団行動を身につけることで、時間効率の良い授業を行い、運動量を十分に確保する。
- 保健で学習する「運動と健康」「体の発育・発達」「呼吸器・循環器の発達」の内容を生かし、発達段階を踏まえ、特に持久力向上に力を入れる。
- 長距離の授業では「ラップ記録用紙」を活用し、ペアで通過タイムなどを確認・分析することで個別の目標を決め、全員でアドバイスし合いながら達成を目指す。
- 体力テストの結果から、「握力」「ハンドボール投げ」が県平均を下回る記録が多いため、授業前半で上半身の筋力強化トレーニングを毎授業で取り入れる。
- 学習カードや配付資料を工夫し、自己の体力や健康について関心をもてるようにする。

【運動部活動を通して】

- 各競技の特性を応じて、日々の活動でトレーニングを取り入れて基礎体力向上。
- 持久力の向上や走力・下半身強化を目的に、各部活動において学校の周りにある「小回り」(学校西側の農道約800m)コースのランニングを取り入れる。
- 雨の日や冬場の練習では、廊下や階段等でランニングや体幹トレーニング・ラダー等のトレーニングに励む。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 10月に開催している地域と一体となって実施する伝統行事「母校訪問駅伝」を通して、生徒の運動意識を高めていく。9月から体育の授業を中心に「小回り」コースを走り、駅伝で走る距離を考えて自分で総距離を決め、主体的に取り組むようにする。
- 異学年合同体育を実施する。そこで後輩は継続して運動してきた先輩の姿を見て、自分が成長できるように運動の習慣化へ意欲を高める。

<その他>

- 外部指導者を招き、心肺蘇生法及びAED講習会を実施する。
- 母校訪問駅伝の前には、家庭でも試走などに取り組むように啓発する。
- 感染症の拡大時に備え、自主練習メニューを掲示するなど各自が目標をもって主体的に運動できるようにする。

(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 福井市藤島中学校

目標をもって主体的に活動し、基礎体力の向上に取り組む生徒の育成

<本校の体力向上の取組について>

- ・本校の体力テストの結果をふまえ、課題となっている全身持久力の向上に取り組む。保健体育の授業では、導入にエアロビクスを取り入れ、持久力育成につなげる。また、陸上の準備運動では、単元に応じた補強運動を取り入れ、基礎体力の向上を図る。
- ・持久走の単元では、1000m・1500m走の学年平均タイムが県平均を上回ることを目標として授業を計画する。記録計測当日にタイムを集計し、即時にランキングを掲示することで、生徒の意欲向上を図っている。また、冬季の授業では体育館での5分間走に取り組み、年間を通して継続的に持久力を高められるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・エアロビクスや陸上の準備運動で複数の補強運動を行い、家庭でも継続して運動に取り組める実践力の育成を図る。
- ・体力テストの結果をもとに、各自が自身の体力向上を目標として、家庭でも取り組める運動を計画する時間を設ける。
- ・生徒が家庭で実践できる運動計画を立てられるようにし、家庭との連携による取組の効果を期待する。また、健康や体力向上について家族と話す機会をつくることで、日常の生活を振り返るきっかけとしたい。

<その他>

- ・保健体育の授業では、救急救命士によるAED講習、ダンスインストラクターによるレッスン、プロによる出前授業など、外部専門家を積極的に招く。専門的な視点からの授業を通して、生徒が体育の楽しさを実感できるようにする。また、スポーツに限らず保健体育全般の分野に親しむきっかけをつくり、生徒の興味・関心の幅を広げる。
- ・持久走の単元では、ICT機器を活用し、生徒がスプレッドシートに自分の通過タイムを入力するとラップタイムが自動計算され、さらにグラフ化されるようにする。これにより、「次の授業では1周目をもう少し抑えて走ろう」「3・4周目が落ちているから、そこを踏ん張ろう」といったように自分の走りを視覚的に振り返り、意欲の向上につなげる。
- ・授業の初めには、望ましい学び方について価値付けを行う。「できる・できない」ではなく、挑戦しようとする姿、誰かのために行動しようとする姿など、具体的な例を示しながら話をするすることで、一人一人が自分を高めようと前向きに取り組む雰囲気づくりを行う。

(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 福井市社中学校

実生活につながる運動習慣の習得、育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度の体力テストの結果から、上体起こしの項目ですべての学年男女が全国平均を下回った。これを踏まえ、筋持久力、敏捷性を高めるために授業時にペアで行う補強運動を実施し、お互いで高め合える場を設定していく。
- ・特に持久走の数値で本校の中学1年男子が全国平均と比べ、Tスコア値5ポイント以上離れる結果となった。そのため、授業の活動で全身持久力を高める運動を積極的に取り入れ、差を1ポイントに縮められるようにしていく。家庭でも行うことができる運動を授業で考え実施できるようにする。
- ・授業時の準備運動に陸上競技の基礎的な運動を継続的に行うことで柔軟性や基礎体力を高める。
- ・持久走の項目において、引き続き5分間走の取組みを続けていく。1学年男子は全国平均のタイムに5秒近づけること、女子は全国平均のタイムに4秒近づけることを目標としていく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・授業で行う補強運動に様々な方法を取り入れ、家庭で行う場合はどのようにすると良いかを例示して指導を行っていく。
- ・体育理論や保健の授業を通して、運動の魅力や中学生期間の望ましい運動習慣について発信していく。
- ・体力テストの結果からランキングを体育館に掲示し、生徒が目標を設定しやすい環境を設定する。
- ・体育委員会を中心として、昼休みの体育館開放や体育祭の運営を行い、運動に触れる時間を確保する。

<その他>

- ・BLS講習やダンス・剣道の授業、保健の単元で、外部からの講師を招いて連携した授業を行う。
- ・保健委員会を中心として、メディアコントロール週間を設定し、健康な生活習慣について見直すための呼びかけを行う。
- ・給食委員会を中心として、残飯0キャンペーンを行い、全校で食育の意識を高める週間を設ける。

(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 福井市美山中学校

自ら進んで運動する生徒の育成 ～運動の楽しさと健康の大切さを実感させる～

<本校の体力向上の取組みについて>

○体育の授業

- ・時間走や補強運動、ペアストレッチを授業のはじめに取り入れる。
→持久力、筋力、柔軟性の向上
- ・体力テストの結果を基に、生徒自身で運動計画を立て実施する機会を設ける。
→生活を振り返り、自ら計画し実施する力の向上
- ・生徒の記録の伸び率や、学校内の順位などを掲示。
→記録の視覚化による運動への意欲の向上

<生徒の運動習慣の育成について>

○体育の授業

- ・「する」「見る」「支える」「知る」の多様なスポーツへの関わり方を提示し、それを認めることで、「する」運動が苦手な生徒も楽しく参加できる環境を整える。「運動やスポーツの愛好度」の質問に対して「きらい」と答える生徒を0にする。
- ・生徒の実態に応じて「場」「ルール」「課題」を設定。それぞれの運動領域での運動のおもしろさを実感させる。また、ICT機器等を活用し、授業の振り返りを行い、運動による心や体の変化にも目を向けさせる。

○部活動

- ・外部指導員と連携し、専門的な技術に触れさせたり、専門的な視点からの指導を行ったりすることで、生徒が自己に応じた課題や目標を設定させ、挑戦しやすい環境を整える。

<その他>

○体育祭

- ・3年生が創作ダンスを考え、1、2年生に教え、体育祭で披露。

○外部機関との連携(ダンス)

- ・ダンススクールのインストラクターの方と、ダンスレクチャーDVDを活用したダンス授業の実施

(別紙様式2)

令和8年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校用)
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市越廼中学校

生涯を通して、運動を楽しむことのできる生徒の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 長距離走における個人のペースを意識した取り組み
 - ・長距離走の授業では、ペース配分を考えながら走ることができるように、周回ごとのタイムを記録する。
- 体力向上に向けたウォーミングアップの活動
 - ・準備体操の後に、ランニング、腕立て伏せ、腹筋、背筋のトレーニングをする。
 - ・ボールを投げたり、跳んだりする運動を準備体操の後に頻繁に取り入れる。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- 長距離走の授業の工夫
 - ・生徒が記録だけを目指とするのではなく、走り終わった後の脈拍数や運動強度、呼吸法や走り方に目を向けることで、「私の場合このくらいのペースで走るとこれだけの運動効果がある」などの運動効果の面を意識させるようにする。
- 球技領域の授業の工夫
 - ・今年度は全校生徒1人であることから、人数を必要とする球技に関してはその競技の特性を生徒に伝えるのが極めて難しい。競技のルールやコート of 広さなどを工夫し、少人数でも生徒が競技の特性を体感できるような授業を計画する。
- 楽しい体育の授業にするための工夫
 - ・運動が楽しいと感じられるように、単元ごとに目標をもって活動に取り組めるようにする。また、目標の一部を生徒自身に決めさせることで、生徒が主体的に運動に取り組みたいと思えるようにする。

＜その他＞

- 家庭での健康教育について
 - ・生徒との面談や、保護者との連絡を行いながら生徒の実態把握を行う。家庭での食生活や睡眠時間、スクリーンタイムを振り返る時間を設定し、健康的な生活ができているかを意識させられるようにする。

令和8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 福井市清水中学校

主体的に体力の向上を目指し、
自己の課題を解決する力の育成を図る

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・ 立ち幅跳び、50m、反復横跳びなどの瞬発性や敏捷性に課題があるため、年間を通して継続した補強運動を行う。
（馬跳び、腕立て、腹筋、体幹、スクワット）
- ・ 体力テストのランキングを掲示する。

＜生徒の運動習慣の定着について＞

- ・ 授業の際に、授業のめあてを提示する。
- ・ ワークシートの発問を工夫し、振り返りを充実させる。3年間、ワークシートを体育ファイルにまとめてポートフォリオ化し、変化が分かるようにする。
- ・ 単元に応じて縦割りでの授業や行事を行う。
- ・ ICTを活用したり、効果的なコミュニケーションや対話を増やしたりして、深い学びへつなげる。
- ・ 校内駅伝大会（4月）と、球技大会（3月）を実施する。
- ・ 保健の授業を通して、自身の健康や運動についての理解を深める。

＜その他＞

- ・ 保健の「防災」、「応急手当」、「性に関する学習」においては、外部機関と連携して実習を行う。
- ・ 公共施設「きららパーク」や「ふれあいドーム」などを活用する。
（野球部・ソフトテニス部）
- ・ 運動部活動において、外部指導者、部活動指導員を活用する。

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 福井市杉坂中学校

- 基礎体力を向上させるとともに、スポーツを通して協調性・社会性などを身につける。
- 生涯にわたり豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。

<保健体育の授業について>

○ウォーミングアップの工夫

- ・準備体操後に補強運動として(腹筋、背筋、腕立て伏せ、馬跳び等)を通年で行い、基礎体力の向上を図る。
- ・単元に入る前のウォーミングアップとして、<リズムトレーニング><ゲーム性を取り入れたペアでのトレーニング>などを取り入れ、体と脳を同時に鍛えたり、活動の中で協調性を養ったりする活動を取り入れる。

○振り返りの定着

- ・毎時間学習カードやiPadを使って記録を残し、視覚的に技術や体力の向上をとらえ意欲的に運動に取り組めるようにする。

○体育分野、保健分野の授業の充実

- ・主に球技や器械運動の単位では積極的にiPadなどのICT機器を使い、教師の口頭での指示だけではなく視覚的に伝えることで、より理解を深めるようにする。
- ・生活習慣(食事・運動・休養)を見つめ直し、継続して取り組むべき事や改善すると良い点などについて自分たちで考える場面を設定し、普段の生活の中で活かせるようにする。

<特別活動について>

○体育大会の充実

- ・児童生徒が主体的に取り組めるよう、委員会とも連携させながら企画・運営する。
- ・授業で学習したことが発揮できるような場面を多く設定する。

<その他>

○外部指導者の積極的活用

- ・普段接することができないトップアスリートと直接関わることで、各競技への意欲付けや人間形成の育成に繋がるような機会を設定する。

○行事等への積極的参加

- ・北越四県野球大会や北陸三県バレーボール大会などへの参加を通して、みんなて運動する楽しさやチームで力を合わせて試合をする面白さなどを感じさせる。

(別紙様式2)

令和8年度 児童生徒体力づくり推進計画書（中学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市九頭竜中学校

- ・体力向上を目的とした補強運動を毎時間実施し、体力アップを図る。
- ・体育の授業や部活動を通して、走・投運動の強化を図る。
- ・生徒の体力向上への意識を高めるため、自己の体力分析を継続的に行う。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・体力テストの自校平均記録が5割以上の種目で県平均を上回ることを目標とする。
- ・授業の単元内容や生徒の発達段階、体力テストの結果に応じて補強運動（腕立て伏せ、体幹トレーニング、グーパー体操、レッグランジなど）を設定し、毎時間継続して行う。
- ・5分間走を定期的に取り入れ、持久力の強化を図る（冬季はインターバル走を取り入れる）。上位者の記録や学級平均・学年平均の記録を掲示し、生徒の意欲向上につなげる。
- ・陸上の単元ではストレッチやアップを効果的に取り入れ、柔軟性や瞬発力、跳躍力の向上につなげる。
- ・グラウンドに300mのトラックを引き、男子1500m走のタイムの向上につなげる。
- ・体力テストのハンドボール投げや球技の単元を通して、投げ方の指導やボールを投げる活動を積極的に取り入れ、投力、巧緻性の強化を図る。
- ・体力テストの結果をもとに自己の体力を分析させる。その中で自校平均記録や県平均記録、全国平均記録を示し、自己の課題に気付かせることで、目標をしっかりとめさせる。
- ・運動部活動において、競技力の向上とともに、基礎体力の向上を目指したトレーニングを積極的に取り入れる。冬季は、体育館や廊下、階段の使用場所を割り当て、トレーニングの効率化を図る。
- ・専門的知識や指導力をもった外部の方の協力を仰ぎ、指導者の指導力向上に努め、生徒の活動意欲や技能の向上につなげる。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・体育や保健の授業において、自分の体力や私生活に関する課題を考え、その課題を解決する学習を積極的に設けることで、運動の必要性や健康を維持することの大切さについて理解させる。また、個々の成長を実感する場を設け、生徒の意欲を高めていく。
- ・授業の中で、積極的にグループ活動を取り入れ、仲間と共に運動に親しむことの楽しさを体験させ、今後も継続的に運動に関わっていきたいと思う生徒を育てる。
- ・ICTを効果的に活用することで、視覚的情報から目標をもたせたり、自分の課題を見つけさせたりする。
- ・体育祭や剣道祭、球技大会等の体育的行事と関連づけて授業作りを行い、生徒が授業で学習したことを発揮できる場を設け、生徒の自信につなげる。

＜その他＞

- ・地域の体育振興会が主催する体育的行事への積極的な参加を呼びかけ、地域ぐるみの健康教育に参画する。
- ・体育的行事（体育祭・剣道祭）を学校公開日に設定し、生徒の成長を披露する場を設け、生徒のやる気を高めるとともに、保護者や地域ぐるみでスポーツに親しむ意識を育てる。