

(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 池田中学校

自己の体力について考え、その課題解決に向けて自主的に活動に取り組む生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

○持久力(筋・全身)の要素を取り入れたウォーミングアップ運動を1年間通して継続的に行い、体力の向上を図る。来年度の体力テストでは、持久力の平均が全学年で全国平均を超えることを目標とする。

○長距離走に関してペアジョギングや心肺機能を鍛えるゲームなどを取り入れ、一緒に走りを楽しむ中で持久力を鍛えて、長距離走に対する苦手意識を緩和する。

○スピードや筋パワー(瞬発力)を強化するトレーニングを取り入れ、全学年の平均が50m走・立ち幅跳びの種目で全国平均を超えることを目標とする。

<生徒の運動習慣の育成について>

○タブレットを活用して視覚的に動きや形を確認したり、データを収集・活用したりすることができるようにする。また、タブレットを活用して学習の振り返りを行うことで学習効果を高める。

○授業の中で、具体的な数値や課題・成果を示すことによって、生徒が自分の「できる」を見出せるように、学習意欲の高揚を図る。

○体育祭(5月)では、仲間と協力して楽しむ運動を取り入れることにより、運動の楽しさを感じさせるとともに、団結する素晴らしさに気付かせる。

○体育に関する学校行事について生徒の意見や考えを基に企画・運営を行い、生徒たちが主体となる場面を作る。

○昼休みに行うスポーツ企画を体育委員会が主体となり、企画・運営を行う。

○様々な単元で、生徒の記録のランキング表や授業での写真、作成したポスターなどを体育の掲示板に掲示し、授業への意欲を高める工夫を行う。

○体育の授業の中でマイナースポーツやパラスポーツに触れ、生涯スポーツにつなげられるようにする。

<その他>

○学校HPや学年だよりで体育的活動や部活動の情報を発信する。

○「メディア」について、講師を招いて学校保健委員会を開催する。

○栄養教諭と連携し、食生活に関する健康教育を行う。