

(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 勝山市立勝山南部中学校

体育授業における運動量の確保で、持久力や瞬発力・スピードの向上を目指す。
目標設定を工夫し、体育的行事に一人一人が意欲的に取り組む生徒の育成を目指す。
全部活動で積極的にランニング等に取り組み、持久力の強化を目指す。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業はじめのウォーミングアップに、全身の持久力や筋力・瞬発力を高める運動を取り入れる。(特に持久力については各学年男女とも県平均を超えることを目標とし、他の項目については、県平均を超えているものがほとんどであるため、昨年度の自校記録を超えることを目標とする。)
- ・体育の授業において、それぞれの領域ごとにワークシートを準備し、事前に目標や課題を知ること
で、生徒が見通しをもって活動し、達成度が確認できるように指導する。
- ・体育の授業だけでなく、文化部も含めた全部活動でランニングや縄跳びなど体力向上のた
めの運動を取り入れる。
- ・部活動が生徒の負担にならないように平日1日、休日1日の休養日を設け、生徒の体力回復を
念頭におきながら体力向上にも取り組むようにする。
- ・強制ではないが、基本的に全員部活動参加を推奨し、放課後の過ごし方を考えさせている。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ICT 機器を使って自分の動きを確認したり、仲間同士で見せ合う場面を設定したりして、それを
基に対話的な活動を行うことで、自分や仲間の良い動きを見つけさせ、パフォーマンスの向上を
図る。
- ・オリンピックやパラリンピックに関する学習教材を利用することで、社会と自分のつながりを知っ
たり、いろいろな視点で物事を見たり考えたりする力を養う。
- ・校内マラソン大会で事前の目標設定や練習の仕方を工夫し、生徒の積極的に走る意欲を養う。
- ・1、2年生は、3学期にスキー遠足を行い、スキーに親しむ態度を養う。
- ・1、2年生は、市営温水プールでインストラクターの指導の下、水泳学習を年2回行う。

<その他>

- ・養護教諭と連携を密にし、心と体(健康)についての学習を定着させるための時間を確保する。
- ・薬物乱用防止については、外部講師を依頼し知識の周知を図る。
- ・関係機関に依頼して、救急処置およびAED講習会を実施する。
- ・夏季休業中に、地域でラジオ体操に参加することを推奨する。

(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 勝山市立勝山中部中学校

仲間と共に主体的に運動に取り組み、
生涯にわたって運動やスポーツに親しむ生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・長距離走を授業で実施し、その成果を出す場として5月にマラソン大会を行う。
- ・持久力向上に向け、ウォーミングアップで時間走や縄跳びを行ったり、部活動ごとに10分間ランニングを継続的に行う。
- ・体力テストの結果から、長座体前屈と上体起こし、ボール投げの数値が県平均より下回る学年が多かった。そこで、授業の中で柔軟を入れたり、種目の特性に合った補強運動を行い、柔軟性、筋パワーの向上を目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業において、陸上や器械運動の単位ではペアやグループで教え合う活動を積極的に取り入れ、仲間と一緒に運動することの楽しさが感じられるようにする。
- ・保健の学習では生徒の実生活について触れ、運動や食事と健康の関わりや生活習慣病について考えたり、日常生活の中で手軽に取り組める運動を紹介したりし、実生活の中での運動習慣の確保のきっかけをつくる。
- ・体力テストの結果の上位を掲示し、達成感が感じられるようにする。

<その他>

- ・登下校時の危険箇所をPTAの地区委員と協力し把握し、生徒が安全に登下校できるようにする。
- ・外部指導者の積極的な活用や、合同チーム、地域クラブと連携し、競技力向上や豊かな人間性や社会性の育成を図る。
- ・薬物乱用防止教室や救急法、AEDの使用等の指導を学校薬剤師や消防署、日本赤十字社に依頼し、より専門的な講習や実習となるよう工夫する。
- ・教職員間で危機管理について情報を共有し熱中症対策やけがの防止に努める。

(別紙様式2)

令和8年度 児童生徒体力づくり推進計画書(中学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 勝山市立勝山北部中学校

主体的に運動に取り組み、対話を通して学び合う姿勢を育てる工夫

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 昨年度の体力テストでは、全校で県平均以上の種目が48種目中16種目であった。持久力の向上を目指して行った取組みの効果が見られ、平均に近づいた学年もあったことから、今年度も引き続き、冬季の部活動の時間に校内ランニングを取り入れたい。個人で目標を設定し、全校で持久力向上を目指す雰囲気づくりを行う。
- ・ 授業では、準備運動の際、領域にあった補強運動を継続して取り入れ、体力向上に努める。
- ・ 体育館に体力テストの結果を掲示し、自分の課題や目標を設定しやすくする。
- ・ 授業において種目のポイントや学年の発達段階に応じた資料を準備し、各自が自分に合った課題や目標を設定し、学習の場を選択する。そうすることで、課題達成の充実感や運動の楽しさを感じられるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ 授業でグループやペア学習を意図的に取り入れ、互いの動きを見合ったり助言をしあったりする場を設定することで、高め合う姿勢を期待する。
- ・ 体育委員会で様々な企画をし、運動を楽しく行う場を設定することで、運動習慣の育成を目指す。

(例) 昼休み時間を活用した、様々な記録チャレンジやスポーツ大会 など

- ・ 学校行事と授業を連動させて行うことで、全校で取り組む意欲や団結力の高まりにつながると考える。

(例) マラソン大会と陸上競技の長距離走…呼吸法, ペース配分, 腕ふり, ロード走の楽しみ
体育大会と陸上競技のリレー…バトンパス, チームでの話し合いや教え合い
校内スポーツ大会と球技…様々な球技の特性, チームでの作戦や応援 など

<その他>

- ・ 外部指導者の活用や地域クラブと連携し、競技力向上や人間性の向上を図る。
- ・ 消防署員による救命救急法演習を行う。
- ・ 医師による生活習慣病や性感染症の指導を依頼する。
- ・ 養護教諭と連携し、感染症に関する指導を行う。