

令和8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 美浜町立美浜中学校

基礎体力の向上を目指したトレーニング方法の工夫

～全身持久力の向上をめざして～

<本校の体力向上の取組について>

- ・年間を通じて授業の初めに外周走(約1000m or 4分間走)、サーキット運動、ペアランニングを継続的に実施する。サーキット運動の内容は、全身の運動を必要とする補強と300m程度のランニングを交互に繰り返す形で実施する。ペアランニングでは、200～400mの距離の中で生徒が走る距離を選んで取り組めるようにする。学期に応じて、補強運動の種類を変え、生徒が自ら選んで行えるように種類も複数提示する。
- ・単元の導入時や休業明けの授業では、体づくり運動を位置づけ、ペアでのストレッチやグループで協力して関わり合いながら行う運動、自然と競争が生まれる運動に取り組んでいく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・昼休み時に体育館や運動場で、バスケットボール、卓球、バレーボール、バドミントン、野球、テニス等ができるように用具等を整備・貸し出しを行い、運動に親しませる。また、町や各地区の体育的な行事へ参加を呼びかけ、運動に親しませる。
- ・全員競走大会に向けた取り組みの中で、自分に合ったペースで走ることを意識させ、最後まで自分でペースを作って走り切る経験をさせる。ペアランニングを実施し、200～400mの距離の中で生徒が走る距離を選んで取り組めるようにする。学期に応じて、補強運動の種類を変え、生徒が自ら選んで行えるように種類も複数提示する。
- ・運動のイメージ化と、客観視を助ける手段として授業の中でiPadを積極的に活用し、生徒が「わかる」「できる」時間を増やす。

<その他>

- ・部活動においては、専門的練習だけでなく、ランニングや各種補強運動、サーキットなどを積極的に行う。また雨天時には屋内の練習場所の割り当てをローテーションし、練習メニューのバリエーションを増やす。
- ・年間を通じて部活動各顧問に発達段階に応じたトレーニングや、コーディネーショントレーニング、栄養学、コンディショニング、スポーツ心理学などあらゆるスポーツに関わる講習会への参加を呼び掛けていく。