

(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 南越前町立南越前中学校

自分の健康や体力に興味をもち、授業や私生活を通して運動に親しむ習慣を養う

#### <本校の体力向上の取組みについて>

##### ○保健体育科の授業について

- ・昨年度の体力テストでは、握力や上体起こしの記録が全国平均より低い傾向にあり、筋力や筋持久力を高める運動(グーパー体操や鉄棒、手押し車や腹筋など)を授業の中に意識的に取り入れていく。また持久走の結果についても全国平均値より下回って(特に男子)いたため、持久力を高める運動(なわとびなど)をウォーミングアップで実施する。

##### ○特別活動等について

- ・体育祭や球技大会(2回:バレーボール、バスケットボール)等の行事を授業でつけた力の発表の場とする。

#### <生徒の運動習慣の育成について>

##### ○保健体育科の授業について

- ・「体育が楽しい」「身体を動かすことは楽しい」など「楽しい体育」を目標として授業を展開していく。具体的にはICT機器を活用したり、協働的な学習や振り返り活動の充実を図ったりして、自分や周りの友達が単元を通して成長を感じることができるよう工夫していく。
- ・保健の学習を通して、呼吸器や循環器などの自分の体に興味をもち、適度な運動を通してそれらを高める方法について考えさせる。

##### ○部活動について

- ・各部活動で技術的練習だけではなく、基礎体力づくりやランニングなどのトレーニングを積極的に取り入れる。合同トレーニングの機会を設け、体力づくりへの意識を高める。

#### <その他>

- ・地域での体育的な行事に積極的に参加するように促す。
- ・体育委員会で気軽にできる運動を考え、朝の時間や昼休みなど、全校一斉や学年で取り組める活動を実践する。
- ・近年、猛暑日が増え暑熱馴化の必要性があげられる。教科体育、特別活動、部活動等の様々な場面で、熱中症予防をはじめとした体調管理への意識を高め、実践させる。
- ・熱中症予防と感染症予防に関する学習を行い、自分を含めて身近な人の命や健康を守るための考え方や行動ができるようにさせる。