

(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 大飯中学校

自己の体力・技能の向上、健康の保持増進に課題を持ち、
主体的に活動する生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業始めにチャレンジランニング(1000m走)や5分間走を行い、記録を個人カードに記入していく。年度初めに自分に合った目標を設定させ、常に目標を持って、ランニングに取り組むことができるようにする。【保健体育の授業】
- ・筋力アップに向けて体操、ストレッチ後に毎回補強運動(腹筋、背筋、腕立て伏せを20回)を行う。【保健体育の授業】
- ・自己の体力を分析したり、課題や目標を明確にしたりするために、三年間を通じた学習カードを作成する。学習カードには、体力テストだけでなく、保健体育で取り組んだ学習内容や記録をつづり、いつでも自分の成長や過去の記録等を確認できるようにしておく。【保健体育の授業】
- ・毎週火曜日に全部活動で10分間走を行う。【部活動】
- ・男女ともに、スピード系や瞬発力が弱い。部活動のトレーニングの時間に、ラダーやスクワットなど競技に合ったトレーニングに取り組んでいく。【部活動】

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・選択制の授業では、生徒が主体的に活動できる工夫を行い、学習計画を立てさせ、学び合いを通して、「運動が好き、楽しい」と思える生徒の育成に努める。【保健体育の授業】
- ・ICTを使い、正しい動作や自己の動作などを観ることで「わかる」授業を毎学期1回は行う。
【保健体育の授業】

<その他>

- ・部活動の時間が減少する中でも、主体的かつ効率的な練習を積み重ねて結果に結びつき、一人一人の生徒が満足できる運営ができるように工夫する。【部活動】
- ・昨年度の体力テストの結果を受け、各部のトレーニングメニューにおいても、持久力や柔軟性、敏し
よう性、瞬発力の強化メニューを取り入れていくよう共通理解を図る。【部活動】
- ・長期休業明けに、睡眠や食事など生活習慣について、記録用紙を使い、セルフマネジメントできる
生徒の育成を図る。【学活】
- ・全員競走大会(マラソン大会)は、事前の授業などで、コースを確認したり、目標をたてさせたりす
るなど有意義なものにしていきたい。2、3年生には前年度記録を事前に確認させ、目標を持たせ、
持久走に取り組ませるとともに、短縮タイムを算出して賞賛するなど、個人の努力を大切にする。

【学校行事】

(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 おおい町立名田庄中学校

体育・体育的行事・部活動を通して、体力の向上を図ると同時に
生涯スポーツにつながる運動の楽しさや喜びを味わう。

<本校の体力向上の取組について>

○基礎体力を向上させる取組

- ・毎時間グラウンド2周または体育館5周のランニングを行う。
 - ・体操後はストレッチを行う。
 - ・5分間走か筋トレメニューを交互に行う。
- (腹筋、背筋、腕立て伏せを各20回、バービー運動、馬跳びを各10回)

<生徒の運動習慣の育成について>

○生徒が達成感や満足感を実感できる取組

- ・個人の体力や技能に応じた目標設定を行い、達成状況を振り返る機会を設ける。
- ・ペア活動やグループ活動を通して、互いに励まし合いながら達成感を共有できる場面を設定する。
- ・体力テストや体育的行事の結果を活用し、自分の成果や課題を把握できるよう支援する。

○「運動が好き、楽しい」と思える生徒を増やす取り組み

- ・できた喜びや仲間と協力する楽しさを味わえる活動を取り入れる。
- ・選択球技の授業では、練習メニューや練習方法を生徒自身が考え活動する機会を増やし、種目の特性やグループの課題を意識して活動できるように計画する。
- ・体育授業や部活動を通じて、日常的に運動に親しむ習慣の定着を図る。

<その他>

- ・部活動において、外部指導者による専門的な技術指導を受ける機会を設ける。
- ・委員会活動において「名中スマートルール」の見直しを行い、健康的な生活習慣づくりへの意識向上を図る。