

(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 鯖江市 鯖江中学校

心身ともに たくましい生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業では、準備運動後に5分間走やインターバル走を行い、持久力を高めるとともに、最後まで諦めずに走り切るなど心の成長を促す。
- ・单元ごとに学習カードを利用した授業を展開し、3年間系統的に記録や技術の伸びを生徒が確認できるようにする。
- ・活動後の振り返り時間を短時間でも確保し、次の課題や目標設定につなげる。单元終了後には、振り返りを長めにとり、技能だけでなく知識理解を深める。
- ・体力テストの結果から、授業で補強運動を行ったり、体育委員会の活動で企画したりする機会を増やしていく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ペアやグループで話し合ったり、見せ合ったりする活動を増やしていく。ゲームの中では、自分たちでルール決めやゲームの進行を行い、主体的に学習に取り組む態度を高めていく。
- ・保健学習を通して、健康・安全に関する理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を養う。
- ・ICTを効果的に活用し、データ整理やまとめの活動をしていく。
- ・体育祭や球技大会等の体育的行事を通して、運動に取り組むことの良さや仲間との一体感を味わわせる。
- ・昼休みは体育館や校庭を開放し、日常的に運動に親しむ習慣を身に付けさせる。
- ・各運動の特性や、起こりやすい怪我についての理解を深めさせ、生徒自らが怪我の予防や熱中症の予防ができるようにする。また、熱中症予防のため、柔軟に指導計画を変更し、安全に努める。
- ・鯖江市の「体育大好き支援事業」を活用し、外部指導者の専門的な技能を学ぶ場を設ける。

<その他>

- ・休日の部活動をさばえスポーツクラブと連携して進める。
- ・部活動では、新たな地域指導者の発掘、教員と地域指導者の連携に努め、より充実した指導環境と指導体制を築く。
- ・部活動の活動の一環として、地域貢献につながるような活動を増やしていく。

(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 鯖江市中央中学校

主体的に体力や生活習慣を向上・改善しようとする生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・持久走について、県平均値を下回る学年が多かった。特に2・3年生については、昨年度の県平均値を上回るようにしたい。1年生の頃から授業の初めに外周走や5分間走を継続してきたので、3年間継続して取り組んでいく。また、生徒が目標をもって取り組めるよう、タイムを記録して伸びを実感できるようにする。さらに、長距離の授業では、オーバーペースになりすぎないように目標タイムに応じたペース配分を学習できるようにする。
- ・ICT機器を活用し、運動が苦手な生徒に対しても視覚的な支援を行う。自己の様子を分析させ、課題に応じた運動ができるように場の設定を工夫する。
- ・体育ファイルを活用し、授業で使用したワークシートや体力テストの結果などを保存し、3年間の自分の体力の向上が実感できるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育大会や球技大会など、体育的行事を実施し、仲間とともに運動を行ったり、喜びを分かち合ったりすることで、運動に親しめる機会を確保する。
- ・休み時間には、校庭や体育館の開放、またボールの貸し出しを行うなど、生徒が日常的に運動に親しむことができる環境を整備する。
- ・体育委員会の活動として、定期的に鬼ごっこなどのレクリエーションを企画し、運動に親しむ機会を確保する。
- ・部活動では、各競技がもつそれぞれの運動の楽しさを感じられるように、指導の工夫を行い、生徒が主体的に活動できるようにする。

<その他>

- ・休日部活動の地域展開では、地域のスポーツクラブや外部指導者と連携を図り、生徒が休日も継続的にスポーツに取り組める環境づくりを進める。
- ・養護教諭と連携し、生活習慣や感染症について、生徒の実態に応じた保健の学習を行う。学習したことを生かし、自分の生活習慣を振り返ることで、より良く改善していく力を育む。

(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 東陽 中学校

主体的・協働的に運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>

目標を持ち、生徒それぞれに合った体力向上を進めていく。

○持久力の維持・向上

・授業始めの外周走(約 700m)や時間走では、設定タイムを各自で設定し、体力の向上について、数値として残していく。また、単にタイムの向上を目指すだけではなく、疲れない走り方や呼吸の仕方など、技術としての持久力の向上を進める。距離や設定ペースを変えたり、あえてゆっくり LSD で走らせたりと走らされる授業ではなく、個々の達成感を感じさせられる工夫をしていく。

・準備体操では、体育委員の考案した3分程度の体操ダンスを用いて、体をよく動かす習慣を身に付ける。

○柔軟性の向上

・やみくもにストレッチを行うのではなく、動的なストレッチや種目に応じたストレッチ動作を用いて、行うことへの必要性を感じさせる。また、体力テスト項目である前屈については、股関節の可動域と肩関節の可動域を中心にストレッチ動作を日々取り入れ、年間を通して柔軟性の向上を図る。

○握力の向上

・握力向上の時間の設定(高鉄棒にぶら下がる)

<生徒の運動習慣の育成について>

○スポーツに対する興味・関心の向上

・各領域での大会を設定し、ただの運動ではなく、楽しみや達成感を目的とした体育的行事を通じて学級、学年、学校全体の団結を図る。

・全校体育を月に一回30分程度実施し、他学年と運動を行う機会を設ける。

○楽しさに気付く機会を増やす

・「する・みる・支える・知る」の様々な視点で運動の楽しさに気付くような授業作りを行う。

○生徒主体の授業づくり

・体育の授業に対するアンケートを実施し、体を動かすことが好きな生徒も嫌いな生徒も意見を出し、体を動かすことが得意でも苦手でも、「体育が好き」な生徒を増やす。

<その他>

○部活動やクラブ活動について

・地域クラブ活動担当を設け、地域と連携を取りながらスムーズな地域クラブ活動への移行を目指す。

・学校内の活動や成績について、取り上げお互いの努力を尊重できる機会を設ける。