

(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 坂井市立三国中学校

- I 生徒・教員が目標をもち、様々な学習を関連させて、健康への意識を高め、しあわせな生活を送る土台づくりを行う
- II 生涯にわたって運動に親しむことができる生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

○筋持久力、瞬発力、持久力の向上

昨年度の体力テストの結果では、「50m走」「上体起こし」「持久走」の記録が福井県平均より低かった。そこで今年度は、瞬発力、筋持久力の向上のために、ダッシュやジャンプ、腹筋運動を補強運動として取り入れる。また、持久力向上の手段として、毎時間のランニングを前年より強度を高く取り組む。さらに、各単元の運動に関連させた補強運動を実施し、苦手な体力の要素を高めさせたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

○主体的・対話的な学び

保健体育の授業において、課題を解決するために生徒同士で話し合いや教え合いが自然と生まれる仕掛けを丁寧に行っていく。また、競争よりも達成感や楽しさを重視し、運動が苦手な生徒も積極的に参加しやすい授業づくりを行っていく。

○ICTの活用

1人1台タブレットの効果的な活用方法について実践していく。自身の動きを動画撮影し確認する活動、運動解説動画の活用、グループで課題解決に向けた話し合い活動、調べ学習など、運動量を確保しつつ考えを深めるためのツールとして効果的な使用方法について考えていく。

<その他>

○学校行事との関連

体育祭が最も大きな体育的行事となる。応援合戦だけでなく、学年種目や色別ダンスなど、生徒に企画・指導・運営を任せ、生徒の自主的な取り組みにすることで学校全体での体育活動の活性化を促す。また、年1回、球技大会を実施(3月にバレーボール)し、学習の成果を発表する場を設ける。協力しながら運動することの楽しさや喜びを味わい、集団として互いを高め合える場にしたい。

○運動部活動との連携

部活動の教育的効果を教職員全員が認識し、生徒の活動の安全を確保しながら教職員全員で放課後の部活動指導に積極的に取り組んでいく。また、各部活動において、体力トレーニングを工夫して行い、体力の向上を図る。冬季には複数部合同でトレーニングを行う機会を設け、情報の共有や練習内容の工夫を図っていく。

(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 坂井市立丸岡中学校

生涯体育・スポーツを目指し、一人一人が主体的に学びに向かう生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

体育の授業開始時の準備運動後に、補強運動を実施する。单元ごとに内容を工夫したり、学年によって強度を変えたりして退屈しないような補強運動を展開する。体力テストの結果から、本校は全学年共通で握力が課題である。グーパー運動を取り入れることや、ソフトボールや剣道の单元において素振りなどの補強運動を行うことで、記録の向上につなげたい。各学年平均1kgの記録向上を目指し、県の平均記録に届くようにしたい。

教員と体育委員が連携して昨年度の県や自校の平均記録を提示することで、目標設定をしやすくする。

<生徒の運動習慣の育成について>

10月に行われる体育祭や3月に行われるスポーツ大会など、生徒会執行部や体育委員会が中心となり、企画運営を行う。全校生徒が満足できるような種目を考案し、運動の得手不得手に関わらず、みんなが楽しめる行事を目指す。

昼休みの体育館を開放し、学年ごとにボールなども利用してよいこととする。体を動かしながら友人とのコミュニケーションを図ることで、運動の楽しさをより身近に感じられるようにする。

体育の授業において、ペア学習やグループ学習を積極的に取り入れていく。そこで相互のアドバイスや教え合いの機会をつくることで、自分の運動の課題がより明確になるようにしたい。

<その他>

部活動ガイドラインに従って適切な休養を取り、生徒、教員ともに過度の負担にならないように計画を立てる。短い時間のなかで技術指導ばかりではなく、体力を高めるためのトレーニングや怪我に強い健康な体づくりを行う。

部活動指導員、外部指導者と連携を図り、専門的な知識をふまえて多くの目で見ながら個に応じた指導を行う。また、部活動顧問同士の連携を図り、トレーニング方法などを模索する。さらに、地域移行クラブの指導者との連携を図ることで、それぞれの技術指導などに繋がりと整合性をもたせるようにする。

スマートフォン等の使用に関して、生徒会執行部と保健委員会が中心となり、スクリーンタイムの制限や約束事を自分たちで設定する。

(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・高等学校用)

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 坂井市立丸岡南中学校

生徒の体力や健康の状態に応じた運動計画を立て、生徒が生涯にわたって運動に親しむことができるよう、生徒が主体となって活動に取り組めるようにする。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業のめあてを示し、個人やチームでの目標を明確にして授業に臨むことができるようにする。また、授業の最後の振り返りを大切に、課題を共有して生徒が主体となって課題解決に向かうことができるようにする。仲間との関わりの中で得られる、運動への気付きや楽しさ、体力や記録をさらに伸ばすための課題を見つけられるような授業の構成を工夫する。
- ・体力テストや陸上競技等で中学体育実技に記入してある前年度や前々年度の記録を確認させたり、本校平均と全国平均を比較した表を拡大印刷し、掲示したりすることで生徒が意欲的に授業に取り組むことができる環境づくりをする。
- ・年度の取り組みから課題として挙げられる筋持久力や敏捷性の向上を図るために、競技に応じたサーキットトレーニングやステップワークのトレーニング等を取り入れていく。90%以上の生徒が筋持久力や敏捷性が向上することを目標としていく。
- ・活動の前の準備体操やストレッチで、その日の体調を確認させる。運動後にも体調を確認させ、自らストレッチ等で体の調子を整えることができる力を育成する。
- ・毎時間、ウォーミングアップとして、腿上げダッシュや小刻みステップ等の走運動に取り組み、スピードの向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・グループ学習やペア学習を多く取り入れ、生徒同士が教え合いながら活動することを通して、「運動が楽しい」と感じる生徒を増やしたり、「できる」「わかる」と実感できる機会を増やしたりしていく。
- ・保健分野では、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、健康の保持増進を目指すために運動が大切であると学ぶことで、運動習慣の育成を図っていく。また、体力テストや運動習慣調査の結果を活用し、より実生活に生かせるようにしていく。

<その他>

- ・本校の特色でもある異学年集団単位での活動の中に、体を動かす機会を多く取り入れる。異学年集団で協力して活動したり、競い合ったりする中で、多くの生徒がリーダーとしての立場を経験することができるようにする。
- ・体力を高めるため、部活動において各種競技で取り入れている効果的なトレーニング方法を継続していく。部活動開始前のモチベーションアップのための取組も継続し、メンタル面も重視する。また、保健体育での様々な運動の記録や部活動単位での体力テストでの伸びを示し、生徒の「やる気」を喚起していく。

(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 坂井市立春江中学校

運動の楽しさや必要性を感じ、生涯にわたってスポーツに親しむ生徒を目指して

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の体力テストアンケートから、一昨年よりも記録が良くなっているものの、全国平均の記録よりも長座体前屈や握力など低い項目もある。今年度も引き続き、生徒全体の体力向上を目標として、運動を苦手としている生徒に対して、運動の良さや楽しさが伝わるような授業をしていく。具体的には、単元における個人やチームの課題に協同して取り組むこと、生徒同士でアドバイスし合い、互いに評価し合うことで、運動の苦手な生徒の体育での自己肯定感を高めていく。また、運動の得意な生徒にはよりレベルの高い課題を提示したり、運動の苦手な生徒に教えたりする活動を通して、体育に対するモチベーションを高め、昨年度の体力テストのTスコアが向上するようにする。

さらに、単元ごとに思考する場面を作り、自分のパフォーマンスを向上させるためにはどうすべきかを考えさせ、技能向上を進めていく。積極的にICTを活用し、生徒の考えが深まるような学習を進めていく。具体的には、タブレットを活用し、例えば高跳びや幅跳びで自分のフォームや器械運動の技のポイントを確認したり、ダンスの授業でのフォーメーションを確認したりする。学習した内容を実生活で活用できるように、他教科の教員と連携をとって指導にあたる。例えば、健康の保持増進のために、その時の環境や状況にあった運動を選択できるようにしたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

体育委員会が中心となって、休み時間のボールの貸し出しや、空気圧の管理、スポーツイベントの企画運営など、生徒が運動に親しむ環境を整えていく。文化祭では体育委員会でニュースポーツの企画や、運動の良さ・楽しさを表現した劇を発表し、生涯スポーツとの良さを伝えていく。また、地元消防と連携をとってAED講習会を行い、救命救急に対する知識を身につけられるようにする。運動部活動の数が多いため、冬季には活動場所の割当によって体育館などが使用できない曜日を各部の「トレーニングデー」とし、体幹トレーニングや持久走などを行い、基礎体力の向上に努める。他にも、合同トレーニングなどを推奨し、競技の垣根を越えた取組を展開していく。

<その他>

- ・市健康増進課と連携し、生活習慣予防に関する授業を実施する。
- ・栄養教諭と連携し、食に関する授業を実施する。
- ・地域主催のスポーツ大会などを広報し、生徒たちが参加しやすい環境を作っていく。
- ・部活動の取組の様子を見学会や学校ホームページを通じて紹介していく。

(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 坂井市立坂井中学校

目標をもって運動に取り組み、主体的・対話的に 取り組む生徒の育成を目指す

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストにおいて持久力と50m走に課題があるため、ウォーミングアップで行う動き作りに瞬発力を高める動作を取り入れたり、リレーで距離や人数を工夫しながら仲間と楽しみながら走れるようにしたりするなど工夫をする。
- ・昨年度の体力テストにおいて投運動に課題があるため、ボールを投げる運動を導入で多く取り入れるなどの工夫を継続する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・各種運動種目で学習カードを活用し、振り返りを通して、生徒が自分の課題に気づき主体的に運動に取り組めるようにする。
- ・ICT(映像資料・タブレット端末)などを活用し、生徒に具体的なイメージをもたせ主体的に運動に取り組んだり、仲間に助言や補助をしたりするなど対話的な活動ができるようにする。
- ・保健分野では、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、健康の保持増進を目指した生活を営んでいきたいと思えるような授業を計画する。
- ・生徒主体で、体育祭や球技大会の企画・運営・実施をすることにより、体育行事に積極的に参加する態度を養うとともに、自分たちで運営する楽しさや達成感を得られるようにする。

<その他>

- ・部活動ガイドラインに従い、生徒、職員に過度な負担が生じないよう計画的に行う。
- ・感染症や熱中症対策を行いながら、十分な準備運動に加えて、各部活動の活動にあった補強運動を適宜取り入れることで基礎体力の向上と競技力向上を目指す。