

(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 高浜町立内浦中学校

握力と投力を高め、基礎体力の向上を目指そう

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの結果に基づき、握力とボール投げに課題が見られたため、体育の授業では、準備運動や補強運動の中に、握る・支える・投げる動きを取り入れた運動を継続的に実施する。具体的には、ボール運動、ペア活動、チューブトレーニング、体幹を活用した運動などを取り入れ、上肢や全身の筋力向上を図る。
- ・ボール投げの能力向上を目指し、投げるフォームや体重移動、腕の振りなどを意識した段階的な指導を行う。また、ジャベリックボールや新聞紙ボール等を活用し、楽しみながら投動作に親しめる活動を取り入れる。
- ・握力向上のため、手押し車、鉄棒運動、雑巾がけなど、握る力や支える力を必要とする運動を積極的に取り入れる。また、サーキットトレーニングを通して、多様な動きを経験させながら基礎体力の向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育大会では、応援合戦の創作ダンスに取り組む。仲間と協力しながら身体を動かすことで、運動への意欲や達成感を高め、運動習慣の定着につなげる。
- ・全ての生徒が所属するバドミントン部では、ラケット操作を通して握力や上肢の筋力向上を図るとともに、シャトルを打つ動作やフットワーク練習によって、俊敏性や全身持久力を高める。また、体幹トレーニングや反復練習を継続して行い、基礎体力の向上に努める。
- ・休み時間や体育の授業において、ボール遊びや体力づくり運動を取り入れ、日常的に運動に親しむ態度を育成する。

<その他>

- ・保健室前などに健康に関するコーナーを設けたり、健康観察や相談活動を充実させたりして、健康教育を推進する。また、「早寝・早起き・朝ご飯」の定着を図るため、お便り等を通して家庭への啓発を行う。
- ・基本的生活習慣の定着を図るため、「ノーメディアチャレンジ」や「生活点検カード」を活用し、家庭と連携した取組を継続する。さらに、地域で実施されるラジオ体操等への参加を促し、地域と連携した健康づくりを推進する。

(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

高浜町立高浜中学校

継続して運動に親しむ資質・能力の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

○誰もが気軽に取り組める運動

- ・体力向上に加え、誰もが楽しく運動に取り組める活動や、家庭で行える活動を取り入れることで、学校でも家庭でも継続して運動に取り組む習慣を身につける。

○体力をバランスよく高める。

- ・毎時間グラウンド2周または体育館5周(持久力)、ストレッチ(柔軟性)、腹筋、背筋、腕立て伏せ(力強い動き)、バーピー運動(巧みな動き)などのトレーニングを行う。(男女とも各20回)
- ・持久走では、全員が前回の記録を更新できるよう、ICT機器を活用し、目標タイムやそれに基づいたラップ目標を設定し、それらを意識して走ることをができるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

○主体的に運動に親しむ機会を増やす。

- ・生徒会を中心に、色別縦割り班やクラスで協働して体力が高められる種目を校内体育において企画・運営をし、実施する。

○運動・トレーニングの必要性や意義の認識を深める。

- ・中学生期は「持久力・筋力」の向上に最適な時期であること、体力を高めるには「運動・栄養・休養」が大切であることを実技の授業はもちろんのこと、保健学習の中でも理解を深める。

○トレーニングに主体的に取り組めるように、体育委員が筋力トレーニングのメニューを提案し、実施する。

<その他>

○部活動の活動日が少なくなっているので、限られた時間で楽しくスポーツに関わることができる運営を行う。

○中学生期の持久力向上の意義や大切さを知らせ、計画的に持久走を取り入れるよう呼びかけていく。雨天時は時間走を設定し、全部活動部員の持久力の向上を図る。

○町マラソン大会への積極的な参加を勧め、参加生徒が昨年度以上の記録を目指す。

○毎月、メディアコントロールチャレンジデーを設定し、生徒が自身の生活習慣について振り返れるような機会を設け、改善できるようにする。