

(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 敦賀市立気比中学校

- ・健康についての意識を高め、仲間と協力して、健康の保持増進や体力向上に努めることができる生徒の育成
- ・運動量を確保し、持久力を向上させる取組みの実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・規律ある集団行動を基本に、大きな発声のアップや補強運動で体力向上を意識させた保健体育の授業を展開する。
- ・昨年度の体力テストの結果を踏まえて、全体的な底上げが必要である。特に全身持久力と投力を課題として重点的な強化を図る。そのため、球技では選択種目として実施し、授業の中で運動量を確保しながら体力向上に繋げていく。
- ・グラウンドで行う授業の際は、補強運動の中で、200m走を自分の目標タイムで走りきるメニューを追加し、継続していくことで体力の向上を実感させる。
- ・陸上競技の短距離走や持久走、シャトルランでは、昨年度のランキングTOP20を掲示し、個人の目標と集団の目標を意識させて取り組む。タイムトライアルが終了した時点で今年度のランキングを掲示していく。
- ・部活動顧問と連携し、短時間で効率よく活動が行えるよう、活動内容の工夫や指導方法の構築を目指す。また、その内容について情報共有する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・生徒会体育委員会の活動の一環として、昼休みの体育館を一般開放し、多くの生徒に運動に親しんでもらえる環境を提供する。
- ・感染症対策で縮小した体育的行事をできる限り復活させ、生徒の活動に対する意欲が高まるようにしていく。
- ・球技大会は、生徒が運営できるように指導して、スポーツを「する」「見る」「支える」「知る」を経験できる機会を増やす。
- ・男女共習の良さを実感するためにリレーなど共習が可能な単元において授業改善を図る。

<その他>

- ・部活動顧問会を定期的に行い、生徒のモチベーションが上がる活動や指導法に関する情報交換をする。
- ・養護教諭や生徒会保健委員会と連携し、睡眠時間やスクリーンタイムへの意識向上を図る。

(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 敦賀市立角鹿中学校

目標：楽しみながら体力を高める

～自ら目標を設定し、自ら挑戦しようとする保健体育科学習～

○持久力、瞬発力、投力、握力の向上

○運動を通した仲間との協力・気づきの伸長

○運動に対する自主性の伸長

○健康に関するメタ認知力を高め、自身に必要な知識の習得と改善

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 年間を通して、3分間走を継続して行うことで持久力向上を図る。過当たりの運動量が少ないので、体力を維持できるよう体育の授業では計画性をもって取り組んでいく。
- 50m走などの瞬発力がやや不足していることから、準備運動時に、陸上競技の動きに慣れるために、歩行やダッシュなど継続的に取り組む。
- 怪我防止と基礎体力向上をねらいとして、授業開始時のランニング、体操、補強運動、ストレッチに通年で取り組む。
- シャトルランの男子平均値が県内平均値より低いことから持久力を養うために、インターバル走やペース走を取り入れ筋持久力を高める。
- 立ち幅跳びと握力が男女ともに県内平均を下回っているので、瞬発力を高めるために準備運動でジャンプやスタートダッシュなど取り入れる。握力を鍛えるために、肋木で20秒間ぶら下がり運動や縄跳びを行い、握力を鍛える運動を授業の最初に取り入れる。縄跳びを取り入れることで、筋力、持久力、瞬発力、敏捷性の向上に繋げたい。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- 体育授業の時間（年間105時間）や部活動、昼休みの時間を確保し、常に運動に親しむ場を設定する。楽しさや達成感を感じ意欲的に取り組みようにする。
- 授業ではICTを活用して、運動記録やデジタルポートフォリオの作成や、教科書に記載のある発展的学習に取り組み、運動に関する生徒の興味関心の幅を広げる。
- 自己の運動習慣を見直すために、準備運動時に効果などを確認する。さらに関連する時事問題やデータを取りあげて、意識づけに繋げていく。
- 球技単元を中心に学習カードを活用することで、自分の成長が見え自己肯定感を高めることに繋がる。仲間との活動を通してゲームの楽しさや運動への意欲と自主性を養う。

＜その他＞

- 体力向上を図るとともに、運動やスポーツに親しみ、生涯にわたって主体的に関わろうとする児童生徒の育成を目指した取組としては、具体的には、体育の授業において、体づくり運動を基盤として、走る・跳ぶ・投げるといった基本的な動きを高める活動を計画的に実施する。走る運動では、短距離走やリレー、持久走（シャトルラン等）を通して、スピードや持久力の向上を図る。跳ぶ運動では、縄跳びや幅跳び等の活動を通して、跳躍力やリズム感の向上を図る。投げる運動では、ボール投げや的当てゲーム等を通して、巧緻性や上肢の筋力向上を図る。また、器械運動やボール運動等も取り入れ、技能の習得だけでなく、ルール工夫や簡易化、チームでの協働的な活動を通して、運動の楽しさや達成感を味わえる授業づくりを行う。さらに、個々の発達段階や実態に応じて運動量を確保した活動や段階的な課題設定を行うとともに、記録への挑戦や振り返り活動を取り入れ、自己の伸びを実感できるよう工夫する。加えて、小中合同の球技大会や休み時間の外遊びの奨励や短時間運動の実施等により、日常的に体を動かす習慣の定着を図るとともに、運動に親しむ態度の育成につなげる。敦賀マラソンや市民スポーツ祭への積極的な参加の呼びかけなどもする。
- 養護教諭と連携をとり、心身の健康や食生活、家庭生活について考えさせ、生徒自身で予防方法や健康を維持する力を育成する。必要に応じて、養護教諭と連携した保健の授業を実施する。
- 部活動については、土日は完全地域展開となるので外部指導者の協力を最大限に得る。また、他学校や社会体育と連携を図り運動を生活の一部として活動の場を広げられるようにする。多様なスポーツに触れる機会の充実と持続可能な活動体制の整備を進める。
- 体育的行事「Tスポ」における異学年や小学生との関わりを通じて、仲間で行う運動の楽しさや達成感を味わうことで相互の成長を促す機会にする。

(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 敦賀市立松陵中学校

仲間との関わりの中で、主体的に運動に親しもうとする態度を育て、体力向上が確実に実感できる保健体育の学習

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度、男子においてはボール投げ、女子においてはシャトルランの記録が県平均を下回っていた。そのため、体育の授業において、肩回りを動かす動作を取り入れ、投動作につなげ、記録向上を図る。
- ・暑さ対策を考慮し、5月の最初にシャトルランや持久走を行い、持久力アップの向上を図る。
- ・体育の授業の中での補強運動を学年が上がるにつれ、回数を増やす。
- ・運動部顧問との連携を図り、各部の練習メニューの中に、体力向上のためのトレーニングを取り入れる。また、運動部合同トレーニングを行う。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・昼休み、体育館で積極的に運動に取り組むよう、体育委員会との連携を図る。また天気の良い日は校庭も開放する。
- ・各学年で球技大会を実施し、「楽しい」「活躍したい」と思える生徒を増やす。
- ・今年は学校行事として「リレー大会」「学年種目」「ダンス発表会」を行う予定である。この行事で、仲間との交流や縦割り活動を取り入れ、学校全体で運動に意欲的に取り組む機運をつくりたい。

<その他>

- ・体育的行事において、生徒の中からリーダーを選出し、そのリーダーを中心として主体的に活動できる態度を育成する。
- ・地域のスポーツクラブに所属している生徒に対しても、学校の運動部と同じように配慮し、励ましや賞賛の機会を作る。
- ・保健の授業で養護教諭、栄養教諭と連携し、健康的な生活を送るための支援をしていく。

(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 敦賀市立東浦中学校

運動やスポーツに継続的に親しみ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する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>

- ・昨年度の体力テストの結果から、男女ともに敏捷性が非常に優れている一方で、筋力や筋持久力にやや課題が残る結果となった。そのため、体育授業における補強運動の回数を昨年より5回多く設定し、新たに倒立の種目を取り入れ年間を通して基礎体力の向上につなげる。
- ・体力テストの記録や目標を掲示し、運動意欲の高揚を図る。
- ・毎回の体育授業で200m走のタイムトライアルを取り入れ、時間を意識することでの持久走の記録向上に努める。
- ・規律ある集団を目指し、運動量を十分に確保し時間効率の良い授業を展開する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・授業の中で体育理論や体育的な時事を伝え、運動やスポーツの魅力を発信していく。
- ・授業のみにとらわれず、生徒会の活動や体育大会の運営など、「する」だけでなく「見る」「知る」「支える」といった様々な視点から運動やスポーツに携わることができるように努める。
- ・ICT機器を活用し、授業の單元ごとの振り返りを行い、運動による心や体の変化に注目し、生徒自身が自らの成長に気づくことができるようにする。

<その他>

- ・心肺蘇生や応急手当など実技を要する保健の授業では養護教諭と連携し、望ましい生活習慣等についても関連させながら授業を展開する。
- ・外部講師を招いたひまわり教室等を通して、生徒自身が心と体の一貫性に気づき、自身の生活習慣を振り返る機会を設ける。
- ・部活動において部活動指導員を有効に活用する。

(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 敦賀市立栗野中学校

仲間との関わりの中で、主体的に運動に親しもうとする態度が育ち、体力向上が確実に実感できる保健体育の学習

- 継続的な取り組みによる筋力・瞬発力、柔軟性、バランス、持久力の向上
- 運動を通した自主性・主体性の伸長
- 自己の分析だけでなく、仲間と協力して課題を追究
- 健康や安全に関する意識の向上と習慣化

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・持久力向上をねらいとして、男子は7分00秒～6分04秒、女子は4分55秒～4分40秒の平均記録を目標に、授業時の継続したランニングの実施(各学年、個人の体力レベルに合わせたペース設定)を行う。また、持久走の単位では仲間との関わり(競い合い・高め合い)を意識したペアづくり・グループづくりに取り組み、自分や仲間の課題に気付かせる。
- ・準備体操や補強運動、ドリル形式の動きづくりを日々の授業で実践し、筋力・瞬発力など基礎体力の向上を図る。また、仲間との関わり(支え合い・認め合い)を意識した種目に取り組み、自分や仲間の伸びを実感させる。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・陸上競技の「長距離走」や体づくり運動の一環として行う「縄跳び」では、各学年の上位記録者を掲示し、主体的に運動やスポーツに取り組む生徒の育成に繋げていきたい。また、生涯にわたり心身の健康増進や体力の向上を目指して運動やスポーツに親しめる生徒の育成を目指していく。
- ・陸上競技の「リレー」では男女交互にバトンパスを行うことで、性別や体力・技能の差に関わらず、互いに協力する大切さを学ばせる。また、多様な仲間と運動の楽しさを味わわせることで、運動やスポーツが好きな生徒の育成を目指していく。

＜その他＞

- ・栗中スポーツフェスティバルでは、生徒の自主的活動を伸長しながら楽しく豊かな集団行動の実践を図る。
- ・性教育・健康教育と関連した道徳教育の推進に努める。
- ・年1回以上、校外学習や学年レクリエーションを企画し、集団行動の意識や運動の楽しさを知る機会を設ける。
- ・「部活動リーダー研修会」を通して、リーダーとしてあるべき姿や礼儀やマナーを学び、コミュニケーション力を高めること、感謝の気持ちを育てるなど心の指導に努める。
- ・部活動ガイドラインに則し、短時間で効率よく活動が行えるよう、活動内容の工夫や指導方法の構築を目指す。また、その内容について顧問間で情報共有する。
- ・心肺蘇生や薬物乱用防止において専門性を高める研修を行う。