

(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 若狭町立三方中学校

目標：自分の可能性に挑戦し「できる・わかる」喜びを感じることでできる
生徒の育成

- ① 基本的な運動技能の習得
- ② 目標をもった継続的な取り組み
- ③ ICT の活用

<本校の体力向上の取り組みについて>

- ・年間を通して、授業の導入の際に補強運動に取り組み、基礎体力の向上を目指す。
- ・各領域や単元の特性に合わせた運動前後のストレッチ体操を行い、柔軟性の向上とけがの予防を目指す。
- ・体育用のファイルにワークシート、体力テストの結果等を綴じる。2・3年生は1年時からの記録が手元に残っているため、自身の成長や体力の向上を確かめることができる。
- ・ICTを活用し、自分の課題を発見させ、技能を向上させるための方法を考えさせる。
- ・アプリを開発し、体育や部活動の指導で活用する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・一人ひとりの「できた」「わかった」という感覚を大切にし、運動に親しむ意欲を育む授業をめざす。
- ・生涯にわたる健康の基盤として、運動習慣の必要性を保健の授業を通して伝える。

<その他>

- ・体育大会の各色パフォーマンスで、縦割り集団を設け表現活動を取り入れる。
- ・マラソン大会を5月中旬に実施する。
- ・保健体育委員会の活動において、ケガを防止するための取り組みを行う。
- ・昼休みに体育館を開放し、1人でも多くの生徒が意欲的に運動できる場を提供する。
- ・運動部活動では、基礎体力向上のため、発達段階に応じてラダートレーニングやサーキットトレーニング等の補強運動等を実施し、競技力向上に向けた取り組みを行う。
- ・部活動指導員、外部指導者を積極的に活用する。
- ・複数顧問制をとり、教員の負担軽減に努める。

(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 若狭町立上中中学校

共に競い合い、高め合う生徒の育成

～粘り強く、たくましい忍耐力と体力を備えた生徒を目指して～

<本校の体力向上の取組みについて>

・授業において身体の使い方を意識したドリルの取組みに、肩をしっかり使って腕を回す動作を取り入れる。また投動作のポイントを伝え、投げる動作の習得活動を入れる。その上でボール投げの達成目標は、男子は1年生20m・2年生23m・3年生26m、女子は1年生13m・2年生14m・3年生15mとする。

・授業の始めに補強運動として腹筋運動を取り入れる。その上で上体起こしの達成目標として男子は1年生24回、2年生28回、3年生29回、女子は1年生22回、2年生23回、3年生24回とする。

<生徒の運動習慣の育成について>

・昼休みに体育館や中庭を開放し、進んで運動がしたいと感じている生徒が活動できる環境を整える。

・体育の授業では、単元のまとめとしてゲーム形式の活動を取り入れることや学年レクリエーションを保健体育委員会が企画運営するなどの機会を設定する。

・ダンスの単位ではダンス発表会をダンス活動の集大成の取組みとして企画し、仲間と協働し1つのものを創り上げる達成感や発表する充実感を味わうことができるようにする。

・授業における持久力向上をねらいとした4分間のランニングと基礎体力の向上をねらいとした補強運動の継続した実施。

・運動を習慣化するための取組みとして、授業のランニングと陸上競技の長距離走や日常生活でランニングに取り組んだ距離を生徒が自分で記録する用紙を作成し、評価する。

<その他>

・体力向上のために単に運動をするだけでなく、睡眠(休養)・栄養・運動のバランスが密接に関わっていることを学ぶ(1年生保健)。

・SNSが健康に及ぼす影響や薬物乱用についての講演会を実施する。(外部団体との連携)

・性教育における学びの充実(養護教諭との連携、外部団体講師の依頼など)