

(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 松岡中学校

自らの課題を明確にもち、
主体的に取り組むことが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>

- ・(授業)瞬発系の動き向上のために準備運動に跳躍系の補強運動を実施
- ・(授業)全身持久力向上のために補強運動後に5分間走を実施
- ・(部活動)冬季間は運動部合同でトレーニングを実施
- ・(行事)体育祭のクラス対抗種目で大縄跳びを実施

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・(松中タイム)委員会企画のミニ球技大会を実施し、身体的負担の少ない種目から体を動かすことの心地よさを体験させる
- ・(授業)運動を習慣化することの必要性を教え、生徒自らが運動を実施したくなるような意識づけをする
- ・(授業)運動の基礎的な動きの習得を図り、この経験が将来、運動を始める際の動機付けとなることを目指す
- ・(授業・行事)順位や記録だけに目を向けずに自分が運動を実施したことに肯定的な意識を向けるように声掛けをする

<その他>

- ・(行事)ウォークラリー企画でより多くのポイントを取れるように軽くランニングしたり、早歩きをしたりして心肺機能に刺激を与える
- ・(学校生活)本校が取り入れているマイノートを活用し、生徒自身の生活習慣と運動習慣を見える化する
- ・(部活動)体力テストの結果を全教職員で共有し、各部活動での活動に役立たせる
- ・(学校生活)松中タイムで体育館を使用できるときは積極的にスポーツ系の活動をさせる

(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 永平寺町永平寺中学校

体を動かすことの楽しさ・必要性を理解し、自己の体と心と向き合い自己の体力・特性に応じた運動習慣の身につける

<本校の体力向上の取組みについて>

体力テストの結果は各学年男女ともに県平均を下回る種目が多い。運動部に所属する生徒の割合も低く、日常的に体を動かす習慣がない。

体を動かすことの楽しさを感じさせるような取り組みを通して、身体的負荷がかかったときに、立ち向かえる忍耐力の育成を視野に入れた体力づくりを実施していきたい。

具体的には毎授業で行っている準備運動後の補強運動や5分間走の数値目標を設定するなどして充実を図る。

体力テストで3種目以上県平均を上回ることを目標とする。

<生徒の運動習慣の育成について>

昼休みを利用した委員会企画のミニ運動会、ミニ球技大会など生徒が主体となって企画・運営して運動に親しめるような機会を設ける。

保健分野の授業を通して自己分析できるよう支援し、自分で運動習慣をコーディネートできるような知識の習得、意欲の醸成を図る。

<その他>

委員会企画として「永中カラダウイーク」と称し、睡眠時間、運動時間、朝食の質などを調査し、望ましい生活習慣を意識させる企画を実施予定。

(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 永平寺町上志比中学校

健康な心と体をつくり、自分や仲間を大切にする力の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

◎体力テストの結果を活用した授業改善

・昨年度と今年度実施した体力テストの結果を基に、本校の各学年の結果と県の平均値を比較し課題を確認する。体育分野の授業の準備運動に本校の課題や単元に沿った運動を取り入れ、体力の向上を図る。また、3年生では実生活に生かすことのできる運動について考え、取り組むことができる時間を確保する。

<生徒の運動習慣の育成について>

◎体育委員による取組み

・体育委員を中心に日々の運動意欲向上を図る。永平寺町の目標でもある「1日10分運動時間を増やす」に関連し、METS週間を導入し、日々の運動意識(徒歩や自転車で登校、掃除に意欲的に取り組む等)を向上できるようにする。

・体育委員会主催のスポーツフェスティバルを開催する。生徒中心となり運営することで、主体的に活動できるように促す。また、異学年の仲間と協力して考えたり、楽しくプレーしたりすることで生徒の主体的な参画とよりよい人間関係の構築を目指す。

◎保健体育科の授業へのICTの積極的導入

・生徒の記録や動き、考えの「視覚化」を、ICTを活用して行う。また、導入する際に一つ一つの役割に意味があることを伝え、体育実技の授業の中にも多様な役割があることを意識させ、多くの生徒に役割があることで責任感や達成感を味わえるようにする。また、生成AIを活用し、生徒の振り返りを分析し、生徒の実態に合った授業展開ができるようにする。

<その他>

◎地域人材の活用と運動活動における開かれた学校づくり

・福井永平寺ブルーサンダーと連携し、ハンドボールの授業を実施する。永平寺町にあるプロスポーツチームを知り、競技の技能面だけでなく、チームを支援するボランティア活動にも興味関心を広げるきっかけ作りとする。

・上志比地区のスポーツフェスティバルの運営にボランティアで生徒の参画を促す。中学生が地域の活動に参加するだけでなく、学校で経験したことを生かしたり、地域の活動で学んだことを学校生活に還元したりできるようにしたい。