

# 令和7年度 体力向上における各校の取組みと成果(中学校)

美浜町

教育委員会

No	学校名		項目	具体的な取組み	成果
1	美浜	中学校	本校の体力向上の取組みについて	雨天時や冬季に体育館で全身の運動を必要とする補強や柔軟性を高める運動とランニングを組み合わせたサーキットを行った。	活動量が落ちがちな冬場であっても、補強を通じて筋力強化ができたことと、ペアによる関わり合いの中で有酸素運動ができたことで、楽しみながら一定の基礎体力を維持・向上させることができた。