

令和7年度 児童生徒体力づくり推進計画書（中学校用）
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 池田中学校

自己の体力について考え、その課題解決に向けて自主的に活動に取り組む生徒の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 持久力(筋・全身)の要素を取り入れたウォーミングアップ運動を1年間通して継続的に行い、体力の向上を図る。来年度の体力テストでは、全学年の平均が持久力の種目で全国平均を超えることを目標とする。
- 長距離走に関してペアジョギングや心肺機能を鍛えるゲームなどを取り入れ、一緒に走りを楽しむ中で持久力を鍛えて、長距離走に対する苦手意識を緩和する。
- 部活動では技の向上のみならず、身のこなしや体力の向上を図るために、活動内容や雨天時の練習内容を工夫する。
- 生徒が見出した自己の課題について、課題解決が図れるようなトレーニングを調べたり、考えたりしたメニューを授業で取り入れる。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- タブレットを活用して視覚的に動きや形を確認したり、データを収集・活用したりすることができるようにする。また、タブレットを活用して学習の振り返りを行うことで学習効果を高める。
- 授業の中で、具体的な数値や課題・成果を示すことによって生徒の「できる」を見出し、学習意欲の高揚を図る。
- 体育祭（9月）では、仲間と協力して楽しむ運動を取り入れることにより、運動の楽しさを感じさせるとともに、団結する素晴らしさに気付かせる。
- 体育に関する学校行事について生徒の意見や考えを基に企画・運営を行い、生徒たちが主体となる行事を行うことで運動の楽しさを感じられるようにする。
- 授業では、個人の体力や関心に合わせた学びができる環境設定を行い、個別最適な学びが実現できるようにする。
- 体育の授業内でのトレーニングの効果を部活動やクラブの各種目に合わせて説明し、自主練習やそれぞれの活動で活用できるようにする。
- 様々な単元で、生徒の記録のランキング表や授業での写真、作成したポスターなどを体育の掲示板に掲示し、授業への意欲を高める工夫を行う。

＜その他＞

- 学校HPや学年だよりで体育的活動や部活動の情報を発信する。
- 「メディア」について、講師を招いて学校保健委員会を開催する。