

令和4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 越前市万葉中学校

運動の特性を理解し、仲間と協力しながら技能や体力を向上させ、個々
を伸ばす授業の実践

＜保健体育の授業について＞

毎時間行っている補強運動（かかえこみジャンプ、腕立て伏せ、腹筋、背筋、パー
ピージャンプ各10回）を正確に行い、単元の始めと終わりには体力テスト（かかえこ
みジャンプ、腕立て伏せ、腹筋）で体力の高まりを確認する。保健の授業では心肺蘇
生法の実習や地域の危険箇所など実生活に生かせるような授業を展開する。

単元や授業のねらいを毎回の授業の始めに生徒に提示し、生徒一人ひとりが課題に対
する自己の目的を持って主体的に学習に取り組むようにしていく。また、iPadの動画撮
影やインターネット等を活用して、運動ができたという気持ちが高まる手立てをしてい
く。

＜特別活動について＞

5月に長距離記録会、8月に陸上競技大会・駅伝練習、9月に体育祭、3月に球技大
会など、体育行事を通して体力や運動技能の向上を目指す。年間で行われている行事を
通し、運動に親しむ習慣を育む。また体育委員会の活動でどの生徒も気軽に運動に関わ
れるような企画を計画していく。

養護教諭とも連携して、身体測定の日などを使い、感染症、目や脳・歯といった中
学生の時期に必要な健康教育・性教育を行っていく。

＜運動部活動について＞

オフシーズンには、運動部合同トレーニングを行い、それぞれの部活動の良いとこ
ろを吸収する時間を設け、学校全体で部活動の活性化を図りたい。

顧問間の連携を密にし、競技力や体力の向上とともに、人間形成に努めていく。過去
の体力テストの結果や、競技の特性を生かした運動技能・体力の向上とそのためのトレ
ーニング方法を体育教員と顧問とで共有し、双方からの体力向上の取り組みを行う。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

一部の部活動では、地域の方に外部指導者を依頼し、運動技能の向上も含めた指導
助言をいただいている。

コロナの感染状況がよくない場合は、活動範囲や用具の制限を行い、学級間で交流
が無いように授業を展開する。マスクの取り外しについては、長距離走を除き基本直
用することとし、息苦しくなった場合は休息を取る指導を行う。

令和4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 武生第一中学校

1. 個に応じた体力・精神力の向上 2. 主体的・対話的で深い学びを意識した授業展開
3. 個々の目標設定の具体化 4. 規律、調和、協調性を育む指導の徹底

＜保健体育の授業について＞

1 新型コロナウイルス感染予防策を十分に講じながら、生徒が主体的に健康を保持増進する態度を育むとともに、十分な生徒の体力向上、技能の習得に努める。そのために、以下に重点をおいた授業づくりをすすめる。

- ①学習の場の設定（めあての提示、十分な活動の場、教具の工夫、振り返りの実施など）
- ②必要となる体力や専門的な技術の分析
- ③生徒自身が自分の変化に気づき、達成感・満足感が得られる学習課題の設定
- ④体力テストや陸上競技の記録などの客観的データの活用
- ⑤体育理論や保健学習などの座学での授業内容の充実

2 ICT機器による動画資料やワークシートの活用を昨年以上に充実して、生徒が主体的に課題解決に取り組み、生徒同士の対話の中で課題解決の方法や練習法を見つけ出し、体力や技能の向上が実感できる授業づくりをする。

＜特別活動について＞

- ①性教育や食育、感染症予防の観点から養護教諭や栄養教諭、関係機関と連携をとって、学活の授業や講師を招いた講演を行い、保健分野の内容とつながりを持たせていく。
- ②助産師や母親の話を通して、命の大切さや連続性に気付かせ、自己の健康や安全に対する意識づけをする。
- ③委員会活動を通して、生徒の主体的な体育活動の促進と体育館利用の向上を目指す。

＜運動部活動について＞

- ①生徒と顧問とで意識の共有を深め、ともに目標の実現に向けて、練習や運営を考えながら活動していく。
- ②校舎内外の運動で使用する場所の合理化を図り、雨天時などは校舎内に共通のランニングコースを設ける。
- ③雨天時や冬季には合同部活動を行い、体幹の筋力向上や柔軟性を重視した補強運動、SAQトレーニングを積極的に導入する。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）＞

- ①養護教諭と協力して、成長の個人差や男女差、成長期のダイエットの危険性、食事・睡眠・休養についての話をし、生徒が自分の健康に関心を持ち、保持増進に努めることができるように指導する。生徒の健康課題など、お便りなどを通して伝えていく。

令和4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 武生第二中学校

自身の健康と体力に関心を持ち、体力「福井県 No. 1」を目指そう！

<保健体育の授業について>

体力「福井県 No.1」を目指すためにまずは、体育の授業に一生懸命取り組む姿勢を育てる。授業の「めあて」を1時間ごとにしっかりと提示し、各自の目標・課題が生徒に伝わり意欲をもてる体育研究を行う。振り返りの時間を設定し、次時への課題や意欲につなげていく。補強運動やランニングの内容、回数、距離を単元に合わせて工夫し、さらなる体力の向上を図る。また、効果的な運動を行うことで、関心・意欲の向上につなげる。基本的な生活習慣の振り返りと運動習慣の形成のための指導・助言も積極的に行う。

<特別活動について>

健康教育・保健指導をからめ、心と体の健康を保持増進するため、学校保健委員会と連携し、自分の健康や体力、生活を見つめ、よりよい生活習慣を身につけることの大切さに気づかせたい。各学年で性教育について、保健指導を充実させる体制をとる。3年生では性教育の講演会を行い、専門家の講師による適切な保健指導も入れていきたい。

<運動部活動について>

部活動顧問会やキャプテン会などを通して、緊急時の対応や部活動運営に関する共通理解、練習メニュー、トレーニング方法等について意見を交換し合い、生徒の意欲・体力向上につなげたい。また、部活動ガイドラインで示されている部活動の時間内で、効果的な練習方法、適切な休養日の設定についても議論し、共通理解を図っていく。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

保健の授業や保健指導を通して、健康の保持増進・運動・体力のつながりについて指導したい。また、各種大会結果、スポーツに関する資料の教室掲示などを行い、興味・関心を高めたい。また、学校保健委員会や家庭地域学校協議会などを利用して、地域へ学校の取り組みを紹介していきたい。

令和4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 武生第二中学校坂口分校

体を動かすことの楽しさを感じ、基礎体力と技術の向上をめざして進んで運動に取り組む。

<保健体育の授業について>

○きめ細やかで継続した指導

小規模校かつ坂口小学校との併設校という良さをいかし、体育科専科の教員による専門的な授業を行う。

○「わかる」授業を行う

単に「できる」だけではなく、体の動かし方等が「分かる」ことを目指して授業に取り組んでいく。そのために「めあて」と「振り返り」の時間を確保し、目標を持って一人一人が、運動に積極的に取り組んでいけるようにする。

○ルールや規模の工夫

小規模校ということで団体競技の領域において十分な経験ができないことがある。そこで、男女や学年の差を越えて技術の向上が図れるようルールや規模等を工夫しながら取り組んでいく。

○保健指導・健康教育の充実

保健体育の授業では生徒の発達段階に合わせた適切な指導を行うことができるように、養護教諭と連携を図る。特に日常生活における基本的な生活習慣の定着や傷害の未然防止について養護教諭とともに指導するなど、健康面にも配慮していく。

<特別活動について>

以下の体育的行事において、普段の保健体育の授業で身につけた技能をしっかりと発揮できるよう指導していく。

○体育的行事

- ・坂口校校内体育大会（5月）・球技大会（各学期）・陸上競技大会南越地区大会（7月）
- ・武生第二中学校体育祭参加（9月）・坂口校マラソン大会（10月）

<運動部活動について>

全生徒が卓球部に所属している。日々の練習では基本練習に時間をかけ、正しいフォームが身につくようにしている。また多球練習や試合形式の練習を取り入れ、実践的な技術の習得や自分がめざすべき試合展開について考える機会を増やしている。

また、練習時間を平日2時間、休日3時間、日・月曜日を休養日とし、生徒の負担軽減も図っている。

<その他（家庭や地域、外部の団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

昼休みは、小学校と中学校での縦割り活動の交流が行われており、地域の体育的行事にも積極的に参加している。このような活動を通して、陸上大会やマラソン大会など、様々な活動に意欲的に取り組んでいる。また、おたよりやホームページ、学校公開、学校保健委員会などを通して、家庭や地域へ学校の取組を紹介し広報している。

新型コロナウイルス感染症発生時対応マニュアルに基づき、距離を取るなど取組を行っている。

令和4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 越前市武生第三中学校

体力の向上を目指して自ら考え、意欲的に授業や運動に取り組む生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・ 体育の授業のはじめに、補強運動やコンディショニング走を行い瞬発力や調整力を高める。各単元に沿ったウォーミングアップを行わせることにより基本技術の習得を目指す。
- ・ グループ学習や必要に応じてICTを活用し、自己や仲間の課題を意識させて活動させるとともに、学習の中で考えたことを互いに伝え合う力を養う。
- ・ 保健の授業では、健康的な生活を送るために身の回りの環境を整えることの必要性や感染症の予防について学び、実践につなげていくことの重要性について学ばせる。

<特別活動について>

- ・ 体育祭では、仲間と協力して楽しむ運動を多く経験させることで、運動の楽しさを感じさせるとともに、団結することの素晴らしさに気付かせる。
- ・ 長距離記録会を通して、持久力の向上を図るとともに、あきらめずに最後まで運動に取り組む態度を育てる。
- ・ 地区陸上・駅伝の選手候補者の希望者を募り、夏季休業中から練習を積み重ねることで体力や運動技能の向上を図る。
- ・ 校内バスケットボール大会を実施し、球技に親しみながら技術の向上を図る。

<運動部活動について>

- ・ 顧問会議やキャプテン会を定期的に行き、部活動についての共通理解を図るとともに、部活動研究部を中心に効果的なトレーニング方法や指導法などを共有し、多くの部活動で実践できるようにする。
- ・ 活動のガイドラインを守り、活動と休養のバランスを取りながら活動させる。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・ 栄養指導や健康教育の活動を通して、生徒の健康意識を向上させ、体力向上につながる望ましい生活習慣の定着を図る。
- ・ 部活動通信やHPを活用し、家庭や地域に活動について発信していく。
- ・ 感染症対策の観点から、活動の形態や場の設定、内容を工夫し安心安全に活動に取り組めるようにする。換気や手指消毒などの感染症予防のための行動を習慣化させ、健康への意識を向上させる。

令和4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 武生第六中学校

主体的に運動し、自他の健康や安全に関心を持ち、互いに認め合う生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・ iPadを用いて自分の動きを確認したり、仲間にアドバイスしたりすることで、互いに学び合いながら、主体的に運動に取り組むよう支援していく。
- ・ 保健の授業での講義や話し合い活動を通して、自他のことについて知ったり、生きていく上で何が必要なのかを考えたりして、健康の保持増進に関心をもたせる。
- ・ 体育理論の授業での講義や話し合い活動を通して、生涯スポーツの素晴らしさや効果に気づき、スポーツへの関心をもたせる。

<特別活動について>

- ・ 体育祭では、個人的な競走で順位を争う種目、学年対抗種目、代表選手種目などの様々なジャンルの活動に取り組むことで、体力向上だけでなく、集団のために一生懸命に活動する態度を養う。
- ・ 地区陸上や地区駅伝に出場する選手を選考し、体力の向上を図ると共に、学校代表としての自覚を持って取り組ませることで、自信をもたせ、自己有用感を高めることができるようにする。

<運動部活動について>

- ・ 昨年度に引き続き、①挨拶の徹底 ②使用箇所の美化 ③感染症対策の徹底 ④外部での模範となる行動 の4点を意識させていきたい。部活動と学校生活が繋がっていることを意識させた上で生徒指導を行う。
- ・ 必要に応じて短時間のミーティングを行う機会をつくり、チームや個人の課題、目標を明確にし、解決や達成のために必要な事を考えさせ、主体的な活動が効率よく実践できるようにさせる。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取り組み等）>

- ・ 地元の人材に外部指導者として部活動に関わっていただき、生徒、教員が共に専門的な助言を受けながら、体力や技能の向上だけでなく、地元のスポーツの活性化を図る。
- ・ 感染症防止の為、更衣は、狭い更衣室を使用せず、広い特別教室を使用する。
- ・ アルコール消毒は様々な場面で、積極的に実施する。
- ・ 体育、部活動時は、最大限マスク着用を原則とする。熱中症が危惧される際は、積極的にマスクを外させ、会話をせず距離をとらせる。

令和4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 越前市武生第五中学校

豊かな心とたくましい体の育成
～自ら考え、仲間と学び合う活動を通して～

<保健体育の授業について>

- ・タブレットや学習カードを活用し、グループ学習を進め、仲間と学び合いながら、運動技能や体力を高める。
- ・時期や単元にあったコンディショニング走やゲームを取り入れ、生徒が楽しみながら多様な動きを獲得できるように工夫をする。
- ・昨年度の体力テストの結果を分析し、個々の今年度の目標を立てて活動させる。昨年度の弱点補強のため、体幹トレーニングやバランスディスクを使った運動を補助運動として行う。
- ・保健の授業では、養護教諭と連携して健康教育を実施する。

<特別活動について>

- ・体育的行事では、縦割り班での活動を取り入れ、他学年との交流を深めながら体力や技能を高め合い、仲間作りの場とするとともに、生徒自身で企画・運営を行うことでリーダー性の育成につなげる。
- ・球技大会を実施することで、運動に親しむ機会を増やすとともに、競い合う楽しさを感じられるようにする。

<運動部活動について>

- ・生徒同士での教え合いなどを通して、リーダーシップや思いやりの心、感謝の気持ちを育てる。
- ・挨拶や返事などの礼儀が大切であることや、集団の一員としてコミュニケーション能力を高めることに重点をおいた指導を心がける。
- ・ラダートレーニングや持久走、なわとびなどを取り入れ、部活動に特化した筋力だけでなく、全身の持久力、筋力を高める。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

- ・部活動では、専門性の高い外部指導者と連携して運営を進める。
- ・個々の活動場所をコーンで制限するなど、コロナ感染対策をとる。また、日常的に、感染対策を行うことにより、生徒自身が感染症に対処できる力を養う。体育館や校舎内のあらゆる場所に消毒液の設置をする。

令和4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 南越中学校

1. 目標・目的を持つことができる授業づくり
2. 握力・上体起こしへの取り組みの強化
3. 持久力の強化の継続

<保健体育の授業について>

授業の最初にしっかりと目標や目的を生徒に伝え、生徒の授業に対する意識を高めるようにする。その中で生徒同士の対話を促し、教え合いや助け合いができる授業づくりをしたい。

また、昨年度課題であったボール投げについて強化を図ったところ、すべての学年で県平均を上回ることができた。今年度は自校が苦手としている握力と上体起こしの強化を進めたい。補強運動に腹筋を追加したり、グーパー体操を取り入れたりしながら生徒のトレーニングへの意識を高めたい。

<特別活動について>

体育的行事として、走力記録会（5月：男女ともに距離1,5km）、体育祭（9月）、球技大会（3月）を計画・実施している。これらの学校行事は原則全員参加であり、それぞれが自分の目標達成のために授業や練習を通じて全力を尽くすことで、全体の体力向上が期待される。南越地区の陸上競技大会や駅伝大会については、多くの生徒が参加している。陸上部が無くなって練習が難しくはなっているが、参加を早めに促し学校の代表として頑張る生徒を育てたい。

<運動部活動について>

体育館が使えない日や雨天時に校舎内外のトレーニングを行う日の場所や時間の合理化を図っている。特に、冬季期間は持久力強化に努めるために、校舎内に共通のコースを設け、30分程度のランニングを合同で行ってから各部活動を行うようにする。また、バランスのいい体力を付けるために、縄跳びや体幹トレーニング、ストレッチなどを積極的に取り入れていきたい。体育の授業だけでなく、部活動と連携して、握力と上体起こしの強化に取り組みたい。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）>

養護教諭と連携し、専門性を生かした授業等を計画的に行う。保健教育は、発育測定の日間を利用し「睡眠・休養・食事の重要性」「成長期の心身の変化や個人差」等生徒が自分の健康について少しでも関心が持てる内容を指導する。また、感染症対策として手洗い・うがい・消毒等への意識も高める指導をしていく。