

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 永平寺町松岡中学校

主体的に運動に親しもうとする態度を育成し、健康な生活のための運動習慣を考え身につける

＜保健体育の授業について＞

- ・授業内での教員による説明を簡略化し、生徒の運動量の確保に努める。また、説明を簡略化することで、生徒が自ら考え行動するといった主体的な活動を促す。
- ・単元に応じて授業の始めに補強運動を取り入れ、関連して高まる体力要素について考えられるようにする。
- ・「主体的・対話的で深い学び」の実現のため、ペアやトリオ、グループ等の教え合いを促したり、生徒のつぶやきを教員が拾い上げて全体で共有し、考えたりすることで、他者の意見から自己の考えを深めることができるようにする。
- ・保健分野では、知識の習得のみならず、学習した知識を活用することができるよう、単元の振り返りの際に、「日常生活の中でどう生かしていくか」等の振り返りの視点を与え、日常生活とのつながりを意識できるようにする。

＜特別活動について＞

- ・5月に行われる「松岡発見伝ウォークラリー大会」では、設置された13か所のチェックポイントを午前中の時間を使って活動する。普段の学校生活では得られない運動量や達成感を味わわせることで、地域学習とともに仲間と協力して運動する楽しさや大切さを実感させる。

＜運動部活動について＞

- ・体力テストの結果を部活動の中で取り上げて、普段の練習の中で体力向上の意識づけになるようにする。また、冬季に各部部长中心で実施予定の合同トレーニングについてもトレーニング内容を考える上での参考とする。

＜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）＞

- ・部活動においては、部活動指導員や外部指導者の協力を得ながら、専門的な指導を受けたり、円滑な部活動運営をできたりするようにする。

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 永平寺中学校

授業のユニバーサルデザイン化により生徒一人ひとりがそれぞれの能力に応じて目標をもち主体的に活動し、健康・体力の保持増進に努める

<保健体育の授業について>

・補強運動の導入

体育の授業時に各種補強運動を実施する。継続的または時期を決めて、個々の能力に応じた体力を高める運動などを実施する。

（例）・持久力を高める運動（5分間走など）

・筋力・調整力を高める運動（各種ジャンプなど）

・柔軟性を高める運動（静的・動的な柔軟体操・ストレッチなど）

・体力テストの事前・事後指導

昨年度の体力テストを結果から自分の課題を見つけ、「体づくり運動」の学習とも連動させながら、自分の体力を把握させ、目標を持ち、各運動に取り組めるようにさせる。

・保健の授業を通して心身の状態には生徒それぞれに差があることを生徒に理解させ、自分自身と向き合い、生涯にわたって健康な生活を送っていける実践力を育成する。

<特別活動について>

・体育大会（9月）

リレー競技、大縄跳び、綱引きなど多くの競技を実施する。種目には、クラス対抗種目やレクリエーション種目も多く取り入れており、大会参加意欲の高揚、競技に取り組む意欲及び雰囲気を高めている。

・球技大会（3月）

3月に授業で行うバスケットボールのまとめとして球技大会を行う。大会で活躍できるよう、授業以外でも積極的に活動したり、プレーを研究したりする様子が毎年見られる。

・昼休みを利用して委員会主催のミニ球技大会も検討中である。

<運動部活動について>

・全員部活動制（原則）をとっており、運動系の部活動では、運動の基礎・基本的な体力向上と競技力の向上を目指している。また、自分の特性を生かし、授業の中でもリーダーとなれるような生徒の育成に努めている。地域の外部指導者を積極的に活用し、技術の向上・体力増強に努める。

・文化部も腹筋運動やランニングを練習の中に取り入れている。

<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）>

・清掃の時間では冬季でも汗をかきながら雑巾がけを行っている。学校を綺麗にするだけでなく体力増強にもつながるので、継続して指導していきたい。

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 上志比中学校

主体的に運動を行う生徒の増加と体力向上を目指して
～進んで自己を磨き、鍛え、高め合う～

<保健体育の授業について>

◎昨年度の体力テストの結果を活用した授業改善

- ・昨年度の本校の各学年の平均値や県平均値を体育館に掲示し、生徒が自校の体力の実態を把握し、体力向上への意欲づけを図る。
- ・準備運動として筋持久力の向上（準備運動で腕立て伏せ、腹筋、背筋等の補強運動の充実）や柔軟性の向上（準備運動での柔軟体操時間を十分に設ける）を図る。

◎筋持久力、持久力の向上

- ・始業前の時間走（さわやかマラソン）を通年でを行い、生徒の持久力向上に努める。
- ・運動量の少ない単元で、導入に5分間走を取り入れ、継続的に持久力向上を目指す。
- ・準備運動に筋力トレーニングを1年間継続して実施し、生徒の筋持久力の向上に努める。

◎保健分野と体育分野を絡めた授業づくり

- ・「体の発育・発達」と体づくり運動、「応急手当」と水泳における安全指導、「薬物乱用と健康」と薬物乱用防止教室など保健分野と体育分野を相互に絡めて効果的な指導を目指す。

<特別活動について>

◎運動行事における生徒の主体的な参画を目指す

- ・保健体育委員会主催の、スポーツフェスティバルを開催する。生徒が中心となり運営をすることで、主体的に活動できるよう促す。また、勝利に向けて競い合う中で、仲間と協力して作戦や戦術を考えたり、プレーしたりすることで生徒の主体的な参画とより良い人間関係を築けるように配慮する。
- ・体育祭に向けて、各色の縦割り活動を定期的に取り入れ、主体的に運動に取り組む生徒やリーダーシップを発揮することができる上級生を育てる場面を創造する。

<運動部活動について>

◎心身の健康保持を図った上での競技力向上を目指す

- ・各部活動で土日どちらか1日は完全休養日にするのと平日に1日休養日を設けることを順守し、ケガの予防や精神的なゆとりをもたせるよう配慮する。
- ・「さわやかマラソン」において部活動単位での積極的参加を促し、運動部活動全体の持久力向上を目指す。

<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）>

◎地域の人材の活用と運動活動における開かれた学校づくり

- ・運動部活動において、外部指導者を積極的に採用し、競技力の向上と共に地域の人材を有効に活用していく。
- ・部活動参観や保護者懇談会を実施することにより、部活動の方針を保護者に理解してもらい、また保護者の願いも指導に反映できるようにする。