

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 福井市明倫中学校

- 柔軟性や筋力を維持・向上させるため、補強運動や体幹を鍛えるようなストレッチを年間通して実施する。
- 体育の授業を中心に、走運動の強化を図る。
- 自己の体力分析（体力評価カード）をすることで、トレーニングに意識を持たせる。

<保健体育の授業について>

昨年度の県平均値と本校の測定結果を比較すると、上体起こしは県平均値を上回っている学年が多かった。年間を通して補強運動に取り組んできた成果と言える。しかし、他の項目に関してはどの学年も、ほとんどの数値が県平均値を下回っていた。特に、50m走や1500m走などの走運動に関しては県平均値との差が依然大きかったので、今年度も走運動の強化に努めていきたい。そこで、昨年度取り組んでいた走運動トレーニングについて再考し、生徒により効果のある運動を考えていきたい。また、記録上位者は運動部所属者に多く、普段運動に触れない生徒にいかに関心を持って運動に取り組んでいけるかが体力向上のポイントになると考える。自分の体力を知り、体力向上の必要性を自覚させ、それぞれの生徒にあった方法を考え実践できるようにアドバイスをする。（体力評価カード）。保健分野においては、コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえて、感染症予防に関する学習を実生活に生かすことができるようにし、自らの健康に関して主体的に考えることができるようにしたいと考える。

<特別活動について>

体育祭や球技大会を通して仲間とともに協力し、全力で取り組むことの楽しさや喜びを分かち合う体験を通して、運動やスポーツに親しみを感じさせる。その際、活動の前には事前に個人の目標を設定する時間を設けるようにする。そして、目標を明確にもって目標達成時の達成感を味わわせ、達成できなかった悔しさなどを次の機会（学校生活や学校行事等）へ生かしていけるようにする。

<運動部活動について>

各競技の技術力向上はもちろん、基礎体力の向上を目指したトレーニングを取り入れる。また、部活動数が多く体育館が狭くなってしまうので、雨天時や冬期は校内の廊下、階段の使用場所を割り当てる等、工夫してトレーニングの円滑化を図る。その際、部活動が混ざらないようにする等の感染防止対策を行う。

<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）>

地域の体育協会が主催する体育的行事・ボランティアへの参加を呼びかけ地域ぐるみの健康教育に協力する。

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 福井市光陽中学校

健やかな心身の育成

～豊かな心を持ち、主体的に運動に取り組む生徒の育成～

<保健体育の授業について>

- 授業規律の徹底を図る。
  - ・授業が円滑にかつ安全にできるように、集合・移動の素早さや、話を聞く姿勢などの指導を徹底する。
  - ・活気ある授業の雰囲気を作るため、大きな声で号令や返事をする。（マスク着用時）
- 体力の向上を図る。
  - ・年間を通して5分間走を実施し、全身持久力を高める。ランキング表を掲示して、生徒の意欲を高める。また、個人カードで記録を管理し、前時、前年の自己記録を常に意識できるようにする。
  - ・補強運動として、亀跳びや三角跳びを取り入れ瞬発力を高める。また、ハンドグリップを使用し、握力を高める。
- 体育の授業を充実させる。
  - ・単元毎の学習カードを用い、めあてに対する振り返りを行うことで、本時の反省と次時への課題を考える機会をつくる。
  - ・体育委員から本時の目標を伝え、生徒主体の授業が展開できるようにする。
  - ・ペアやグループでの話し合い活動を行うことで、互いの良さを認め合いながら技術や技能の向上を目指す生徒を育てる。
- 保健の授業を充実させる。
  - ・ICTを利用しながら、写真や映像などを見せることで、授業の理解度を高める。
  - ・プロジェクト学習として、興味のある内容についてICTを活用しながら調査し、他の生徒たちにプレゼンすることで、学びを深めていく活動を取り入れる。

<特別活動について>

- 体育祭を充実させる。
  - ・授業で学習した成果を発揮できるようにする。
  - ・企画・運営を生徒が主体となって行う機会を設け、主体的に行動する力を育成する。
  - ・目標に向かって仲間と協力して取り組むことで、クラスの団結力を高める。

<運動部活動について>

- 体力の向上を図る。
  - ・年間を通して、校舎外周ランニングや雨天時・冬季には廊下や階段での時間走や体幹トレーニングを推進する。
- 技術や戦術の向上を図る。
  - ・部活動ごとに目標を決め、掲示することで見える化を図り、生徒の意識づけにする。
  - ・種目の特性に合わせた練習を行うことで技術や戦術を向上させる。
  - ・外部指導者を活用し、技術指導の質を高める。

<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）>

- 家庭と保健指導についての連携を図る。
  - ・「早寝・早起き・朝ごはん」や情報機器の使用についてのルールを話し合う場を設け家庭と連携しながら保健指導を行う。
- コロナ禍での工夫や対応
  - ・密になる活動を避けるために、ネット型の種目に取り組む時間を増やした。また、仲間との関わりを制限しながら、勝敗を競い合う楽しさを時間できるような手立てを設定した。
  - ・単学級での授業を基本とし、教室での活動ではオリンピックについての調べ学習の時間を設け、多くのスポーツへの関わりを深められるようにした。

## 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 福井市明道中学校

健康な身体づくりを目指し、自発的に身も心も動かそうとする生徒の育成  
～学校・家庭の垣根を越えた取組を目指す～

### <保健体育の授業について>

- ・コロナウイルス感染症対策を意識した集団行動を身につけ、授業運営に活かしていく
- ・ICTの活用（個別学習：iPad 体育館での一斉学習：電子黒板、スクリーン）
- ・単元ごとの補強運動の充実を図る  
（巧みな動きの獲得を目指した神経系を中心とした補強運動）
- ・トップアスリートによる陸上運動（短距離走）の実技指導を体育の学習で行い、走り方の基本を定着させる
- ・各自の体力をつかむため、また次年度へ活かすためにも、体力テストを実施する
- ・養護教諭等との連携で食育、歯・視力といった健康面の充実を図る

### <特別活動について>

- ・コロナ禍の中、体育祭の開催に向けた招集・種目・競技方法の再考（種目に応じた現地召集、接触のない種目、セパレートレーンの採用等）をする。
- ・球技大会を目標に、学級、学年の絆を深める

### <運動部活動について>

- ・部活動の目的、チームの目標を共通理解し、生徒が主体となる活動とする
- ・敷地内（約520m）の男女の目標タイムを掲示し、年間を通しての目標値設定を行うことによる長距離走のベースアップを図る
- ・平日週1回、週末1回の休息の有効活用を行う

### <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）>

- ・生活リズムの大切さを指導する（夏休みのラジオ体操の励行）
- ・学年通信等で家庭へ呼びかける  
（足腰の大切さを日頃から意識するよう、階段利用の促進、すぐ座らない、立位での靴下履き等）
- ・大勢、仲間との活動ではなく一人での運動をする習慣づける（家庭でのランニング、ストレッチ、トレーニング等）

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 福井市進明中学校

多様な他者と関わる中で、生涯にわたってスポーツに取り組もうとする生徒の育成  
～広い視野をもてる授業「する」「見る」「支える」「知る」～

＜保健体育の授業について＞

本校の生徒は、持久走や短距離走において、体力テストの平均タイムが県平均タイムに劣る。走力や走る意識を高めることは生涯スポーツの観点に関わり、自分自身の健康の保持増進にも大きく関わる土台である。運動は走ることだけではないが、なぜ走ることが健康の土台になるのかということを保健の時間も有効に活用し、生徒の理解を深められるようにしたい。また、「見る」「知る」「支える」という広い視点をもって授業や運動に関われるよう工夫した授業づくりを行うために、以下のことを実践していく。

- 準備運動として単元にあった動きの確認を行う。「知る」「支える」意識を高める。
- 授業始めのランニングとして、屋外では200mトラック3周、室内では体育館内周5周を行う。冬季には準備運動後に5分間走・10分間走を継続して行い、基礎体力を高め、生涯スポーツの土台づくりをする。
- リーダーを育成し、主体的な雰囲気づくりのために体育委員を中心に補強運動の回数を考えながら行うなど、団結して取り組めるようにする。
- 様々な運動と関連して高まる体力について、各学年の保健の授業でも取り扱い、自己の現状と比較しながら運動と健康との関係について学べるようにする。
- 昨年度に引き続き、OPPシートを活用して学びを深められるようにする。単元を通して自己の課題や変化に気付くことや学びが連続するように意識付けすることで、各種の運動に対する視点が育つように工夫する。OPPシートの活用として、昨年度のOPPシートの記録や振り返りを活用するなどの工夫も考えられる。
- 単元のねらいや本時のねらいを明確に示すことで、生徒一人一人に学習のゴールのイメージを持たせながら授業に取り組めるようにする。そうすることで、OPPシートでの振り返りを充実させ、自己の成長や課題を自分で発見したり考えたりする力を育てていく。

＜特別活動について＞

- 体育祭においては、「学年種目」や「縦割り種目」などみんなで取り組むことで達成できる運動の楽しさを伝えていく。

＜運動部活動について＞

- 学校の外周（1周550m）をランニングコースとし、目標タイムを設定して課題の克服、自己への挑戦を習慣化させる。また、学校内でも周回コースを確保して継続的に走ることのできる環境を整える。
- 時間・活動場所の有効活用や活動の仕方等について顧問会を開き、学校全体で連携する。

＜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）＞

- コロナ禍への配慮として、マスク着用時以外での会話は控えることを適宜指導していく。また、グループワークや集合時には、マスクの着用を呼びかける。
- 授業前後には手洗いを行い、感染対策に努める。

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 福井市成和中学校

○今年度の重点内容

**耐久力アップ** ～動きを持続できる体づくり～

<保健体育の授業について>

- ウォーミングアップでの補強運動
- 走力向上に向けて
  - ・記録の掲示による意欲づけ
  - ・冬季5分間走の継続実施
- 主体的・協働的な活動の工夫
  - ・楽しい授業の雰囲気づくり
  - ・ICTの積極的活用

<特別活動について>

- 体育祭種目の工夫
  - ・感染予防への取組
  - ・走力向上を狙った種目の考案
- 委員会活動の充実
  - ・体育祭の運営
  - ・全校集会によるトレーニング紹介

<運動部活動について>

- 冬季校内ランニングコースの活用
  - ・長距離走による持久力向上
- 体育科教員による合同トレーニング
  - ・効果的なトレーニング方法の指導
  - ・各顧問への正しいトレーニング方法の伝達

<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）>

- 小中連携で行っている健康教育の推進（もりにこウィーク）
- 学校保健委員会
  - ・生活習慣の見直し
- 全校で取り組むリフレッシュ体操の実施

令和4年度 児童生徒体力づくり推進計画書  
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市安居中学校

楽しい体育・部活動を通して体力・探究の精神を養う

＜保健体育の授業について＞ 『主体的に学ぶ生徒をめざして』

- ① 楽しい体育を実践するために、クラスごとに体育スローガンを設定する。
- ② 準備運動やトレーニング方法の探究活動を実施する。
- ③ チームで探究することで、仲間との協働を促す。
- ④ 持久走で1週毎のペースを分析するなど、自己の目標を持って取り組ませる。
- ⑤ 冬期時5分間走の実施する。
- ⑥ コロナ禍での異学年交流授業のために、動画撮影などICT機器を活用する。
- ⑦ 保健学習では、オープンエンド教材を用いて議論の場を提供する。
- ⑧ 体育祭でのラジオ体操の実施する。

＜特別活動について＞ 『学校行事での体力づくり』。

- ① 体育委員会による安居中生の体力についての発表や上位ランキングの掲示。
- ② 体育委員会で体力テストの結果を分析し、クラス毎の体力アップ運動を推進。

＜運動部活動について＞ 『人間力なくして競技力向上なし』

- ① 各部が部活動の方針を明確にして活動。（競技力と人間力の向上）
- ② 基礎体力づくりに重点を置いた指導。（トレーニング方法の指導）
- ③ 生徒とのコミュニケーション、信頼関係の構築。

＜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)＞

『地域連携・交流』

- ① 保護者懇談会と同日にマラソン大会を実施。
- ② 中学2年次におけるAED講習会の実施。



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 福井市大安寺中学校

運動する楽しさを仲間とともに体感し、自己の運動能力をより伸ばすために、学習のめあてと振り返りを次につなげることを意識して、自主的に運動に取り組む。

<保健体育の授業について>

- ・現状を鑑み、新しい生活様式や適切な環境（活動場所、使用用具、接近距離等）を考慮して、生徒達の心身の状態を把握しながら、安全な活動となるように配慮する。また、苦しくとも楽しみながら体力の向上を図ることができる活動を、多く取り入れるようにする。
- ・生徒達の記録の伸びや思考のあとを見ることが出来る单元ごとの学習（記録）カードを作成し、ノートに綴り3年間の学びが残るようにする。また、自ら目標を設定し、めあてをもって体力の向上や健康に努めるようにする。
- ・自己の心身の状態を常に把握し、授業後振り返りとして、授業のキーワードを用いながら運動で意識したことや体力の状態、仲間のアドバイスや話し合ったことをカードに記入するようにする。
- ・毎時間の準備運動や基本運動の中で、その種目に応じた補強運動（馬とび、腕立て伏せ、腹筋、背筋、ダッシュなど）を取り入れ、継続した体力づくりをめざす。
- ・球技ではチームで教え合ったり作戦を立てたりする活動を取り入れ、自分たちで目標の達成をめざして、主体的な学習を進めるとともに、ペア学習やグループ学習をなるべく取り入れながら、対話の学びをめざす。
- ・保健で、各学年に応じて生涯を通じて「自分の命を守る」ことを意識させながら、学習内容を充実させる。また、保健指導や学校教育活動全体との関連をもたせ、実践につながるような理解と意識を高める。

<特別活動について>

- ・様々な縦割りの活動を取り入れ、学年の枠を超えた団結力や協調性の育成をめざす。

<運動部活動について>

- ・年間35回、外部指導者を招き、バドミントンの競技力向上を図る。
- ・練習中に補強運動を取り入れ、体力向上を図る。
- ・めあてや目的をもたせるために自己の目標を掲示してみえる化し、意欲的に向上心をもって活動に取り組めるようにする。

<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）>

- ・小学校の校内器械運動発表会の時期に合わせて器械運動に取り組み、昼休みを利用して中学生が小学生に鉄棒の指導をする機会を設ける。
- ・学校便りやHP等で、部活動の大会等の結果を記載し、保護者や地域の方々に活動内容や成果を公開する。
- ・部活動懇談会を開催し、参観と懇談会により保護者の方の部活動についての理解を深め、連携を密にする。

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 福井市灯明寺中学校

基礎体力を向上させ、目標をもって主体的・協働的に取り組む生徒の育成

＜保健体育の授業について＞

- ・単元の特性に合わせた準備運動を行い、内容への移行をスムーズに行う。
- ・準備運動、補強、ランニング、ダッシュは、体育委員の号令のもと集団で活動し、お互いに声をかけ合う中で意欲的に行えるようにする。
- ・年間指導計画に合わせて、単元ごとの指導と評価の計画を作成する。指導内容を明確にすることで、教師の説明の時間を短くし、生徒の活動量を確保する。
- ・ペアやグループで、見合う・教え合う・支え合う等の活動を行う。ICTも活用しながら運動に対して様々な見方や考え方を持てるようにし、友達と協力して運動に親しめるようにする。
- ・ワークシートを使用して、生徒に単元の見通しや評価規準を示し、個々の能力に応じて課題や目標を決めて授業に取り組めるようにする。
- ・養護教諭と連携し、季節に応じた健康管理について呼びかけたり、保健の授業でアドバイスを受けたりする。

＜特別活動について＞

- ・体育委員が中心になり、昼休みにボールの貸し出しを行い、運動ができる環境を作る。
- ・体力テストに意欲をもって取り組めるよう、生徒玄関や体育館入口に目標（昨年の記録）や動きのポイント、アドバイスを掲示する。
- ・9月に体育祭を実施し、縦割り活動を通して上級生が下級生を指導する。また、準備や運営を生徒主体で行うことで、主体的に運動に取り組む態度を養う。
- ・3月には球技大会を実施し、互いにルールを守り、作戦を立て取り組む中で、クラスや学年の団結力を深める。

＜運動部活動について＞

- ・冬場には各部のトレーニング器具を貸し借りし、体力やアジリティーの強化を図る。
- ・定期的に顧問会を開き、部の現状や問題点を話し合う。
- ・授業で測定したタイムや記録は部活動名も入れて、体育館などに掲示する。

＜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）＞

- ・7月にAED講習会を消防署の方にも協力いただき、感染対策のため、1回の受講人数を減らし、実施日を増やして実施する。
- ・11月に校区内の小学生を対象に部活動見学会を開く。
- ・小中連携会議を利用して体力向上策について情報交換し、コロナ禍ではあるが、中学生が小学生に貢献できることがないか（陸上の動きや灯中ソーランなど）検討し、実践していく。



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 福井市至民中学校

学びのストーリーをデザインする  
～未来につながる力の育成～

<保健体育の授業について>

①授業規律の徹底・授業内容の見通し

「1. チャイムと同時に挨拶 2. 全員で声を出す 3. 忘れ物ゼロ」の3点に全学年共通で取り組んでいる。授業内容としては、本時の活動内容とめあての確認、活動後には振り返り用紙を記入しながら、知識や技能の整理、授業を通して思考の深まりがあったかの確認を全学年共通で実施している。

②ICTの有効活用

ダンスや器械運動、保健分野などにおいてipadを活用する。演技の出来映えの確認や個々の課題解決に取り組むことを目的として使用している。また、全体指導を行う際にも、様々な映像を通して視覚に訴える指導の工夫を行っている。

③ワークシートの活用

各単元においてワークシートを活用し、「目標設定、自己評価、振り返り」などを記入させる。評価資料にもなるため、生徒が思考を深め、考えや取り組みの変化が確認できるようなワークシートになるよう工夫していく。

④保健分野の授業充実

今だからこそ身近に感じられる命の大切さ、自分の健康を守る上で必要な行動を自分事として考えさせ、実生活に結びつけられるような授業展開を工夫する。新聞記事を活用し、スポーツや健康に関わるタイムリーな話題についても取り上げる。

<特別活動について>

体育祭や球技大会の企画・運営では、生徒の意見を積極的に取り入れ、生徒の主体的な活動で学校行事を盛り上げ、成功に導く体験をさせていく。

<運動部活動について>

適切な休養日を設けながら、効率良く質の高い指導ができるよう顧問も研鑽を積む。

<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）>

防災関係の授業では、公民館の防災士の方と連携して、自分の命を守ることはもちろん、地域の一員としてできることも積極的に考えさせる。また、消防署の方を招いて、心肺蘇生法およびAED講習会を行う。コロナ禍でできないことが増えてはいるが、生徒と共にできるかたちを模索しながら、様々な体験をさせていきたい。

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 福井市国見中学校

様々な活動を通して運動の楽しさや喜びを味わえるようにするとともに、  
技の習得や体力の向上に努める。

＜保健体育の授業について＞

- ・適度な負荷の筋力トレーニングや補強的な動きを授業のはじめに取り入れる。
- ・持久走では、ラップ走やインターバル走を取り入れ一定の速度で長く走れるようにする。
- ・姿勢を正しく保つことを指導し、日常生活でも意識できるようにする。
- ・柔軟性を高めるために、ストレッチ等を積極的に取り入れる。
- ・運動への興味・関心をもたせるために、トップアスリートの動画や国際大会の動画を見る場面を授業の中に設ける。また、様々なスポーツとの関わり方についても合わせて指導する。
- ・小学校との連携を深めると同時に、異学年と関わって運動することによって意識の向上を図るために、小中合同体育を実施する。（ハードル走、器械運動）
- ・生活習慣病についての授業や命の講座（AED講習会、がん教育）を通して、健康に過ごすことの大切さについても学ぶようにする。

＜特別活動について＞

- ・体育祭、遠泳大会、校内球技大会、マラソン大会などの体育的行事では、目標カードを作成したり、計画表を作らせたりして、それぞれの目標をはっきりさせながら、生徒が意欲や達成感を味わえるように工夫する。
- ・上級生と下級生が協力しながらもお互いに励まし合い、切磋琢磨し合えるよう各行事の計画を工夫する。
- ・器械運動やダンスの発表会を公開し、地域の方からの応援や声援をもらうことで、生徒自身の励みや意欲向上に繋がるとともに、地域の理解も高まるようにする。

＜運動部活動について＞

- ・部活動が始まる前に、部活動前合同トレーニングで時間走、筋肉トレーニング、瞬発トレーニングを行い、各部活動でも意識し合いながら体力向上に努める。部活動前合同トレーニングは、原則平日全日で実施する。
- ・全顧問が技術向上ばかりではなく体力づくりや健康教育を充実させる必要性を共通理解して、部活動の練習に取り組む。
- ・地域の外部指導者を活用することで、専門的な指導を取り入れる。（柔道）
- ・全校体制で部活動の運営にあたる。

＜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）＞

- ・生徒が楽しくかつ安全に教科体育や運動部活動に取り組めるようにするため、グラウンドや体育館の環境整備を実施する。
- ・遠泳大会に向けて、海での安全な泳ぎ方や緊急時の対応の仕方、自分に合った泳ぎ方で長い距離を泳ぐ練習などを指導する。
- ・健康の保持増進に役立つ食材や調理法について学習し、食育の充実を図る。
- ・夏休みのラジオ体操に、毎朝参加するように促す。
- ・地区のクラブ活動に積極的に参加し、地域と連携しながら体力向上に努める。
- ・コロナ禍での対応として、扉を開放する、整列時の距離の確保やマスク着用を徹底する。

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 福井市大東中学校

生涯体育を目指し、一人一人が高め合える学習指導の工夫とその実践

＜保健体育の授業について＞

- ルールや目標記録設定の工夫、状況に応じてペア学習やグループ学習などの学習活動を取り入れるなど、資料提示の仕方の工夫や視聴覚機器を利用するなどして生徒の興味関心を喚起させる。
- 器械運動の動作、ダンスのステップや作品作りなどでiPadを活用し、自身の動作を振り返るだけでなく生徒同士のアドバイス活動を多く取り入れる。
- 生徒が「できる・分かる」という喜びを味わうための指導計画を立てる。
- 授業と学習評価をつなぎ、指導と評価の一体化を図る。單元ごとに自分でどのように体を動かす・練習していくか計画を立て実施する。思考・判断する場面を多く取り入れ、学習カードに記録していく。ポートフォリオにまとめることで、生徒自身がこれまでの学習内容を振り返ることができるようにする。
- 部活動の二極化が進み、運動部に所属する人数が減少している。運動機会や体力の低下を防ぐために、家でもできる補強運動など簡単な運動を授業に取り入れる。
- 体育委員を中心とした「2分前呼びかけ、チャイムと同時に挨拶」やメリハリのある大きな声、迅速な行動の定着を図るために、状況に応じてできるまで繰り返し行う。
- 保健では、日常生活や自分自身のことと置き換えて考え、状況に応じて話し合えるような授業にする。

＜特別活動について＞

主な体育行事：9月体育祭 3月校内球技大会「バスケットボール」

- 体育の授業で学習したことが、成果として表れるような行事を実施する。
- 保健の学習につなげて、1年「性教育」、2年「BLS教育」・「薬物乱用防止教室」をする。

＜運動部活動について＞

- 全ての部活動が共通理解を図り、次のような生徒を育成する。
  - ・大きな声での挨拶や返事ができる生徒
  - ・時間やルールを守る生徒 など
- 冬季期間は、2グループに分かれて、それぞれ週1回合同トレーニング(20分間走)を実施する。ただし新型コロナウイルス感染症の感染状況をみて実施の判断をする。
- 市教委作成「学校における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」に沿った活動を計画する。

＜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り組み等）＞

- 専門競技の派遣による体育授業が決定した場合、指導に関するポイントを学び、今後の指導に活かしていく。

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 殿下中学校

強い意志による健康・体力の向上を目指し、自ら課題意識をもって、進んで運動に取り組む習慣をつくろう。

<保健体育の授業について>

- ・福井県の体力テスト平均記録を参考に、生徒が自身の弱点となっている種目に対し明確な目標と目標達成に向けた計画を立て、それぞれの補強運動に取り組む時間を設ける。
- ・運動能力を高める手立てとして、生徒の動きを動画で撮影し、生徒同士が気づいたことや改善点を話し合う機会を設ける。
- ・保健の授業では、内容に合わせて養護教諭が授業を行う機会を設け、保健教育に積極的に取り組む。
- ・生活習慣病についての授業や薬物乱用防止教室等を通して、健康に過ごすことの大切さについて学ぶようにする。

<特別活動について>

- ・昨年のマラソン大会の記録を参考に目標達成を考え、一人一人が練習量や走り方を考えて練習に取り組む機会を設ける。
- ・視力の低い生徒が多いため、年間を通してすこやか委員会を中心に目の健康の呼びかけや目の体操を行い、視力の低下予防を図る。

<運動部活動について>

- ・毎日の活動に、持久走や敏捷性を高めるフットワークを取り入れ、基礎的な身体能力の向上を図る。
- ・各自の競技力向上のために、毎日の部活動に生徒自身が必要と考える練習を行う時間を設ける。

<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）>

- ・新型コロナウイルス感染症対策を習慣化することで、健康への意識を高める。
- ・保護者や地域の方々に、学年便りやHPを通して部活動や体育の授業内容、成果等を公開する。

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 福井市川西中学校

運動を「する・みる・支える・知る」ことを通して、  
主体的に運動に関わる生徒の育成を目指す。

<保健体育の授業について>

- ・ 単元や授業のねらいを授業の初めに生徒に提示したり、授業後の振り返りをしたりすることで、生徒一人一人が目標をもって、主体的に学習に取り組むようにしていく。
- ・ ICT機器の活用方法を工夫して運動の様子をみたり、運動のポイントやコツとなる知識を提示したりし、生徒同士がコミュニケーションをとる機会をつくることで、対話的な授業を目指す。
- ・ 中学生期には、循環器・呼吸器の発達が大切であることを保健学習で十分に理解させ、全身持久力向上をねらいとした活動を継続的に行う。
- ・ 保健の授業では、普段の生活を見直す活動をし、自分で規則正しい生活を心懸けることができるよう促す。

<特別活動について>

- ・ 体育祭や球技大会を実施し、体育委員が企画・運営にあたり、生徒が主体となって活動できるようにする。
- ・ 体育祭では、全員リレーを全学年で行い、各クラスで協力して、バトンパスの練習を行い、全校生徒が仲間と共に体を動かし、喜びを共有できるようにする。
- ・ 球技大会では、全校生徒が楽しめるようにルールなどを工夫しながら、運動に親しみを感じさせる。そして、学年・男女問わず運動をすることで、生涯を通して運動に親しみたいと思うような取組になるように工夫する。

<運動部活動について>

- ・ 全部活動2人顧問制で、きめ細かな指導を目指す。
- ・ 顧問間の連携を密にして、共通の認識のもと、競技力や体力の向上を図るとともに、豊かな人格形成に努めていく。
- ・ 部活動合同トレーニングを行い、全校生徒で励まし合いながら体力を向上させていく。
- ・ 活気ある部活動に向けて、毎月各部活動で目標を明確にして取り組む。

<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）>

- ・ 給食当番以外の生徒が配膳時に体育館で距離をとり、保健体操（ストレッチ）を行ったり、冬期は全身持久力の向上を目標に縄跳びを行ったりする。
- ・ 地域の体育行事に積極的に参加するように促し、役員ボランティアにも積極的に取り組むように声をかける。

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 福井市棗中学校

体づくり運動に積極的に取り組み、基礎的筋力と持久力の向上を目指す

<保健体育の授業について>

- ・準備運動では、1 km以上のランニングと基本的なステップを取り入れ、巧みな動きを高めることを目指す。また、体幹を鍛えるトレーニングや柔軟性を高めるストレッチを毎時間行い基本的な体力を高める。
- ・昨年度のスポーツテストの結果より、筋力（握力）や巧緻性・瞬発力（ハンドボール投げ）に課題が見られた。筋力や瞬発力向上のために準備運動の後に補強トレーニングを行う。また、投運動についても正しい動作が身につくように、指導を行う。
- ・ワークシートを用いて、毎時間目標を持つこと、また、授業の振り返りを行い、各自が課題を見つけることを目指す。
- ・投動作の習得に課題があるため、正しい投げ方を指導する。

<特別活動について>

- ・校内体育大会を一つの目標として、自主的に運動に取り組む姿勢を育てたり環境を作ったりする。
- ・給食委員会の発表や、栄養職員による授業など食育にも力を入れ、食生活を見直し、食への関心を高める。また、保健委員会を中心に、正しい生活習慣への呼びかけや、感染症予防についてのチェックや呼びかけを行う。

<運動部活動について>

- ・部活動（男女ソフトテニス部）では、ストレッチ運動やランニングメニューを積極的に取り入れ、課題である持久力の向上を常に意識させる。
- ・ダッシュ、体幹を鍛えるトレーニングなども継続して行い、瞬発力や俊敏性の向上を目指す。
- ・福井市中学校における部活動の方針に則り、1週間あたり、平日1日、休日1日の休養日を設け、ケガの防止や心身のリフレッシュを図る。

<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）>

- ・コロナ禍で子どもたちの体力が低下している。運動に少しでも親しめるような課題設定や場の提供をし、意欲的に運動に親しむ生徒を増やす。

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 福井市鷹巣中学校

運動に継続的に親しみ、たくましく生きる力を育む活動の実践

<保健体育の授業について>

- 1 体力づくり
  - 体育館での授業では毎時間3分間のランニングを実施
  - 持久走の記録（ベスト10）の掲示して意欲の高揚を図る
  - 2, 3年生で体力向上計画の実施（生徒が授業計画を行う）
- 2 課題解決型学習の推進
  - 学習カード（自己評価・観点別評価）の利用
  - 学習支援資料の工夫と提示
- 3 外部指導者の活用推進
  - 救命救急士（消防職員）を講師に招き、心肺蘇生法・AED使用についての実技講習
- 4 小学校との連携
  - 小学校体育に中学校教員が入り、授業を行う

<特別活動について>

- 1 体力づくり
  - 砂浜を利用したマラソン大会の実施（5月に実施予定）
  - 体育祭の準備運動でラジオ体操の実施
- 2 健康管理
  - 食生活、生活行動へのアドバイス
  - 栄養職員（学校訪問時）による講義、指導

<運動部活動について>

- 1 運動部活動への積極的参加促進
  - 運動部活動に対する意識の高揚と、運動部活動への積極的な参加の促進
- 2 体力づくり
  - アップダウントレーニングコース（校舎周り500m）の設置と活用
  - 冬期運動部合同トレーニング実施による体力づくり
- 3 外部指導者の導入
  - 地域の外部指導者による実技指導（男女ソフトテニス部・軟式野球部）

<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）>

- YOSAKOI（よさこい）の練習と地域の夏祭りへの参加（中止の可能性有）

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 福井市森田中学校

- ・体力向上を目的とした補強運動を毎時間実施し、体力アップを図る。
- ・体育の授業や部活動を通して、走・投運動の強化を図る。
- ・生徒の体力向上への意識を高めさせるため、自己の体力分析を継続的に行う。

<保健体育の授業について>

- ・授業の単元内容や生徒の発達段階に応じた補強運動（腕立て伏せ、体幹強化トレーニング、グーパ一体操、ランジなど）を設定し、毎時間継続して行う。
- ・年間を通して5分間走や距離走に取り組み、走運動の強化を図る（冬期間はインターバル走も取り入れる）。上位者の記録や学級平均・学年平均の記録を定期的に掲示し、生徒の意欲向上につなげる。また、定期的に自分の走りを振り返る機会を設ける。
- ・陸上の単元ではストレッチやアップを効果的に取り入れ、柔軟性や走力、跳躍力の向上に繋げる。
- ・体力テストのハンドボール投げや球技の単元を通して、投げ方の指導やボールを投げる活動を意識的に取り入れ、投運動の強化を図る。
- ・体力テストの結果を基に自己の体力を分析させる。その中で自校平均記録や県平均記録、全国平均記録を示し、自己の課題に気付かせる。また、体育理論や保健の授業において、運動の必要性や運動がもたらす効果について理解させ、体力向上に向けての生徒の意欲を高める。
- ・保健の授業において、自己の健康管理や安全についての認識力・実践力が定着するように、ICT機器を効果的に活用しながら学習を進める。

<特別活動について>

- ・体育祭や剣道祭、球技大会等の企画・運営・練習を通して、森田中学校が目指す4つの気、活気・根気・覇気・和気あふれる生徒を育てる。

<運動部活動について>

- ・競技力の向上とともに、基礎体力の向上を目指したトレーニングを取り入れる。冬季には、体育館や廊下、階段の使用場所を割り当て、トレーニングの円滑化・効率化を図る。
- ・専門的知識や指導力をもった外部の方の協力を仰ぎ、指導者の指導力向上に努め、生徒の活動意欲や技能の向上につなげる。
- ・効果的な実践を顧問間で情報交換する。

<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）>

- ・地域の体育振興会が主催する体育的行事（森田駅伝など）への積極的な参加を呼びかけ、地域ぐるみの健康教育に参画する。
- ・集合時には生徒間の間隔を十分に空けさせたり、熱中症対策も踏まえマスク脱着の指示をこまめに行ったり、用具の消毒をしたりと、コロナ感染予防対策をしっかりと行う。特に剣道の授業では防具の消毒を徹底して行う。
- ・日頃の授業からコロナ感染予防対策をしっかりと行うことで、体育的行事（体育祭・剣道祭）を学校公開日に設定し、保護者や地域の方々に公開することで、生徒のやる気を高めるとともに保護者や地域ぐるみでスポーツに親しむ意識を育む。



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 足羽中学校

積極性・協力をモットーに、楽しくいきいきと表現できる生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・年度初めは、感染予防策を講じた上で、集団行動・授業のルール・マナーを身につけさせる。また、コロナ禍の休校等により運動不足になった生徒が多いことを考え、無理のない体ほぐしの運動や体力を高める運動を随時取り入れたり、負荷を少しずつかけたりして怪我防止に努める。
- ・年間を通して、基礎体力を高めるための「腕立て伏せ」「腹筋運動」「背筋運動」と怪我の防止と柔軟性の向上を目指したストレッチ運動を行う。
- ・持久走では「ラップ記録用紙」や「持久走グラフ」を活用し、自分の走り方について考察させ、記録の向上を目指す。
- ・体づくりとして、定期的にサーキットトレーニング・インターバルトレーニングを実施する。
- ・個人ファイルを持たせ、授業で利用したすべての学習カードを保存することで、自己のベスト記録や前年度の記録との比較を容易にする。自己の具体的な目標を待たせ、学習意欲の向上につなげる。
- ・保健の授業では、單元ごとに自分の生活に立ち返らせる時間を設け、自己の生活リズムの改善に努めさせる。

<特別活動について>

- ・今年度は、数年ぶりにマラソン大会を実施する予定である。それに向けて、体育館での時間走やインターバル走、屋外での農道走を積極的に行い、持久力を高める。また体育祭や球技大会を通して、仲間と協力し一生懸命取り組む楽しさや喜びを共有させる。
- ・持久走では毎授業ごとにリアルタイムで順位を掲示し、生徒の意欲を高める。

<運動部活動について>

- ・学校周辺の農道を部活動開始前のランニングコースとして利用し、体力づくりを実施する。
- ・雨天時には校舎内に周回コースを設けて、ランニングを行う。

<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）>

- ・コロナ禍により、運動やスポーツに触れる機会が減少したことを受け、今年度体育委員会によるスポーツや、家庭で手軽にできる楽しい運動などを紹介し、運動やスポーツに親しみやすい環境を全校で整えたいと考えている。

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 足羽第一中学校

**コロナに負けず、前向きに体力向上！**

＜保健体育の授業について＞ 集団やペア活動で対話を用いて課題解決！

- 保健で学習する「運動と健康」「体の発育・発達」「呼吸器・循環器の発達」の内容を踏まえ、特に持久力向上に力を入れる。
- 長距離の授業では「ラップ記録用紙」を活用し、ペアで通過タイムなどを確認・分析することで学習効果を上げる。
- 集団行動を身につけることで、時間効率の良い授業を行い、運動量を増やす。
- 体の柔軟性が低い生徒が多く見られるので、準備運動で動的ストレッチを実施する。
- リレーや球技ではペア学習、グループ学習を行い、目標や取り組み方について話し合う。
- 体力テストを各自が分析し、必要なトレーニングを考えて実施する。
- 学習カードや配布資料を工夫し、自己の体力や健康について関心をもてるようにする。

＜特別活動について＞ 生徒全員が盛り上がる団結力！

- クラス対抗で競う「母校訪問駅伝」を10月に開催。生徒の取り組む意識を高め、9月からの体育の授業を中心に持久力の向上に努める。学校の周りにある「小回り」（学校西側の農道約800m）コースを利用する。また、母校の小学校との交流も深めるとともに行事を通してクラスの団結力も高めさせたい。

＜運動部活動について＞ 目標達成に向けてチーム一丸となって練習！

- 各競技の特性に応じて、日々の活動でトレーニングを取り入れて基礎体力向上。
- 持久力の向上や走力・下半身強化を目的に、各部活動において「小回り」（学校西側の農道約800m）や「駅回り」コースのランニングを取り入れる。
- 雨の日や冬場の練習では、廊下や階段等でランニングやダッシュ・ラダー等のトレーニングに励む。その際には、3密にならないように十分配慮する。
- 冬期間、運動部で定期的に合同トレーニングを行い、体力と共に団結力や士気を高める。

＜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等）＞

- 外部指導者を招き、心肺蘇生法及びAED講習会を実施する。
- 母校訪問駅伝の前には、家庭でも試走などに取り組むように啓発する。
- 新型コロナウイルス感染症拡大で部活動が行えない時には、自主練習メニューを提示するなど各自が目標をもって運動できるよう指導を工夫する。

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 福井市藤島中学校

目標をもって活動し、協力して基礎体力の向上に努める生徒の育成

<保健体育の授業について>

- 導入にエアロビクスを取り入れ、全身持久力にアプローチする。また、補強運動も取り入れ、全校生徒の基礎体力向上を目指す。  
エアロビクスや数種類の補強運動（二人組や複数の人数でなく、一人で取り組める運動）を実施することで、臨時休業となった際に自宅でも取り組めるような実践力を身につける。（体力をバランスよく高めるための運動の組み合わせについて考える。）
- 持久力の向上を目指して、冬場の授業では5分間走（体育館周回）に取り組む。コロナ感染症の状況を考慮しながら、できる範囲で取り組む。
- 教え合い高め合う集団作りを目指して、ペアやグループでの話し合い活動や教え合い活動を各単元の適切な場面で取り入れる。（感染状況や3密回避を考慮する）

<特別活動について>

- 9月の体育祭では、全学年で学級対抗リレーを実施し、クラスが団結する場面を作るとともにリレー学習の仕上げとする。

<運動部活動について>

- 冬季を中心に、すべての部活動で基礎体力トレーニングに取り組む時間を設定し、基礎体力の向上を目指す。部活動内での互いへの刺激や競争を促す。

<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）>

- 家庭で取り組める運動計画を生徒が考えられるようになることで、家族とともに取り組む効果を期待したい。また、健康や体力向上について家族を話す機会をもつことで、日頃の生活について振り返るきっかけとしたい。

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 福井市 社 中学校

主体的に学び、仲間と共に高め合う生徒の育成

＜保健体育の授業について＞

- ・準備運動は、家でも取り組めるように、音楽をかけてエアロビクスを行う。このエアロビクスの内容は、体育委員で考え、生徒に伝えられるようにする。また、単元に応じた補強運動を体育委員とともに考えて工夫したり、ペアなどで行う運動を取り入れたりして、仲間と共に体力を高め合える場を設定する。
- ・体力テストは、結果（各種目、男女別に各学年上位5人）を掲示する。また、県の平均値なども分かり次第、体育館の掲示板に記入する。各自が記録の変化を確認するとともに、県や先輩・友達の記録と比較させ、常に記録を意識させて、お互いが高め合えるようにする。体力テストの結果以外でも、頑張っている生徒の記録等を掲示していく。
- ・生徒に明確な授業の目標をもたせるために、単元ごとの学習カードを工夫する。学習カードには、授業を振り返らせるスペースを設けて自己評価させるとともに、生徒の理解状況を把握し、授業改善に役立てる。
- ・保健の授業では、積極的に調べ学習を取り入れ、自分が学んだことを他の人に伝え合うようなことを取り入れていきたい。

＜特別活動について＞

- ・体力テストの結果について体育委員会で分析を行い、生徒の体力の現状と課題について集会等で発表したり、掲示物で知らせたりする。その中で課題克服のためのトレーニング方法や運動種目などを提案する。
- ・体育祭では、生徒自らがより主体的に活動に取り組めるように、体育委員が学年種目の内容やルールなど考え、企画や運営を生徒たちで考えさせ、実践させる。また、開閉会式についても、3年生体育委員を中心に、練習等を生徒主導で行わせ、生徒主体の体育祭につなげていく。
- ・学年ごとに球技大会を実施し、技能向上への目標を明確にし、体力や学級の団結力を高める。

＜運動部活動について＞

- ・大会前に激励会を行い、各部活動が目標を発表し意欲を高め合う。
- ・体力向上のために、外周コースを各部活動のトレーニングコースとして活用する。
- ・冬期には、週に1回、運動部を中心に合同トレーニングを実施し、部活動全体で切磋琢磨し、一体感を持って体力の向上を図る。

＜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）＞

- ・AED講習や水泳の着衣泳の授業では、外部からの講師を招いて行う。
- ・隣接する運動公園の周辺で運動する住民が多く、運動する習慣を身近に感じられることから、家庭でも体力づくりに取り組むよう声掛けを行う。

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 福井市美山中学校

運動する機会を増やすと共に、取り組み方を工夫することで  
体を動かすことの楽しさや大切さを感じさせ、体力の向上を図る。

<保健体育の授業について>

- ・毎時間の補強運動の実施  
腕立て伏せ、腹筋・背筋、馬跳び、体幹トレーニングを取り入れ、基礎体力の向上を目指す。リズム運動を取り入れ、楽しく体を動かす機会を作る。
- ・興味関心を引き出す工夫  
体育カードやICT機器を活用し、授業の振り返りを行い、運動による体の変化にも目を向けさせる。授業の流れをホワイトボードで示したり、授業に掲示物や映像などを取り入れたりすることで生徒の興味関心を高めていく。
- ・AED講習会の実施  
2年生では地元の消防署員によるAED講習会で心肺蘇生の実習を行うとともに、救命救急の意義について理解を深める。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のための工夫  
体育館の換気及び器具の消毒を行う。グループ活動では向きを揃えて運動する。

<特別活動について>

- ・開校記念マラソン大会での工夫  
男女別・学年別の表彰に加え、タイムアップ賞を引き続き取り入れる。
- ・ラジオ体操の実施  
授業や、体育祭の準備運動で取り入れる。また、練習の過程でラジオ体操が正しく行えるよう指導する。
- ・体育祭での創作ダンス活動  
体育祭の応援での披露。縦割活動を3年生が中心となって取り組む。

<運動部活動について>

- ・基礎体力強化の取組  
適宜10分間走や階段走、補強運動を取り入れ、持久力の向上に努める。部活動毎に週に1回トレーニングの日を設け、基礎体力の強化を行う。

<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）>

- ・地域のスポーツ施設（美山トレーニングセンター等）を積極的に活用する。
- ・地域のスポーツ少年団やスポーツクラブと連携して活動していく。

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 福井市 越廼中学校

運動に親しみながら、互いに高め合う授業や行事を目指す。

<保健体育の授業について>

○活気と規律のある授業

- ・体力テストの結果をみると、本校の生徒は、上体起こしや反復横跳び、ボール投げの数値が劣る。毎時間、5分間走、腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動などを入れ、基礎体力の向上を図る。また、数値が劣る上記の3つの種目を適宜、実施する。
- ・体力テストの結果などを踏まえて、自らの目標を設定し、めあてをもって体力の向上や健康に努めさせ、授業内容を理解させる。
- ・挨拶をする、時間を守る、正しい言葉遣いをするなどの礼儀を身につけさせる。

○学習カードを活かした授業展開

- ・単元において、計画・活動・振り返りのそれぞれの場で個々の課題や目標をもたせる。また、段階的にそれを達成することにより、次への意欲を高める。

○資料を活用した保健学習

- ・ICT機器を利用しながら、画像や動画をみせることで、理解を深める。

○新型コロナウイルス感染症対策を常に意識させる。ルールの厳守を行い、ゴール型スポーツにおいても、他との接触がない練習を行わせる。

<特別活動について>

○マラソン大会（4月）

- ・自ら掲げた目標の達成を目指す体験を通じて、運動に親しみを感じさせる。

○遠泳大会（7月）

- ・地域環境の一つである海を活用した体育的行事として遠泳を行う。海での活動に関する安全管理能力を高めると共に、完泳することで達成感を味わわせる。

○体育大会（9月）

- ・それぞれが活躍できる場を設け、達成感を味わわせる。

<運動部活動について>

○目標設定

- ・個人の課題を設定し、自主練習の時間を設ける。その中で自分の目標達成に向けた練習方法を見つけさせ、積極的に取り組ませる。

○動画の活用

- ・ICT機器を利用しながら、画像や動画を見せることで、フォームの修正やプレーのポイントなどを身に付けさせる。

○他校との連携

- ・合同チームや合同練習会のあり方を探り、単独チームではできない練習をさせる。

<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）>

○体育大会

- ・保護者、地域の方が応援できる日曜日に開催し、家庭、地域と共に成長を見守る。

○体育関係、保健関係の掲示物の掲示

- ・校内の生徒がよく通る場所に、スポーツ、中学保健ニュースを掲示し意識の高揚を図る。

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 福井市清水中学校

主体的に体力の向上を目指し、  
自己の課題を解決する力の育成を図る

<保健体育の授業について>

- ・新型コロナウイルスの感染防止のため「密集、密閉、密接」を避けた環境での学習を行う。
- ・感染状況を踏まえ、屋外での学習を増やす。また、接触の多い種目については活動内容を変更するなど、感染拡大防止に努める。
- ・学習ルールの定着
- ・年間を通して継続した補強運動（腕立て、腹筋、体幹、スクワット）
- ・自己評価カードの充実
- ・保健の学習を通して、主体的に健康や体力向上に努めようとする態度の育成

<特別活動について>

- ・校内駅伝大会（5月）  
公共施設きららパークを利用し、グラウンド外周のコースをクラス対抗で走り、たすきをつなぐ。
- ・球技大会の実施（3月）  
2学期にバスケットボールをクラス対抗で行う。仲間と協力し合い、競技を楽しめるよう体育委員が企画・運営を行う。

<運動部活動について>

- ・持久走や体幹トレーニングを積極的に取り入れ、持久力の向上や筋力アップを目指す。
- ・冬季（12月～2月）に週1回合同トレーニングを行い、運動部全体で体力づくりを行う。

<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）>

- ・公共施設きららパークやふれあいドームなどの施設の活用  
（野球部・ソフトテニス部）
- ・運動部活動において、外部指導者として地域のスポーツ指導者を活用

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 福井市杉坂中学校

- ・体を動かすことの気持ちよさと楽しさを感じることで、運動に親しみをもち、自主的に体力と気力の向上を図る。
- ・自己の体力分析を継続的に行うことで、生徒の体力向上への意識を高め、生活に運動を取り入れようとする姿勢を身につけさせる。

<保健体育の授業について>

- ・少人数ならではの個別指導を丁寧に行い、「できる喜び」を感じさせることで、運動の楽しさを味わわせる。
- ・学習活動に合わせた補強運動を行うことで、高まる体力要素を理解し、技術や体力の向上を図る。また、体力テストや記録の測定を通し、自己に足りない体力要素を知ること、自主的にそれらを補強しようとする態度を養わせる。
- ・保健の授業内で、生活習慣（食事・運動・休養）を振り返り、改善点や継続すべき点を知る。また、どのような手立てがあるかを考え、実践する。

<特別活動について>

- ・毎朝10分間の運動時間を確保することで、体を動かす習慣を身につけ、基礎体力の向上を図る。（ランニング、体ほぐし運動、スピード8の字跳び、短縄、ラダートレーニング、バレーボールなど、授業の単元とからめた活動）  
※ランニングやなわとびでは、目標や個人の記録を掲示したり、がんばりカードを作ったりしながら意欲付けを行う。

<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）>

- ・学園との連携のもと、寮活動の時間を利用し、球技や持久走などを行い、体力と技術の向上を図る。
- ・体育の授業を通して見つけた自分の課題を解決するための練習を休日などに行うよう、学園と連携して積極的に呼びかける。
- ・北陸四野球大会や県内のマラソン大会、北陸3県のバレーボール大会への積極的な参加を呼びかけ、運動に親しむ機会を確保する。