

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 勝山市立勝山南部中学校

体育授業における運動量の確保で、持久力や筋力・敏捷性の向上を目指す
目標設定を工夫し、体育的行事に一人一人が意欲的に取り組む生徒を目指す
全部活動で積極的にランニングに取り組み、持久力の強化を目指す

＜保健体育の授業について＞

- ・ 授業ははじめのウォーミングアップに、全身の持久力や筋力・敏捷性を高める運動を取り入れる。
- ・ 長期休業や臨時休業後に、ランニングや縄跳びなど持久的な運動を取り入れる。
- ・ ICT 機器を使って仲間同士で見せ合う場面を設定したり、それを元に対話的な活動を行ったりすることで、自分や仲間のよい動きを見つけさせてパフォーマンスの向上を図る。
- ・ それぞれの領域ごとにワークシートを準備し、事前に目標や課題を知ることで、生徒が見通しをもって活動し達成度が確認できるように指導する。
- ・ オリンピックやパラリンピックに関する学習教材を利用することで、社会と自分のつながりを知ったり、いろいろな視点で物事を見たり考えたりする力を養う。
- ・ 養護教諭と連携を密にし、心と体（健康）についての学習を定着させるための時間を確保する。

＜特別活動について＞

- ・ 校内マラソン大会で事前の目標設定や表彰の仕方を工夫し、生徒の積極的に走る意欲を養う。
- ・ 1、2年生は、3学期にスキー遠足を行い、スキーに親しむ態度を養う。
- ・ 生徒会（体育委員会）を中心に持久力や敏捷性アップを目指す取り組みを実施し、生徒の意識を高める。

＜運動部活動について＞

- ・ 部長会を定期的に開催し、課題や目的をもって活動できるよう指導する。
- ・ 各部の月の予定表を作成し、計画的に、見通しをもって練習に取り組めるようにする。また、予定表に個人の目標を記入させ、目標をもって取り組むようにさせる。
- ・ 平日1日、休日1日の休養日を設け、部活動が生徒の負担にならないように生徒の体力回復を念頭におきながら生徒の体力向上に取り組むようにする。
- ・ 運動部だけではなく文化部も含めて運動の基本であるランニングの啓発を図り、体力・精神力の向上に努める。

＜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り組み等）＞

- ・ 薬物乱用防止については、外部講師を依頼し知識の定着を図る。
- ・ 関係機関に依頼して、救急処置およびAED講習会を実施する。
- ・ 夏季休業中に、地域でラジオ体操に参加することを推奨し、印をもらったカードを休業明けに回収し、活用する。

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 勝山市立勝山中部中学校

互いの良さや自分の課題を見つけ高め合える場の工夫 ～生徒主体の体力向上～

＜保健体育の授業について＞

- ・ペアやグループでの活動を多く取り入れ、お互いの体の様子を知ったり協力して運動したりするという意識を持たせる。
- ・定期的に5分間走や縄跳びの持久跳びを授業で実施し、持久力の向上に努める。その他の運動についても適度な運動量を確保し、自己の記録の伸びが見えやすくなるように、ワークシートなども工夫する。また、上位者の記録を掲示することで、生徒の意欲をさらに高めたり、競争意識を促したりする。
- ・保健の授業では、自分の実生活や行っている運動等をできるだけリンクさせ、自己の健康状態を知ることや保持増進することを自ら実践できるように展開する。
- ・令和3年度は、4月からスムーズに授業を進めることができ、4月・5月を中心に体力テストの種目に取り組んだ。結果を見ると50m走や反復横跳び等スピードや敏捷性を計測する項目は県平均を上回ることができた。全体的に見ても県平均を上回る項目が増えてきたように思われる。しかし、持久走において県平均を下回り、持久的活動の不足が意識を低くしているように感じる。今年度は、1年を通して継続的に体育の授業に持久活動を取り入れる。

＜特別活動について＞

- ・校内体育祭での学級対抗種目や球技大会を設けることにより生徒の意欲が高まり、運動が苦手な生徒でもクラスで団結して、主体的に練習できるように計画する。
- ・全部活動と連携して、活動の中で体力（特に持久力）向上を目指したメニューに取り組む。年間を通して継続し、各部で記録を取って、集約することで体力向上の変容が分かるように掲示する。

＜運動部活動について＞

- ・勝山市教育委員会が示す「部活動の在り方に関する方針」に沿って、本校の運営方針を定め、生徒の過度な負担にならないよう個別的な配慮もしながら体力づくりに取り組む。また、部によっては外部指導者と連携した指導を行う。
- ・奥越駅伝に向けて選手を選抜し、練習を行うが、希望者については自主参加を認め、体力向上を図る。

＜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）＞

- ・ラジオ体操については、各地区において小学生の手本となるように指導を行い、夏季休業中に積極的な参加を促す。

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 勝山市立勝山北部中学校

体力の向上と表現力（自信をもって発信する力）の育成を目指して

<保健体育の授業について>

・本校の研究テーマは「自信をもって発信する」である。保健体育における発信とは、課題解決の場面で自他の課題を意識してお互いに助言や補助を行うこと、ワークシート等で考えをまとめ表記することとしている。それらを達成するために以下の3つの点に留意して学習を行う。

- ① グループ学習やペア学習で、互いの動きを見合ったり、技術的なポイントをアドバイスし合ったりするような学び合いの場を設定する。
- ② 運動領域や種目の特性、学年の発達段階に応じた学習資料（ICT機器や学習カード）を準備し、一人一人が自分の能力に合った課題や目標を設定できるようにする。
- ③ ICT等を活用して、知識や効率的な動きのイメージの学習、自他の課題発見の手がかりや根拠を見つけさせるようにし、自分の考えを深めさせる。

<特別活動について>

- ・体育委員会（体育大会は生徒会）が、体育大会や校内スポーツ大会、スキー教室を運営し、生徒同士の連帯感や一体感を持たせたい。
- ・体育大会などの学校行事と組み合わせて保健体育の授業を展開することで、クラスで団結して体力の向上に取り組もうとする雰囲気や、持久走など我慢が必要な運動に対しても全員が前向きに捉えることができるように指導していく。具体的には、長距離走の単元では、ペース配分や呼吸法、腕振りなどを学習し、マラソン大会に生かしたり、リレーの単元では、バトンパスなどの技術を学習し、体育大会の学級対抗リレーで生かしたりすることができるようにする。

<運動部活動について>

- ・持久力向上のため、各部においてランニングを積極的に取り入れる。冬季には校内ランニングに取り組み、みんなで持久力の向上を目指す雰囲気を作る。

<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）>

- ・「食に関する指導」や「アルコールやたばこの害についての指導」、
「感染症についての指導」などを各学年の発達段階に応じて行ない、生涯を通じて健康で安全な生活を送りたいという意識を高める。