

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 美浜町立美浜中学校

全身持久力と柔軟性の向上を目指したトレーニング方法の工夫
～体力と持久力の向上をねらって～

<保健体育の授業について>

①基礎体力の定着

前年度の体力テストの結果から、全国平均値が出ていた令和3年度と比べると持久走とシャトルランに関してどちらも全国平均値を超えていた。しかし、まだ続くコロナ禍の影響により部活動が一定期間停止したことから持久力の低下が感じられたため、今年度も授業の始めにランニングを行い、タイムを測定する。これにより持久力の向上と走ることの習慣化を図りたい。また、全身の運動を必要とするような補強運動を継続的に行い、一定の時間内で最大回数を意識させて体力の向上に努めたい。

柔軟性の乏しさからか、体育の授業や部活動中においてケガ・故障が増えてきたため、部活動でも柔軟運動・ストレッチ等に取り組んでもらうよう声かけを行っていきたい。また、基礎体力が定着するように、単元内容に即した基礎的な運動を選びながら各種トレーニングや柔軟体操、動きづくりを行っていく。その際には、運動の目的を理解させ、目的意識を持って取り組ませるようにする。

②主体的に取り組む体育の授業づくり

全ての単元で運動の特性を理解し、仲間と協力し助け合うことによってより一層活動が充実することを実感できる授業づくりに努める。また、仲間との話し合い活動の中で良い点や課題を見つけ、互いに高め合っていく集団の育成に努める。保健分野においては身体の特長や身体に影響する環境問題等を理解し、命を大事にする気持ちの育成に努める。

<特別活動について>

①体育祭の種目・実施形態の変更

コロナ禍の影響が続いている中でこれまで通りの在り方ではできないが、対策をしながら生徒が楽しめる内容を考えていく。綱引きやリレーを選択制にして参加人数を減らしたり、種目数の削減をしたりして安心で安全な行事を運営できるようにしていく。

②校内バスケットボール大会の実施

1年間の締めくくりとして3学期末に行う。バスケットボールの技能はもちろん、体力や意欲、態度、集団のまとまりなど、これまでの取組の集大成として位置づけている。コロナ禍の対策として、競技に入る前の手指消毒、体育館内の換気を徹底していく。

<運動部活動について>

部活動は主体的にスポーツに親しむ場として欠かすことができない。全教員が部活動指導に携わっており、その努力の上に成り立っている。県内外で成果を上げている部活動も多く、生徒に与える影響は大きい。しかし、結果だけを求めるのではなく、部活動を通して、自ら考え行動し、粘り強く取り組む姿勢を評価し、自主性や自立性を育成し人間的成長をめざしていく。

<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）>

地域の体育的行事への積極的な参加を促しながら、地域との連携を図りつつ、体力の向上と運動に親しむ態度を養いたい。コロナ禍での工夫においては、活動後の手指消毒の徹底、状況に応じたマスクの着脱、整列時は可能な限り1.5m程度の間隔を空けるようにする。