

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 大野市開成中学校

「課題設定と振り返り活動を習慣化し、主体的に運動に取り組む姿勢を身に付ける。」  
「仲間との交流を通して運動する楽しさを味わい、生涯にわたり運動に親しむ資質や能力を身に付ける。」

＜保健体育の授業について＞

- (1) 1年間を通じて、メタモジクラスルームを利用した授業を展開し、個に応じた目標設定と授業の振り返りを定着させ、達成感のある授業づくりを目指す。
- (2) 始業時の集合・整列などをきちんとさせ、授業の始めには必ず授業内容の確認、ねらいの説明、学びのキーワードを提示する。体育の授業展開のパターンを確立することで、見通しや目標をもって学習に取り組めるようにする。
- (3) 意欲をもって運動させるために、個々の能力や学級全体の現状にあった目標を設定する。学級単位や学年単位で競い合うことで、意欲をもたせたり、団結力を高めさせたりする。個々や集団の「伸び」を認め、達成感や充実感を感じられるようにする。
- (4) 昨年度体力テストの結果から、本校の生徒は瞬発力や敏捷性に課題が見られた。単元に関連した補強運動を取り入れ、体力の向上を図る。
- (5) ペアやグループで話し合う活動を設定し、課題を解決する力を高めさせる。
- (6) 運動量の確保に努めるとともに、単元に応じたスキルドリルを継続して行う。
- (7) 体育実技・体育理論・保健学習・栄養教諭による「食育」の授業・養護教諭との連携等を通して、自身の体力や健康についての基礎的・基本的な知識の定着を図る。
- (8) 新型コロナウイルス対策に十分配慮するとともに、必要に応じて年間カリキュラムを柔軟に組み替える。

＜特別活動について＞

- (1) 本校で行われる体育的行事  
① 全員競走大会 ② 体育祭 ③ 球技大会  
新型コロナウイルス対策を十分に配慮して体育的行事を実施する。
- (2) 体育祭では、生徒のアイディアによる種目を取り入れ、協働的・主体的に運動に関わろうとする態度を養う。
- (3) 生徒会が、昼休みの時間に積極的にグラウンドや体育館で体を動かすように呼びかける。

＜運動部活動について＞

- (1) 「時を守り、場を清め、礼を正す」を重んじ、開成中学校の生徒としての自覚を強くもって活動できるように、次のようなポイントで指導する。  
① 時間を守り、メリハリのある練習になるよう工夫する。  
② 整理整頓を心がけ、安全面に配慮して活動する。  
③ 「あいさつ・返事・服装・後片付け」等、礼儀を重んじた指導を心がける。
- (2) 昨年度から始めた部活動合同トレーニングを実施する。顧問の負担が減るように、講師を呼び講習会形式などで実施する機会を増やす。

＜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）＞

- (1) ダンスや柔道において外部講師を招聘し、専門性を生かした授業になるように配慮する。
- (2) 市や地区の体育的行事や夏季休業中に行っているラジオ体操に積極的に参加するように勧める。
- (3) 部活動では、専門性の高い外部指導者と連携した運営を進める。

## 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 大野市陽明中学校

### 今年度の元気パワーアップ作戦重点内容

#### ◎『主体的に取り組み、学びあう生徒の育成』

- ①一人一人が課題を持ち、達成感が得られるような学習資料の工夫（ICT 機器の活用、学習カード）を図る。
- ②基礎体力の向上を図るため、体力を高める運動を、年間を通じて行う。

#### <保健体育の授業について>

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。活動を振り返ったり、記録や技の向上に向けて考察したりすることで、自己の体力や健康について関心を持たせ、豊かなスポーツライフを実現させる資質・能力の向上を目指す。学習カードの考察に対してアドバイスや励ましのコメントを書いたり、授業の中で個に応じた声かけを行ったりして、生徒が達成感や充実感を味わい、活動への意欲が高まるようにする。また、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。毎時間の準備運動の中で補強運動を継続的に行ったり、随時5分間走を取り入れたりし、基礎体力の向上を図る。また、運動領域や種目の特性に応じた動きを準備運動の中に取り入れ、バランスのとれた体力の向上を目指す。

#### <特別活動について>

- ◎マラソン大会：授業の外周走を通して自分に合ったペース配分や呼吸法、腕振りを見つけるようにし、マラソン大会に生かす。
- ◎体育祭：授業で学習したバトンパスなどの技術を学級対抗全員リレーで生かす。

#### <運動部活動について>

それぞれの運動種目特有のトレーニングだけではなく、バランスのとれた全体的な体力の向上が図れるような運動内容やトレーニングを工夫して取り入れる。体力テストの結果を各顧問に配布し、部活動の練習に生かす。

#### <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）>

「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」などを各学年の発達段階に応じて年間数回ずつ行ない、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。

#### 【コロナ禍における工夫等】

ペアでの準備体操・補強運動を廃止し、体操を前後1メートル開けた形態で行なっている。また、体育館に消毒用アルコールを常設している。道具の共有が多い種目の際は、アルコール消毒をするように指導している。

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 大野市上庄中学校

主体的に運動や体力づくりに取り組み  
生涯にわたって運動に親しむことができる生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・体力テストの結果から、各学年に応じた補強運動を取り入れ、体力の向上を図る。
- ・グループ学習やペア学習を取り入れ、仲間とアドバイスし合う活動を経て運動技能の向上につなげる。自分や仲間のことについて関心を持ち、積極的に話し合うことで、運動の楽しさを味わう。
- ・授業開始時の目標設定、目標に対しての振り返りをする時間を作り、目標を持って運動に取り組む習慣をつける。
- ・各単元の運動で身につく体力が、実生活でどのように生かされるか、どのような場面で必要となるかなどを考える項目をワークシートに取り入れる。
- ・運動嫌いの生徒が体育授業を楽しめるように、教材や授業展開の工夫をする。
- ・保健の学習では、学習単位に関する新聞記事を取り入れ、学習していることと現代の生活との関連性を理解する。

<特別活動について>

- ・生徒会が主体となり、全校体育的な行事を行う。
- ・体育的行事として、年に1回野外活動（スキー教室など）を実施する。
- ・健康教育の一環として、養護教諭と連携し、性教育や喫煙の害などの学習をする。
- ・2年生を対象に講師を招き、救急法（AEDの使い方を含む）を受講する。

<運動部活動について>

- ・主運動に繋がる準備運動を各部で考え、競技力の向上に努める。
- ・体力テストの結果からわかった本校の生徒の実態を顧問に伝え、その実態に応じた体力向上の取り組みを各部活動で実践する。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍で工夫や取組み等）>

- ・密集時にはマスクを着用し、呼吸が乱れるような活動では、間隔をあけてマスクを外して活動する。
- ・準備運動、ストレッチや補強運動は間隔をあけて個人で行う。
- ・体育授業・部活動終了後に、手洗いを励行する。

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 大野市尚徳中学校

主体的に運動に取り組み  
生涯にわたって運動やスポーツに親しむ生徒の育成

＜保健体育の授業について＞

- ・タブレットを活用し動きの撮影をして比較したり、映像資料を見せたり、記録の共有をしたりして技能習得の支援や意欲の向上を促す。
- ・準備体操の他に柔軟や補強運動を行い体力の向上に努める。
- ・教師主導の授業だけではなく、生徒が自ら課題を決められるような学習の場を設定したり、今日の取り組みについて振り返りをしたり、課題解決の方法をグループで考えたりすることができるよう授業の工夫をする。また、ファシリテーションの視点を取り入れた指導をしていく。
- ・保健の学習では、身近な生活にも触れながら、これからの社会の担い手としての自覚も育成していく。

＜特別活動について＞

本校で行われる体育的行事

（1）マラソン大会〔5月〕（2）体育祭〔9月〕（3）球技大会〔3月〕

- ・体育の授業で培った力と技を発揮する場として捉え、目標を持って取り組ませる。
- ・感染症対策に努めながら行事を運営する。

＜運動部活動について＞

- ・地域性を生かして、冬季にはスキー部を特設し、各種大会へ参加する。
- ・学校外のクラブチームを部活動として認め、個性・可能性を伸張する。
- ・大野市体育実技研修事業を活用し、外部講師による講習会や外部指導者を継続的に招き、より専門的な技術指導や経験の浅い顧問への指導力向上にむけた支援をお願いする。
- ・他校との合同練習、陸上競技場を使用した練習を積極的に行う。

＜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）＞

- ・栄養教諭による定期的な食指導を実施する。
- ・地元の消防士を講師として招き、救急法等より専門的な講習や実習を企画する。
- ・地域のマラソン大会や駅伝大会への参加を積極的に呼びかける。
- ・コロナ禍でも体力が低下しないように家庭でも簡単に取り組める運動を紹介する。

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 大野市和泉中学校

目標に向かって積極的にいろいろな運動に自分から取り組む。

＜保健体育の授業について＞

- ・よりよい体の使い方を知り、身につけられるよう意識して行い効果等を実感させる。
- ・継続的な補強運動で、体力の向上を実感させる。
- ・学習活動の目標設定・振り返りを行い、次時以降の学習や日常生活に生かせるようにさせる。（相互評価を積極的に取り入れる。）
- ・ICT機器を活用し、課題発見・課題解決できる環境を設定する。

＜特別活動について＞

【学級活動 等】

- ・養護教諭、栄養職員、生徒指導主事と連携し、健全で健康的な生活指導の充実を図る。  
思春期の心身・健康増進・成長期の栄養・望ましい食事・薬物乱用防止・ゲームやネット利用について等

【生徒会活動】

- ・委員会活動で生徒が企画運営する「KTタイム（基礎体力づくり）」で、楽しみながら体力の向上を図る。教職員も参加し活動を盛り上げる。
- ・昼休みに全校でスポーツするよう呼びかけ、運動習慣を身につける。

＜運動部活動について＞

- ・生徒それぞれが自らの目標をもち積極的に運動に親しむ態度を育てる。
- ・日頃から継続的に体力向上につながる種目を取り入れ、基礎体力の向上を目指す。
- ・中体連行事である「奥越駅伝大会」に全校で参加する。
- ・冬季は生徒の希望でスキー部（アルペン・クロスカントリー）に所属し、体力の向上に努める。

＜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組み等）＞

- 学校の学習で学んだことや関心をもった運動や生活習慣について、家庭でも積極的に実践させ、望ましい「健康増進」「体力向上」への意欲を高めさせる。
- 市主催のスポーツ行事などには積極的に参加する。
- 夏季休業中は地区子ども会として、地区ごとに毎朝ラジオ体操をおこなう。
- 保健体育関係、スポーツに関する掲示物を充実させ、それらの関心を高めさせる。
- 気軽にいろいろな運動に取り組めるよう、用具の貸し出しや環境の整備を図る。ボールやラケット、ストップウォッチ、ホワイトボードなどは年間を通じ貸し出し管理させることで共用を避ける。
- 和泉合同体育大会（地区体育大会）
  - ・競技的な種目では、保健体育（陸上競技領域）の発表の場とし、意欲的に取り組ませる。
  - ・中学校全員のマスゲームは保健体育（ダンス領域）の発表の場とする。
- 部活動（剣道・スキー）では、地域クラブや連盟と連携し、競技力向上や豊かな人間性や社会性の育成を図る。