

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 鯖江中学校

心身ともにたくましい生徒の育成

＜保健体育の授業について＞

- (1) 始業時には、授業内容の確認、ねらいや学びのキーワードを提示し、それに対する振り返りを行うことで、生徒が主体的にねらいや見通しをもって授業に取り組めるようにする。
- (2) 1年～3年を通して、单元ごとに体育学習カードを利用した授業を展開し、系統的に記録や技術の伸びを生徒が確認できるようにする。また、達成感を感じることで、意欲的に授業に取り組めるようにする。
- (3) 授業の初めには時間走や補強運動を継続して行い、体力の向上を図る。
- (4) ペアやグループで話し合う活動を設定し、お互いに見合い、アドバイスを伝えることで課題を解決する力を身に付けるとともに、わかる・できる授業づくりに努める。
- (5) 各運動の特性や、起こりやすい怪我についての理解を深めさせ、生徒自らが怪我の予防に努めることができるようにする。また、教員もコロナウィルス感染症予防、熱中症予防のため、柔軟に指導計画を変更し、安全に努める。
- (6) 新型コロナウイルス感染症予防のため、分散での体育授業も行っていく。指導内容も例えば持久走では、人が交錯する1500m走をやめ、隣との間隔をとってシャトルランをするなど、臨機応変に変更する。
- (7) 保健学習を通して、健康・安全に関する理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を養う。特にコロナウィルス感染症に対して自ら予防する自己防衛能力を高める。

＜特別活動について＞

- (1) 体育祭や球技大会等の体育的行事を通して、運動に取り組むことの良さを味わわせる。
- (2) 昼休みは体育館や校庭を開放し、日常的に運動に親しむ習慣を身に付けさせる。

＜運動部活動について＞

- (1) 顧問は専門性を高め、指導力向上のために修養と研鑽に努める。また、短時間で効果的な指導を行うために、指導内容の吟味と指導方法の工夫・改善を行っていく。
- (2) 外部指導者の発掘、連携に努め、より充実した指導体制を築く。

＜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）＞

- (1) さばえスポーツクラブに15の部活動が加入しており、地域と連携しながら体育活動を行っていく。
- (2) 市の「体育大好き支援事業」を活用し、外部指導者（ダンス）の専門的な技能を学ぶ場を設ける。

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 鯖江市中央中学校

運動や健康に対する「見方・考え方」を共に育み
主体的に体力や生活習慣を向上・改善しようとする生徒の育成

＜保健体育の授業について＞

- ・体力テストの結果より、生徒の持久走の記録の低下があることから、毎時の授業で、外の場合は800mの計測を行い、記録の向上を目指させる。体育館の場合は、有酸素運動と関連するダンスを行い、楽しく体力の向上を図る。
- ・体力テストの結果より、握力の低下を受け、毎時間準備運動でグーパー体操を行い握力の強化を行う。
- ・体力テストの質問紙調査より、授業の目標理解度が低いことから、授業の導入時に必ず単元や本時の目標を説明し、授業の見通しを立たせる。
- ・体づくりでは、体幹トレーニングの動画をスクリーンに投影して行う。
- ・授業中にアップテンポの音楽を流し、明るく運動に取り組める環境を作る。
- ・保健の授業では、パワーポイントを活用し、「見る・聴く・話す・考える」を明確に分けた授業を展開する。

＜特別活動について＞

- ・学年での陸上大会や体育大会、球技大会など、体育的行事を実施し、運動に親しみをもたせたり、仲間と喜びを分かち合ったりしながら、達成感を味わわせる。また、全校生徒約1000人が生む一体感を感じさせ、集団への所属感、学級や学年を越えた連帯感の醸成も図る。大会の運営は体育委員や関係する部活動の生徒を主体として行うようにする。

＜運動部活動について＞

- ・部活動で学んだことを学校生活にも活かそうとする態度の育成に努め、「学校生活」と「部活」を相互作用させることで、教育効果を高める。
- ・冬季期間は、持久力の向上を目指し校舎内外でのランニングを多く取り入れる。
- ・競技特性を踏まえた専門的な知識を身に付けさせ、目的に見合った補強運動や練習内容を主体的に計画することができる生徒を増やす。
- ・外部指導者と生徒の心身の状態や指導すべきことについて話し合いを行い、技術面の向上を目指す。

＜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）＞

- ・マスク着脱の徹底をし、話し合いの際に密にならないよう呼びかけを行う。
- ・体力テストや陸上の記録の入力にタブレットを活用し、できるだけ接触が無いよう配慮する。
- ・保護者や部活動顧問、担任、養護教諭などと、体調不良やけがの「報告・連絡・相談」を徹底し、生徒の安全に気を付けて授業を行う。

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 東陽中学校

主体的・協働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>

- 持久力の維持・向上
→授業始めに外周走(約700m)や時間走を行う。
- 握力の向上
→握力向上の時間の設定(高鉄棒にぶら下がる)
- 集団行動・準備運動の徹底
- 健康教育の充実
→熱中症や感染症を予防するための行動がとれるよう指導していく。
→保健では調べ学習や内容をまとめる学習を取り入れ主体的に学習に取り組めるように工夫する。

<特別活動について>

- スポーツに対する興味・関心の向上
→球技大会や学年レクリエーションの実施、体育的行事を通じて学級、学年、学校全体の団結を図る。
- 帰りの会で、全校一斉にビジョントレーニングを行う。

<運動部活動について>

- 部活動顧問会議を開き、各顧問共通理解のもと基礎体力向上を目指す。
- 冬季練習において、ランニング時間とコースを設ける。
- 水曜日は部活動休止日に設定する。

<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)>

- おはなしはマスク
→会話をする時はマスクを着用する。
- 各部活動ごとに検温、消毒。
→体温計とアルコールを各部活動に配布し、健康管理の徹底を図る。