

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 敦賀市立気比中学校

- ・健康についての意識を高め、健康の保持増進や体力向上に努めることができる生徒の育成
- ・運動量を確保し、持久力を向上させる取組の実践

<保健体育の授業について>

- ・チャイムと同時に授業を始め、アップや補強運動では体力を向上させるためにはどうするとよいかを考えさせ、それを意識させながら活動を行わせる。補強運動の回数も状況に応じて変更していく（持久力向上を図る）。
- ・熱中症対策をしながら、「動きを持続する能力を高める運動」や運動量の確保を意識して授業を組み立てていく。
- ・授業では個人の目標を設定し、目標達成を目指して取り組み、振り返りも行う。
- ・タブレット機器を活用した授業に取り組む。
- ・保健分野では、各学年で養護教諭と連携した健康教育を実施する。  
1年：心身の発達と心の健康 2年：心肺蘇生法 3年：感染症とその予防

<特別活動について>

- ・新型コロナウイルス感染予防に配慮しつつ体育大会を実施する。今年度は昨年度よりさらに生徒の活動に対する意欲が高まるような工夫（色別パフォーマンス）を取り入れる。
- ・状況に応じて、学年ごとにスポーツ大会を実施する。生徒会体育委員会を中心に計画・準備をし、運営も生徒中心に行わせる。

<運動部活動について>

- ・新型コロナ感染対策をし、各部ごとに工夫をして体力や技能の向上を目指す。練習や大会ができなくなることも考え、生徒のモチベーションを保てるようにして活動を行う。
- ・平日週三回の部活動の時間を効率的に行えるようにする。時間を大切にして、生徒にとってよりよい活動ができるように計画を立てて運営していく。

<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）>

- ・新型コロナウイルスに感染から身を守るための行動（手洗い、マスク、ソーシャルディスタンスなど）について考えさせたり実践させたりすることで健康に対する意識を高める。
- ・健康に対する意識を高めるためにも、日常の生活習慣や感染予防などについて配慮してもらうように各家庭におたより等で知らせていく。
- ・部活動指導員や外部指導者などの地域の方々の協力を得ながら、効果的な活動を目指していく。

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 敦賀市立角鹿中学校

- 目標：運動の楽しさを味わいながら、仲間と共に伸びよう
- 瞬発力・巧緻性・持久力・投力の向上
  - 運動を通じた仲間との交流・気づきの伸長
  - 運動における自主性の伸長
  - 健康に関する知識の向上

<保健体育の授業について>

- 授業開始時のランニング・体操・補強運動（持久力および体幹強化のためのサーキットトレーニング）を年間通して実施することで、基礎体力の向上を図る。
- 陸上の授業等で、3分間走を行い、各自の能力に合わせて目標を設定し、持久力の向上を図る。
- 体力テストの各種目において、各学年・全校の「輝け角中！ベスト10」を掲示することで、仲間を賞賛する心とともに生徒の向上意欲を活性化させる。
- 球技の単元を中心に学習カードを活用し、基本をしっかり身につけさせ、ゲームを仲間と楽しむことで運動への意欲・自主性を養う。
- 授業の中で、できるだけ多く投げる場面を設定し、投力の向上につなげる。
- スポーツ記事や健康に関する記事を導入時に扱い、意欲向上につなげる。
- クロムブックを使用して、教科書に記載されている発展的学習に取り組み、興味・関心の幅を広げる。

<特別活動について>

- OTスポ（体育大会）を通して、生徒の自主的活動を伸長し、リレーを通じて走力の向上を図る。
- OTスポ（体育大会）を通して、異学年や小学生との関わりや信頼・友情を深める。

<運動部活動について>

- 顧問・部活動指導員・外部指導者・保護者や地域の方々、他校生徒との交流を通して、礼儀やマナーに加え、感謝の気持ちなどの心の教育の指導に努める。

<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）>

- 校区内の小学校・中学校の体力テストの結果を分析し、連携して取り組む。
- 小中一貫校のメリットを最大限生かせるように体育の授業や業間運動について連携を図る。

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 敦賀市立松陵中学校

〈保健体育科の目標〉

仲間との関わりの中で、主体的に運動に親しもうとする態度を育て、体力向上が確実に実感できる保健体育の学習

- ①学習指導要領に基づいた単元の完全実施
- ②体カテストを通した、自己体力の分析と課題解決能力の向上
- ③健康・安全に関する知識の習得と実践

〈保健体育の授業について〉

- 体カテストを通して、正しい運動方法や測定の仕方、運動の特性を理解させる。
- 的確な集団行動様式を習得させながら、主体的に運動に取り組む態度を育成する。
- 授業の振り返りを通して、自己体力の分析と課題解決に向けた練習方法を考えさせる。
- 陸上競技や縄跳びの記録上位者を掲示し、向上意欲の活性化と賞賛の心を育てる。
- 球技の単元では、集団及び個の目標設定や戦略について考える機会を設定し、振り返りの場を設けることで、様々な運動への理解を深めさせる。
- 保健学習を通して、健康や安全についての知識を深め、生涯にわたる健康生活への礎を身につけさせる。

〈特別活動について ※「アクティブワン（業間運動）」を含む〉

- 体育的行事の取組を通して、生徒の自主的活動の伸長と楽しく豊かな集団行動を実践する。
- あらゆる体育活動を通して、道徳教育との関連を図りながら豊かな人間形成を実践する。

〈運動部活動について〉

- 適宜、部活動リーダー研修会を実施し、現状把握に努め、生徒同士や顧問との良好な人間関係づくりを実践する。
- 限られた時間の中で、生徒とともに効率の良い活動方法について考え、実践する。

〈その他（家庭や地域、外部団体等との連携、コロナ禍での工夫や取組み等）〉

- 学校ホームページを通して保健体育活動や部活動の現状を発信することで、学校教育活動への理解を図る。

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 敦賀市立東浦中学校

自ら課題を持ち、主体的に活動する生徒の育成  
～ともに競い合い、高め合いながら課題解決へ向けて～

<保健体育の授業について>

生徒一人ひとりの体力を高めるためには、自己の課題解決に向けて主体的に取り組んでいく必要がある。そのため、自己評価・相互評価の場面を数多く設定し、共に競い合い、高め合う姿勢を持たせたい。

体力テストの結果より、本校生徒は「50m走」「20mシャトルラン」「ボール投げ」の3点に課題があり、瞬発力や持久力を高める運動、投力を高める運動について強化していく必要がある。

- 毎時間の準備運動に、5分間走や多様なダッシュを取り入れ、持久力・瞬発力の向上に努める。
- 体力テスト等の記録から自らの課題を見つけ、解決することにより、運動技能の向上を図るとともに、記録の向上を実感することで達成感や喜びを味わわせる。
- タブレットを有効に活用し、生徒の意欲を高めるとともに、技術力の向上を目指す。具体的な活用方法として、器械運動や球技などの単元で動画を撮影することにより、客観的に自分の体の使い方や動き、仲間の動き方などを見て詳しく分析させる。
- 投力を高める運動については、ボールを投げる機会を増やししながら、正しい体の使い方を理解させ、タブレットを有効に活用していく。
- 学習カードを利用してグループ学習を進め、目標設定と自己・相互評価を進める。
- 養護教諭と連携して性教育の充実を図り、正しい知識を身につけさせる。

<特別活動について>

- 学校栄養教諭と連携を図り、食育の推進に努める。
- 生徒会活動を奨励し、SNS等の健全な利用について自主的に取り組ませる。

<運動部活動について>

- 持久走、補強運動、ストレッチを継続して行うことで生徒の基礎体力の向上、ケガの防止に努める。
- 近隣中学校や関係団体と連携して合同練習会を行う等、活動の充実を図る。
- 原則として日曜日と水曜日をノ一部活デーとし、休息の重要性を認識させる。

<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等）>

- 学校だより等で生徒の体力面について周知を図り、体づくり運動や、規則正しい生活等については家庭と連携して指導を進めていく。

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 敦賀市立栗野中学校

**健康について考え、仲間と協力して運動に親しもうとする態度が育ち、  
体力向上が確実に実感できる保健体育学習**

- 継続的な取り組みによる瞬発力、柔軟性、バランス、持久力の向上
- 運動をとおして自主性・主体性の伸長
- 自己の分析だけでなく、仲間と協力して課題を追究
- 健康に関する意識・習慣の向上

<保健体育の授業について>

- 1学期に時間走（各学年の体力レベルに合わせた時間設定）を実施し、持久力の向上を目指した取組を実施する。また、持久走の単元ではペース走の実施、校外のマラソンコースでタイムトライアルを行うなどして体力、記録の向上を目指す。
- 準備体操や補強運動を習慣化し、基礎体力の向上や自主性を養う。
- 陸上競技の「短距離」や縄跳びでは、各学年の上位記録者を掲示し、切磋琢磨する雰囲気を作成する。
- 保健分野の知識・理解を深めるために、養護教諭や外部講師と連携を図る。（コロナ禍において、外部講師を招くのが困難な場合は、映像教材を用いて学習を深める。）  
【「1年：命の授業」「2年：心肺蘇生法・AED講習会」「3年：薬物乱用防止教室」】
- 男女共習の良さが実感できるよう、共習が実施可能な単元において授業改善を図る。

<特別活動について>

- 学校行事では、生徒の自主的活動を伸ばしながら楽しく豊かな集団行動の実践を図る。
- 性教育・健康教育と関連した道徳教育の推進に努める。
- 年1回以上、校外学習や学年レクレーションを企画し、集団行動の徹底や運動の楽しさを知る機会を設ける。

<運動部活動について>

- 「部活動リーダー研修会」をとおして、リーダーとしてあるべき姿や礼儀やマナーを学び、コミュニケーション力を高めること、感謝の気持ちを育てるなどの心の指導に努める。
- 部活動ガイドラインに則し、活動過多にならないよう計画的に活動する。また、短時間で効率よく活動する工夫を行い、その指導方法などを顧問間で情報共有する。

<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）>

- 昼休みに体育館を生徒に開放し、ボール・用具などを使用した運動の日常化を奨励する。
- 消防署や警察署に講師を依頼し、心肺蘇生や薬物乱用防止において専門的な指導を受ける。