

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 若狭町立三方中学校

目標：仲間と共に課題解決を目指し、運動を楽しむことのできる生徒の育成

- ① 運動の土台である基礎体力（持久力・走力）のパワーアップ
- ② 怪我・故障を未然に防ぎ、柔軟性の向上を意識した体づくりの充実
- ③ 男女共習におけるペア・グループ活動の充実

<保健体育の授業について>

- ・年間を通して、授業の導入の際に補強運動（ランニング(4分間走)、馬跳び、サイドジャンプ、腹筋、背筋、腕立て伏せ）や三中アップ（サイドステップ、スキップ、クロスステップ、腿上げダッシュ、ダッシュ）に取り組み、基礎体力の向上を目指す。
- ・各領域や単元の特性に合わせた運動前後のストレッチ体操を行う。また、ペアによる柔軟体操を取り入れ、柔軟性の向上とけがの予防を目指す。
- ・体育ファイル（3年間継続利用）を用意し、ワークシート、体力テストの結果等を綴じて活用する。2・3年生は1年時からの記録が手元に残っているため、自身の成長や体力の向上を確かめることができる。ワークシートでは、ねらいや課題を明確にし、振り返りのできるものを作成する。ペアやグループでの話し合い活動や教え合い活動時に活用する。
- ・男女共習でのペア、グループ編成をし、話し合いや教え合いの活動を設ける。お互いに学び合う雰囲気をつくり、深い学びを目指す。
- ・保健学習では、より新しい学習内容を提示するためICTを活用し、情報の提供に力を入れる。また、仲間との話し合い活動を取り入れ、意見を交換する場を設ける。

<特別活動について>

- ・体育大会の各色パフォーマンスでは、縦割り集団を設け表現活動を取り入れる。
- ・例年4月に行っていた全員競走大会を学年ごとに5月中旬に実施する。体づくりと陸上競技（長距離）の学習成果の発表の場として位置づける。

<運動部活動について>

- ・基礎体力向上のため、発達段階に応じてラダートレーニングやサーキットトレーニング等の補強運動、メンタルトレーニング等を実施し、心技体全般に渡って競技力向上に向けた取組を行う。
- ・部活動指導員、外部指導者を積極的に活用する。
- ・複数顧問制をとり、指導は一人で行い、もう一人は教材研究などの仕事を行う。

<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）>

- ・保健体育委員会の委員会活動において、睡眠時間チェックを行うなど健康づくりの活動を行う。
- ・昼休みに体育館を開放し、一人でも多くの生徒が意欲的に運動できる場を提供する。
- ・剣道の授業では、マウスシールドを必ず着用し、実施する予定。

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 若狭町立上中中学校

共に競い合い、高め合う生徒の育成
～粘り強く、たくましい忍耐力と体力を備えた生徒～

<保健体育の授業について>

- ・授業開始前にランニング約1 km、授業開始すぐに補強運動（筋力トレーニング、コアトレーニング、ジャンプ系トレーニング）に取り組む。各学期はじめに、運動のポイントを説明し、どのような効果があるかを確認しながら、意識を高く持って各種運動に取り組むことができるようにする。
- ・1年生の保健で、体力向上のためには単に運動をするだけでなく、食生活、休養・睡眠と密接に関わっていることを学び、日常生活や体育、部活動で活かすことができるようにする。

<特別活動について>

- ・体力向上、仲間づくりを目的として、各単元の最終時間には「〇〇大会」の時間を設けて、披露の場を設定する。
- ・運動量が減少する冬場は、保健体育科と体育委員会が共同で「ダンスタイム」を設定し、昼休みを利用して運動する場を設ける。

<運動部活動について>

- ・顧問者会議を定期的で開催し、顧問者間での情報交換の場を設ける。部活動運営上の悩みを相談したり、体力トレーニング等での情報を共有したりする。
- ・部活動主任と各部のキャプテンで、キャプテン会議を年間2回実施している。
- ・部活動指導員や部活動講師を効果的に活用し、短時間で質の高い活動を目指す。

<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）>

- ・外部の専門家を招き、「性教育講演会」や「薬物乱用教室」、「心肺蘇生講習会」、「ラグビー講習会」、「PTAダンス教室」を行う。

【コロナ対策として】

- ・体育の授業において対面での準備体操や声掛けは行わず、教員主導で行う。
- ・補強運動やストレッチを一人でできるものを取り入れて行う。