

令和6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 福井市明倫中学校

- 基礎筋力を維持・向上させるため、補強運動やコンディショニングトレーニングを年間通して適宜実施する。
- 年間を通して5分間走に取り組み、持久力・走運動の教科を図る。
- 体カテストの結果や体育理論などで自己の体力分析を行い、自分に必要なトレーニングや、各単元で意識すべきポイントを考えられるようにする。

＜本校の体力向上の取組みについて＞

昨年度の体カテストの県平均値と本校の平均値とを比較すると、上体起こしと握力、長座体前屈は県平均値を上回っている学年が多かった。年間を通して補強運動やコンディショニングトレーニングに取り組んできた成果と言える。また、どの学年も昨年度の学年を上回る結果だったことを受け、全体的に体力が向上しているのがわかった。しかし、依然として50m走や1500mなどの走運動に関しては、県平均値との差が大きいままである。そこで、今年度も走運動の強化に努める。特に持久力向上に年間を通して取り組んでいきたい。

また、体育的行事と関連付け、体育祭や球技大会などの活動の前には個人の目標を設定する時間を設け、体育祭や球技大会などを通して仲間とともに協力し、運動に対して前向きな考えをもち、全力で取り組むことの楽しさや喜びを分かち合う体験ができるようにしていきたい。そして、運動やスポーツに親しみをもてるよう、目標達成時の達成感を味わったり、達成できなかった時の悔しさなどを学校生活や学校行事に生かしていけたりするような声掛けを行っていく。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

普段から運動する機会が少ない生徒の体力をいかに向上させられるかが大きな課題である。自分の体力を知り、体力向上の必要性を自覚させ、それぞれの生徒にあった方法を保健体育の授業などで考え、実践できるようにアドバイスできるようにしていきたい。保健分野においても、熱中症や感染症の予防など、実生活と関連させながら、自らの健康に関して主体的に考えることができるようにする。そして、健康的な体を維持して、体力を落とさないよう声かけをしていきたい。

＜その他（家庭や地域、外部団体等との連携等）＞

運動部活動顧問が連携し、各競技の技術力向上と基礎体力の向上を目指したトレーニングを取り入れる。また、部長会を開き、各部活動の様子を報告し合うなど、生徒主体の部活動を目指していく。

地域の体育協会が主催する体育的行事・ボランティアへの参加を呼びかけ地域ぐるみの健康教育に協力する。

令和6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 光陽中学校

健やかな心身の育成
～豊かな心もち、主体的に運動に取り組む生徒の育成～

<本校の体力向上の取組みについて>

○持久力の向上を図る

- ・保健体育の授業で、年間を通して5分間走を実施し全身持久力を高める。個人カードに記録したり、ランキングを掲示したりして、自己記録を常に意識して取り組めるようにする。持久走の学年の平均が県平均を上回ることを目標にしている。
- ・補強運動は、学年によって回数を設定し、体力の向上を図る。
- ・部活動では、年間を通して、校舎外周ランニングや廊下・階段での時間走・体幹トレーニングを推進している。

<生徒の運動習慣の育成について>

○保健体育の授業の充実

- ・ペアやグループでの話し合いや課題解決の活動を行うことで、互いの良さを認め合いながら、技術や技能の向上を目指す生徒を育てる。
- ・体力の向上や生活習慣病について学び、それをもとに、将来にわたって運動に親しみ継続していこうとする意識を高める。ICTを活用し、自身の生活習慣を見直したり、改善のポイントを見つけたりする。
- ・技術や戦術の向上を図るため、種目の特性に合わせた練習や、自身の課題にあった練習を選択することができるような場の工夫をする。

○部活動

- ・トレーニングの記録をとることによって、記録の伸びを感じたり、次の目標を立てたりすることに役立てる。保健体育の授業での記録を、部活動顧問と共有する。

<その他>

○外部団体との連携

- ・ダンスの授業では外部講師を招く。生徒が主体的に取り組めるように、グループへの課題提示・課題解決を行う。

○感染症予防

- ・ゴール型の種目で、生徒がボールを共有する際には、ゲームの前後に手指消毒ができるスペースを設け、生徒が安心して活動ができるようにする。

○健康教育

- ・「睡眠・朝ご飯チェックカード」を用い、普段の自身の生活を振り返る機会を設け、家庭と連携しながら保健指導を行う。

令和6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 福井市明道中学校

「身体を動かすことが楽しい」と思える取組を増やす

<本校の体力向上の取組について>

- ・授業の充実（準備運動から主運動への工夫した入り方）
 - 1) ICTの活用（iPadを使った個別学習・電子黒板や大型スクリーンの利用）
 - 2) 学級ごとに準備運動することによる雰囲気作り
- ・授業中の記録提示のスピード化・競争化
（iPadで入力や、授業後速報値として生徒がダイレクトにホワイトボードに記入）
- ・学年ごとの補強運動の回数増強（3年20回・2年15回・1年10回）
- ・「体育の授業に早く行きたい」と思える单元ごとの工夫・授業改善

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育委員会を中心とした体育館の休み時間開放
- ・部活動の目的、目標を共通理解し、生徒が主体となる運動部活動を実践
- ・走力アップをねらい、運動部におけるランニングの推奨
- ・敷地内（約520m）の男女の目標タイムを掲示し、年間を通しての目標値設定を行うことよっての走力のベースアップ
- ・学校生活全体を通しての工夫（足腰の大切さの意識づけ）
（すぐ座らない、靴・靴下を立て履く習慣）

<その他>

- ・家庭で運動をする習慣づけ
（ランニング・トレーニング等、風呂上がりのストレッチ）
- ・養護教諭・給食担当との連携で、歯・視力・食育といった健康面の充実

令和6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 福井市進明中学校

多様な他者と関わる中で、生涯にわたってスポーツに取り組もうとする生徒の育成
～つながる授業「わかる」「できる」「使える」～

<本校の体力向上の取組みについて>

【持久走】 R5:2年男子 6分57秒 昨年度より5秒速い。2年女子は昨年と同じ。

R5:3年男子 6分26秒 昨年度より1秒遅い。3年女子は3秒遅い。

【50m走】 R5:2年男子 7秒96 昨年度より0.1秒速い。2年女子は0.91秒速い。

R5:3年男子 7秒97 昨年度より0.08秒遅い。3年女子は0.11秒遅い。

○走力や走る意識を高めることは生涯スポーツの観点や自分自身の健康の保持増進に大きく関わる土台となる。生徒の発達段階をふまえ、総力アップのために今年度も5分間走(体育館一周100mを周回する)継続して実施する。今年度の持久走は2・3年男女ともに福井県平均を上回ることを目指す。基礎体力を高め、生涯スポーツを通して豊かな人生を送る土台づくりを目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

○昨年度に引き続き、OPPシートを活用して学びを深められるようにする。単元を通して自己の課題や変化に気付くことや、学びが連続するよう「つながる」ことに意識付けすることで、各種の運動に対する視点が育つように工夫する。また、昨年度のOPPシートの記録や振り返りを活用することでも、3年間のつながりを意識し学びを深めさせる。

○ICT機器を様々な場面で活用することにより、動きを可視化させ「わかる」という段階を促す。個に応じた課題を設定しながら「できる・使える(教える事ができる)」を意識させたり、練習内容を工夫させたりして、自らの学びをマネジメントさせることで高い技能習得を促す。

<その他>

<特別活動について>

○体育祭においては、「学年種目」や「縦割り種目」などみんなで取り組むことで、運動の楽しさを伝えるとともに、生涯にわたりスポーツに親しむ態度を育てる。

○授業と学校行事とのつながりを意識し、体育祭におけるリレーや年度末に球技大会を行い、普段の学習の発表の場にする。

○学校薬剤師や栄養教諭、救命救急士などの外部講師を招き、より専門的な視点で学びを深める。

○体育委員会を活用し、授業における種目に応じた準備運動や筋トレの内容を考え実施したり、ストレッチ等の映像(メディア)を作成し、給食後の時間等にテレビで流したりして、健康の保持増進を促し精神衛生の向上を図る。

令和6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 福井市成和中学校

○今年度の重点内容

耐力アップ ～動きを持続できる体づくり～

<本校の体力向上の取組みについて>

- 基礎体力の向上のために年間を通じて、ウォーミングアップでの補強運動（腕立て・スクワット）
- 走力向上に向けて
 - ・記録の掲示による意欲づけ 持久走のラップ計測と体カテストの点数との連携
 - ・授業での冬季5分間走の継続実施
 - ・部活動で冬季ランニングコースの設定

<生徒の運動習慣の育成について>

- 主体的・協働的な活動の工夫
 - ・主体的・協働的な活動を通して「できる」「わかる」楽しさを実感できる雰囲気授業づくり
 - ・自分の目標を立て、その目標を達成するための授業づくり
 - ・ICTの積極的活用（長距離走のラップタイム計測を男女のペアで行うなど）
 - ・授業の学習カードを保存する個人ファイルを持たせ、自己のベスト記録や前年度の記録との比較をしやすいし、主体的な自己目標の設定と記録の伸びに着目させ、意欲向上につなげる。
- 保健の授業を通して、運動習慣の重要性を理解させる。

<その他>

- 小中連携で行っている健康教育の推進（もりにこウィーク）
- 学校保健委員会
 - ・生活習慣の見直し
- 全校で取り組むリフレッシュ体操の実施

2024年度 児童生徒体力づくり推進計画書

～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井市安居中学校

元気パワーアップ作戦

楽しい体育・部活動を通して体力・探究の精神を養う

<本校の体力向上の取組について>

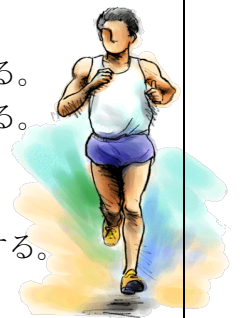
- ① 授業で準備運動やトレーニング方法の探究活動を実施する。
- ② 心拍数を測定し自己の目標をもって取り組ませることで、持久力の向上を図る。
- ③ 冬期の授業で5分間走を実施する。
- ④ 基礎体力づくりに重点を置いた部活動指導を行う。
- ⑤ 体育委員会発案による一人一人の目標達成を目的としたマラソン大会を実施する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ① 楽しくも学びのある体育を実践するため、課題解決型の授業を実施する。
- ② 授業や部活動においてチームの課題を解決する過程で、仲間との協働を促す。
- ③ タブレット端末を用いて運動の様子を撮影するなどICT機器を積極的に活用する。
- ④ 授業や部活動で音楽を効果的に活用する。
- ⑤ 体育祭での学びを異学年で交流し、共有できるようにする。

<その他>

- ① 保健学習では、オープンエンド教材を用いて自己判断・決定の場を設定する。
- ② 部活動では生徒と積極的にコミュニケーションをとり、信頼関係を構築する。
- ③ 安居地区担当の警察署から講師を招き、薬物乱用防止教室を実施する。
- ④ 消防署員を講師に招き、AED講習会を実施する。
- ⑤ 学びの成果を発揮できる体育祭を、保護者や地域の方が参観できるようにする。



令和6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 福井市大安寺中学校

主体的に学び、運動の楽しさを体感し、
互いに豊かに表現することのできる授業の実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・他のテスト項目や県の平均と比較すると、本校の生徒は、握力と立ち幅跳びにやや課題があるといえる。
- ・体育の準備運動に、グーパー体操を取り入れて握力の強化を図る。また、湯船の中でグーパー体操を行うのも有効であることを伝え、自宅等での実践を促す。
- ・立ち幅跳びの強化には、単純な跳躍力の強化だけでなく、腕の振りと踏切のタイミングを合わせる体全体のコーディネーション力を高めることが重要である。体育の時間や部活動のトレーニングの中に、スキップ運動やジャンピングスクワットなど腕と足の動きのタイミングを合わせる運動を多く取り入れる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業における毎時間の準備運動や基本運動の中で、本時の主となる活動に応じた補強運動(馬とび、腕立て伏せ、腹筋、背筋、ダッシュなど)を取り入れ、継続した体力づくりをめざす。
- ・生徒たちの記録の伸びや思考のあとを見ることが出来る单元ごとの学習(記録)カードを作成し、ノートに綴り3年間の学びが残るようにする。また、自ら目標を設定し、めあてをもって体力の向上や健康に努めるようにする。
- ・授業後の振り返りを、授業のキーワードを用いながら運動で意識したことや体力の状態、仲間のアドバイスや話し合ったことをカードに記入するようにする。
- ・球技ではチームで教え合ったり作戦を立てたりする活動を取り入れ、自分たちで目標の達成をめざして、主体的な学習を進めるとともに、ペア学習やグループ学習をなるべく多く取り入れながら、対話を通して学びの質の向上をめざす。
- ・保健で、各学年に応じて生涯を通じて「自分の命を守る」ことを意識させながら、学習内容を充実させる。また、保健指導や学校教育活動全体との関連をもたせ、実践につながるような理解と意識を高める。

<その他>

- ・小学校の校内器械運動発表会の時期に合わせて器械運動に取り組み、昼休みを利用して中学生が小学生に鉄棒の指導をする機会を設ける。
- ・学校便りやHP等で、部活動の大会等の結果を記載し、保護者や地域の方々に活動内容や成果を公開する。
- ・今年度より、外部指導者改め、外部指導員として地域の方の協力のもと、バドミントンの競技力向上を図る。

令和6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 福井市灯明寺中学校

目標をもって主体的・協働的に体力や知識・技能を高め合える生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体育の最初にランニングを取り入れ、基礎体力を養っている。その結果、シャトルランでは多くの学年で県平均を上回った。（R4）
- ・課題として、50m走で県平均を下回っている学年が多い。アップとして、陸上部が行っている動き作りを取り入れ、身体をほぐしたり、上手に身体を動かしたりする力を身につけさせたい。今年度の学年平均は、1年男子で8.5秒（R4は、8.8秒）、1年女子は8.8秒（R4は9.1秒）を目指していきたい。
- ・年間指導計画に合わせて、単元ごとの指導と評価の計画を作成する。指導内容を明確にすることで、教師の説明の時間を短くし、生徒の活動量を確保する。
- ・ペアやグループで、見合う・教え合う・支え合う等の活動を行う。ICTも活用しながら運動に対して様々な見方や考え方をもてるようにし、友達と協力して運動に親しめるようにする。
- ・ワークシートを使用して、生徒に単元の見通しや評価基準を示し、個々の能力に応じて課題や目標を決めて授業に取り組めるようにする。
- ・活動後の振り返り時間を短時間でも確保し、次の課題や目標設定につなげる。単元終了後には、振り返りを長めにとり、技能だけでなく知識理解を深める。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育委員が中心になり、昼休みにボールの貸し出しを行い、運動ができる環境を作る。
- ・体力テストに意欲をもって取り組めるよう、生徒玄関や体育館入口に目標（今年の記録）や動きのポイント、アドバイスを掲示する。
- ・9月には体育祭を実施し、縦割り活動を通して準備・運営などに主体的に取り組む態度を養う。
- ・3月には球技大会を実施し、互いにルールを守り、作戦を立て取り組む中で、クラスや学年の団結力を深める。

<その他>

- ・6月に2年生でAED講習会を消防署の方にも協力いただき実施する。
- ・10月末から1年生のダンス授業を外部の指導者をお願いし、専門的な知識や技能を習得し、発表会という場で表現できるようにしていく。
- ・小中連携会議を利用して体力向上策について情報交換し、中学生が小学生に貢献できることがないか検討し、実践していく。（灯中ソーラン・陸上の走動作など）

令和6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 福井市至民中学校

元気パワーアップ作戦

未来につながる学力の育成
～学びのストーリーをデザインする～

<本校の体力向上の取組みについて>

①常時活動の中に補強トレーニングを取り入れる

授業前にランニングと補強運動(馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ・バービージャンプ・グーパー体操)に年間を通して取り組む。体力の様々な要素をバランス良く高める。

②持久走、10周走で持久力を高める

走り方のポイントや前年度の記録を参考に自分の目標を立てて、意欲をもって取り組ませる。4月に持久走(5回測定)1月～3月にアリーナ10周走を継続的に行う。上位生徒を掲示し、学校全体の走る意欲を高める。

③学習カードの活用

記録を向上させるための体の使い方、行い方のポイントをどの単元においても学習カードで学ぶ。ポイントを理解し取り組むことで技能の向上を目指す。「課題設定→評価→振り返り→課題修正」を行い、思考を深めながら取り組みが向上することを目指す。学習カードでの思考の深まりや良い振り返りを全体で共有し、運動に対する意欲を高める。

<生徒の運動習慣の育成について>

①保健分野の授業の充実

自分の健康を守る上で必要な行動を自分事として考えさせ、実生活に結びつけられるような授業展開を工夫する。新聞記事の活用やニュースを取り上げ、スポーツに関わるタイムリーな話題を取り上げる。体育分野との関連もはかり、生涯にわたって自分の健康を維持できるような学びを目指す。

②委員会・学年での取組み

体育委員会を中心に、昼休みのアリーナ活動を計画、3月に球技大会を実施し、仲間と協力して運動に取り組む楽しさが味わえるような活動を取り入れる。

学年では、生徒が主体となって学年レクリエーションを考え、実施することでみんなが楽しめる運動の機会を作る。

<その他>

公民館の防災士の方と連携して、自分の命を守ることはもちろん地域の一員として出来ることを積極的に考えさせる。消防署の方を招いて、心肺蘇生法およびAED講習会を行う。
薬物乱用防止教室で、講師の方から専門的な話や身近な薬物について学ぶ。

令和6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 福井市国見中学校

様々な活動を通して運動の楽しさや喜びを味わえるようにするとともに、技の習得や体力の向上に努める。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・筋力や瞬発力向上のために、準備運動の後に補強トレーニングを行う。また、投運動についても正しい動作が身につくように、指導を行う。
- ・柔軟性を高めるために、ストレッチ等を積極的に取り入れる。
- ・体育大会、遠泳大会、校内球技大会、マラソン大会などの体育的行事では、目標カードを作成したり、計画表を作らせたりして、それぞれの目標をはっきりさせながら、生徒が意欲や達成感を味わえるように工夫する。
- ・昨年度の体力テストの結果より、20mシャトルランの結果が全国平均より低い結果となった。保健体育科の授業や運動部活動の時間に、持久力を高めるトレーニングを行い、全国平均値以上を目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・全顧問が技術向上ばかりではなく体力づくりや健康教育を充実させる必要性を共通理解して、部活動の練習に取り組む。
- ・器械運動やダンスの発表会を公開し、地域の方からの応援や声援をもらうことで、生徒自身の励みや意欲向上に繋げるとともに、地域の理解も高まるようにする。
- ・部活動が始まる前に、部活動前合同トレーニングで時間走、筋肉トレーニング、瞬発トレーニングを行い、各部活動でも意識し合いながら体力向上に努める。部活動前合同トレーニングは、原則平日全日で実施する。
- ・保健体育科の授業を中心に、様々なスポーツを体験し、巧緻性を高めたり、スポーツの楽しさに触れる機会を多く設けたりする。

<その他>

- ・生徒が楽しくかつ安全に保健体育科の授業や運動部活動に取り組めるようにするため、グラウンドや体育館の環境整備を実施する。
- ・学校行事の一つである、遠泳大会に向けて、海での安全な泳ぎ方や緊急時の対応の仕方、自分に合った泳ぎ方で長い距離を泳ぐ練習などを指導する。
- ・地区のクラブ活動に積極的に参加し、地域と連携しながら体力向上に努める。
- ・地域の外部指導者を活用することで、専門的な指導を取り入れる。（柔道）
- ・上級生と下級生が協力しながらもお互いに励まし合い、切磋琢磨し合えるよう各行事の計画を工夫する。
- ・生活習慣病についての授業や命の講座（AED講習会、B型肝炎、がん教育）を通して、健康に過ごすことの大切さについても学ぶようにする。

令和6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 福井市大東中学校

生涯体育を目指し、一人一人が高め合える学習指導の工夫とその実践

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- 保健体育の授業では、体力テストを実施して終わるのではなく、生徒が体力テストの結果を受けて、自身の体力向上に向けてトレーニングメニューを考え実施する。これを継続的に行うことで、体力の向上だけでなく、生涯にわたって自身の健康や体力に興味関心をもたせ、保持増進できるようにする。
- 生徒が「できる・分かる」という喜びを味わうための指導計画を立てる。
- 授業と学習評価をつなぎ、指導と評価の一体化を図る。單元ごとに自分でどのように体を動かす・練習していくか計画を立て実施する。思考・判断する場面を多く取り入れ、学習カードに記録していく。ポートフォリオにまとめることで、生徒自身がこれまでの学習内容を振り返ることができるようにする。
- 部活動の二極化が進み、運動部に所属する人数が減少している。運動機会や体力の低下を防ぐために、家でもできる補強運動など簡単な運動を授業に取り入れる。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- 体育委員を中心とした「2分前呼びかけ、チャイムと同時に挨拶」やメリハリのある大きな声、迅速な行動の定着を図るために、状況に応じてできるまで繰り返し行う。
- ルールや目標記録設定の工夫、状況に応じてペア学習やグループ学習などの学習活動を取り入れるなど、資料提示の仕方の工夫や視聴覚機器を利用するなどして生徒の興味関心を喚起させる。
- 單元の中に選択種目を取り入れ、生徒自身が技能を高めたい種目を選択できるようにすることで、興味関心の向上や主体的に取り組む姿につなげていく。

＜その他＞

- 専門競技の派遣による体育授業が決定した場合、指導に関するポイントを学び、今後の指導に活かしていく。
- 特別活動について、
主な体育行事：9月体育祭 3月校内球技大会「バスケットボール」
- 体育の授業で学習したことが、成果として表れるような行事を実施する。
- 保健では、日常生活や自分自身のことと置き換えて考え、状況に応じて話し合えるような授業にする。
- 保健の学習につなげて1年「性教育」、2年「BLS教育」「薬物乱用防止教室」をする。

令和6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 福井市川西中学校

運動を「する・みる・支える・知る」ことを通して、
主体的に運動に関わる生徒の育成。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・昨年度の第1、2学年では、持久走と50m走の記録が県平均を下回っており、全身持久力と瞬発力が課題であった。全身持久力を高めるようなトレーニングを継続し、記録を掲示していくことで、目標をもって取り組むことができるようにする。また、適度な負荷の筋力トレーニングや補強的な動きを授業の初めに取り入れることで、短距離走の記録向上に努める。
- ・中学生期には、循環器・呼吸器の発達が大切であることを保健学習で十分に理解させ、全身持久力向上をねらいとした活動を継続的に行う。
- ・授業では、ICT機器の活用方法を工夫して運動の様子をみたり、運動のポイントやコツとなる知識を提示したりし、生徒同士がコミュニケーションをとる機会をつくることで、意欲的に活動できるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・保健体育の授業において、単元や授業のねらいを授業の初めに生徒に提示したり、授業後の振り返りをしたりすることで、生徒一人一人が目標をもって、主体的に学習に取り組むようにしていく。
- ・運動部活動では、2人顧問制で、きめ細かな指導を目指す。また、顧問間の連携を密にして、共通の認識のもと、競技力や体力の向上を図るとともに、豊かな人格形成に努めていく。
- ・活気ある部活動に向けて、毎月各部活動で目標を明確にして取り組む。
- ・適切な休養日を設けながら、効率よく質の高い指導ができるよう顧問も研鑽を積む。
- ・体育祭や球技大会を実施し、体育委員が企画・運営にあたり、生徒が主体となって活動できるようにする。その際、全校生徒が楽しめるようにルールなどを工夫しながら、運動に親しみを感じさせる。そして、学年・男女問わず運動をすることで、生涯を通して運動に親しみたいと思うような取組になるように工夫する。
- ・生活習慣病についての授業や命の講座（AED講習会、性教育）を通して、健康に過ごすことの大切さについても学ぶようにする。
- ・給食当番以外の生徒が配膳時に体育館で距離をとり、保健体操（ストレッチ）を行ったり、冬期は全身持久力の向上を目標に縄跳びを行ったりする。

<その他>

- ・地域の体育行事に積極的に参加するように促し、役員ボランティアにも積極的に取り組むように声をかける。
- ・食生活や睡眠時間、スクリーンタイムなどについて生徒指導部や保健主事と連携し、様々な立場から生徒へ伝えることで規則的な生活習慣の定着を図る。

令和6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 福井市棗中学校

自分に合った目標を立て、積極的に体力向上に努める

<本校の体力向上の取組みについて>

保健体育の授業の中で

・準備運動では、毎時間ランニングとトレーニングを継続して行い、基礎的な体力を高めていく。
また、主運動に合わせたコーディネーショントレーニングを行うことで、体の使い方を学び、主運動の技能習得につなげていく。

・体力テストの結果より、筋力・筋持久力（上体起こし）と、巧緻性・瞬発力（ハンドボール投げ）の記録に課題が見られた。そこで、筋力や瞬発力・敏捷性向上につながる補強トレーニングを重点的に行う。また、投運動については、正しい動作を指導し、年間を通して、多くの経験を積ませる。
→上体起こしとハンドボール投げのTスコアを50に近づける。

特別活動の中で

・部活動のウォーミングアップで基礎体力を高める運動を継続的に行う。
・体育大会の種目を工夫し、筋力や瞬発力向上につなげていく。

<生徒の運動習慣の育成について>

・体育の授業では、運動やスポーツの楽しさや喜びを感じることができるよう、ペア活動やグループ活動など、共同的な活動を多く取り入れる。
・自己の適性等に応じて、運動を『する・みる・支える・知る』など多様な関わり方があることを伝えることでスポーツへの興味関心を高める。
・器具室を整頓し、運動器具を使いやすくする。昼休み等で、積極的に運動ができるような環境づくりに取り組む。

<その他>

・総合的な学習の時間や学級活動の時間の中に、体を動かす時間（グループエンカウンター等）を積極的に設定することにより、心身の健康の維持増進を図る。
・PTA活動のひとつである「親子ふれあい教室」では、ニュースポーツを行い、小学生から大人までが一緒にスポーツを楽しむことができる機会を設ける。

令和6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 福井市鷹巣中学校

運動に継続的に親しみ、たくましく生きる力を育む活動の実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・保健体育の授業において
- 体育館での授業では毎時間3分間のランニングを実施
- 持久走の記録（ベスト10）、更新タイム（ベスト10）を掲示して意欲の高揚を図る
- 持久走の結果が全体的に県平均より低いため、2、3年生で体力向上計画の実施（生徒が計画し、授業を行う）
- 体力テスト測定の際、前年度の県平均を掲示して意欲の高揚を図る
- ・特別活動において
- 砂浜を利用したマラソン大会の実施（5月に実施予定）
- ・部活動において
- アップダウントレニングコース(校舎周り500m)の設置と活用

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・保健体育の授業において
- 課題解決型学習の推進（学習カード〈自己評価・観点別評価〉の利用）
- 学習支援資料の工夫と提示
- ・部活動において
- 冬期運動部合同トレーニング実施による体力づくり
- 地域の外部指導者を導入し、実技指導を受ける（男女ソフトテニス部）

<その他>

- ・教職員間、家庭や地域、外部団体との連携小学校との連携について
- 小学校体育に中学校教員が入り、授業を行う
- YOSAKOI（よさこい）の練習と地域の夏祭りへの参加を予定
- 駅伝競走大会への参加
- ・健康教育について
- 救命救急士（消防職員）を講師に招き、心肺蘇生法・AED使用についての実技講習
- 栄養職員（学校訪問時）による講義、食生活や生活行動への指導

令和6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 福井市森田中学校

- ・体力向上を目的とした補強運動を毎時間実施し、体力アップを図る。
- ・体育の授業や部活動を通して、走・投運動の強化を図る。
- ・生徒の体力向上への意識を高めさせるため、自己の体力分析を継続的に行う。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの自校平均記録が5割以上の種目で県平均を上回ることを目標とする。
- ・授業の単元内容や生徒の発達段階、体力テストの結果に応じて補強運動（腕立て伏せ、体幹強化トレーニング、グーパー体操、レッグランジなど）を設定し、毎時間継続して行う。
- ・距離走や5分間走を定期的に取り入れ、持久力の強化を図る（冬の期間はインターバル走も取り入れる）。上位者の記録や学級平均・学年平均の記録を定期的に掲示し、生徒の意欲向上につなげる。また、定期的に自分の走りを振り返る機会を設ける。
- ・陸上の単元ではストレッチやアップを効果的に取り入れ、柔軟性や瞬発力、跳躍力等の向上に繋げる。
- ・体力テストのハンドボール投げや球技の単元を通して、投げ方の指導やボールを投げる活動を意識的に取り入れ、投力、巧緻性の強化を図る。
- ・体力テストの結果を基に自己の体力を分析させる。その中で自校平均記録や県平均記録、全国平均記録を示し、自己の課題に気付かせることで、目標をしっかりとめさせる。
- ・運動部活動において、競技力の向上とともに、基礎体力の向上を目指したトレーニングを取り入れる。冬季には、体育館や廊下、階段の使用場所を割り当て、トレーニングの円滑化・効率化を図る。
- ・専門的知識や指導力をもった外部の方の協力を仰ぎ、指導者の指導力向上に努め、生徒の活動意欲や技能の向上につなげる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育や保健の授業において、自分の体力や私生活に関する課題を考え、その課題を解決する学習を積極的に設けることで運動の必要性や健康を維持することの大切さについて理解させる。また、個々の成長を実感する場を設け、生徒の意欲を高めていく。
- ・授業の中で、積極的にグループ活動を取り入れ、仲間と共に運動に親しむことの楽しさを体験させ、今後も運動に携わっていきたいと思う生徒を育てる。
- ・ICTを効果的に活用することで、プロの演技を見せて、目標をもたせたり、自分の課題を見つけさせたりする。
- ・体育祭や剣道祭、球技大会等の体育的行事と関連づけて授業作りを行い、生徒が授業で学習したことを発揮できる場を設け、生徒の自信につなげる。

<その他>

- ・地域の体育振興会が主催する体育的行事への積極的な参加を呼びかけ、地域ぐるみの健康教育に参画する。
- ・体育的行事（体育祭・剣道祭）を学校公開日に設定し、保護者や地域の方々に公開することで、生徒のやる気高めるとともに保護者や地域ぐるみでスポーツに親しむ意識を育む。
- ・ダンスの講師を授業に招くなど、競技の専門家と連携しながら生徒の体力向上を図っていく。

令和6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 福井市足羽中学校

仲間と協力し、スポーツの楽しさや喜びを感じられる魅力的な体育活動

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・文殊山強走大会では、記録上位者だけではなく、自己の目標タイムに近い場合や昨年度からの記録短縮が大きい場合の賞を設定し、意欲の向上を図る（県内で高い持久力を保持）。
- ・授業の中で瞬発力や敏捷性向上のための補強運動を行う。トレーニングの習慣化に努めることにより、体力テストでは県平均超の種目5種目以上を目指す。
- ・ペアやグループでの活動を通して、自己理解、他者への助言を行い、協力することの楽しさや喜びを知る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・個人ファイルを活用し、目標の設定や自己ベストへの挑戦など、学習意欲の向上につなげる。
- ・けがの防止や柔軟性の向上を目指し、仲間と一緒に体ほぐし運動や体づくり運動を行う。
- ・保健の学習を通して、單元ごとに自分の生活を振り返る時間を設け、健康な生活を送るうえでの見直しや改善を図り、実生活に生かす。
- ・ICTを活用し、視覚的に判断できるようにすることで、技能の向上につなげる。

<その他>

- ・体育委員会で体力テストの考察を行い、校内発表する。
- ・体育教員発案のトレーニングを部活動顧問に共有し、雨天時や冬季に活用できるようにする。

令和6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 足羽第一中学校

対話を通して運動を科学し、前向きに体力向上！

<本校の体力向上の取組みについて>

【保健体育の授業を通して】

- 集団行動を身につけることで、時間効率の良い授業を行い、運動量を十分に確保する。
- 保健で学習する「運動と健康」「体の発育・発達」「呼吸器・循環器の発達」の内容を生かし、発達段階を踏まえ、特に持久力向上に力を入れる。
- 長距離の授業では「ラップ記録用紙」を活用し、ペアで通過タイムなどを確認・分析することで目標達成を目指す。
- 体力テストの結果から、「握力」「ハンドボール投げ」が県平均を下回る記録が多いため、授業前半で上半身の筋力強化トレーニングを毎授業で取り入れる。
- 学習カードや配付資料を工夫し、自己の体力や健康について関心をもてるようにする。

【運動部活動を通して】

- 各競技の特性を応じて、日々の活動でトレーニングを取り入れて基礎体力向上。
- 持久走の向上や走力・下半身強化を目的に、各部活動において学校の周りにある「小回り」（学校西側の農道約800m）コースのランニングを取り入れる。
- 雨の日や冬場の練習では、廊下や階段等でランニングやダッシュ・ラダー等のトレーニングに励む。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 10月に開催している地域と一体となって実施する伝統行事「母校訪問駅伝」を通して、生徒の運動意識を高めていく。9月から体育の授業を中心に「小回り」コースを走り、駅伝で走る距離を考えて自分で総距離を決め、主体的に取り組むようにする。
- 異学年合同体育を実施する。そこで後輩は継続して運動してきた先輩の姿を見て、自分が成長できるように運動の習慣化へ意欲を高める。

<その他>

- 外部指導者を招き、心肺蘇生法及びAED講習会を実施する。
- 母校訪問駅伝の前には、家庭でも試走などに取り組むように啓発する。
- 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの拡大時に備え、自主練習メニューを掲示するなど各自が目標をもって主体的に運動できるようにする。

令和6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 福井市藤島中学校

目標をもって活動し、協力して基礎体力の向上に努める生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- 本校の体力テストの結果より、全身持久力の向上に取り組む。保健体育の授業では、導入にエアロビクスを取り入れ、全身持久力の育成につなげる。また、補強運動も取り入れ、全校生徒の基礎体力向上を目指す。
- 持久走の単元では1000m、1500mの学年の平均タイムが、県の平均タイムを上回ることを目標とし、達成できるように授業を計画する。冬場の授業では5分間走（体育館周回）に取り組み、年間を通して継続的に持久力を高められるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- エアロビクスや数種類の補強運動（二人組や複数的人数でなく、一人で取り組める運動）を実施することで、自宅でも運動に取り組めるような実践力を身につける。（体力をバランスよく高めるための運動の組み合わせについて考える。）
- 体力・運動能力調査の結果から、自身の体力向上を目標に、家庭でも取り組める運動を計画する時間を設ける。
- 家庭で取り組める運動計画を生徒が考えられるようになることで、家族とともに取り組む効果を期待したい。また、健康や体力向上について家族と話す機会をもつことで日頃の生活について振り返るきっかけとしたい。

<その他>

- 保健体育の授業では、救急救命士による講習や、ダンスインストラクターによるレッスン、プロの出前授業など、積極的に外部の専門的な職業の方を招き、より専門的な視点から授業に協力していただくことで、生徒に「体育の楽しさ」を感じさせたい。そしてスポーツに限らず、保健体育の分野に親しむきっかけをつくっていけるようにする。

令和6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 福井市社中学校

＜今年度の重点内容・目標＞

主体的に学び、仲間と共に高め合う生徒の育成

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・昨年度の体力テストの結果から、握力、反復横跳び、上体起こしの三つの項目ですべての学年が全国平均を下回った。これを踏まえ、筋力、筋持久力、敏捷性を高めるために授業時にペアで行う補強運動を実施し、お互いで高め合える場を設定していく。
- ・特に握力の数値で本校の中学2年男子が全国平均と比べ、3ポイント以上離れているため、差を1ポイントに縮められるように、授業内で腕立て伏せ等上腕部の筋力を高める運動や家庭で行える運動を授業で考え、実施できるようにする。
- ・授業時の準備運動にエアロビクスや陸上競技の基礎的な運動を取り入れ、柔軟性や基礎体力を高める活動を実施していく。
- ・持久走の項目においては、1学年男子と3学年女子以外は全国平均を上回った。引き続き5分間走の取組みを続けていく。1学年男子は全国平均のタイムに10秒近づけること、3学年女子は全国平均のタイムまで引き上げることを目標としていく。
- ・上体起こしの項目においては、全学年の男女で2ポイント以上全国平均と離れているため、差を1ポイント以内に縮めることを目標としていく。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・体育の授業で様々な運動を行う際に、家庭で行う場合はどのようにすると良いかを例示して指導を行っていく。
- ・体育理論や保健の授業を通して、運動の魅力や中学生期間の望ましい運動習慣について発信していく。また、学んだ内容を調べ学習を通して深めていく活動を実施していく。
- ・冬期には、週に1回、運動部だけでなく文化部でも合同トレーニングを実施する。部活動の枠を越えた交流を図ることで生徒間の親睦が深まり、切磋琢磨し合う中で体力や運動への意欲を高めたい。
- ・隣接する運動公園のトラックを使用し、持久走の測定を行う。
- ・体育委員会を中心として、昼休みの体育館開放や体育祭の運営を行い、生徒の企画運営の力を育む。

＜その他＞

- ・AED講習やダンスの授業、保健の単元で、外部からの講師を招いて連携した授業を行う。
- ・保健委員会を中心として、メディアコントロール週間に呼びかける取組みを行う。

令和6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 美山中学校

自ら進んで運動する生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

以下の4点について全て学年平均値が全国平均値を上回るようにする。

○筋力を高める運動

体育の授業では、筋力を高めるメリットを伝え、様々な運動を行う際に、どこの筋肉を使っているのかを意識させる。また、日常生活でも一定の負荷をかけた筋力の向上に取り組みせるとともに、部活動ごとに週に1回トレーニングの日を設ける。

○敏しょう性・瞬発力を高める運動

授業の始めのウォーミングアップとして、さまざまな姿勢からのダッシュや限られたスペースの中での鬼ごっこを取り入れたりする。

○柔軟性を高める運動

体育の授業で、毎回5分程度のペアストレッチを行う。

○持久力を高める運動

学校行事として、持久走測定会を実施する。測定会に向け、自分の目標ゴールタイムやラップタイムを決め、ペース走やインターバル走の練習を体育の授業内で行う。部活動においても、適宜、時間走や階段走、補強運動を取り入れる。

<生徒の運動習慣の育成について>

○運動への興味関心を引き出したり、「できた」と実感できたりする機会を増やす。

- ・運動の苦手な生徒も、得意な生徒もそれぞれの領域の運動のおもしろさを実感できる「場」「ルール」「課題」の設定をする。
- ・体育カードやICT機器を活用して授業の振り返りを行い、運動による体の変化に目を向けさせる。
- ・授業の流れをホワイトボードで示したり、授業に掲示物や映像などを取り入れたりして、見通しや目標を持たせながら学習に取り組ませる。

<その他>

○学校保健委員会の実施

食生活、睡眠に関することについて外部の専門家と連携をとり、出前授業を行う。保健の授業でも関連させ、自分の生活を振り返る時間をとる。

○部活動指導員との協力

部活動において、外部指導員と連携し専門的な技術に触れさせたり、専門的な視点からの指導を受けたりすることで、生徒が自己に応じた課題や目標をもち、挑戦しやすい環境を整える。

令和6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 福井市越廼中学校

自分や仲間と設定した目標に向かって仲間と協力し、
自己や仲間を高める生涯スポーツ実践者の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- 長距離走における個人のペースを意識した取り組み
 - ・長距離走の授業では、記録会や体力テストに向けて一人一人にストップウォッチを持たせ過去記録やペースの維持を意識して取り組むことができるようにしていく。
- 体力向上に向けたウォーミングアップの活動(昨年度跳躍力が男女とも県平均以下)
 - ・跳躍力を高めるためのトレーニング(BOXジャンプなど)
目標：昨年度の記録から5～10cm以上の記録の向上。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 長距離走の授業の工夫
 - ・今年度は生徒が記録だけを目標とするのではなく、走り終わった後の脈拍数や運動強度、呼吸法や走り方に目を向けることで、「私の場合このくらいのペースで走るとこれだけの運動効果がある」などの運動効果の面や、ペアで共通の目標を立てて取り組むなど「走ることの楽しさ」を伝えられるよう指導していく。
- 球技領域の授業の工夫
 - ・今年度は全校生徒3人であることから、人数を必要とする球技に関してはその競技の特性を生徒に伝えるのが極めて難しい。競技のルールやコートの高さなどを工夫しながら少人数でも生徒が競技の特性を体感できるような授業を計画する。
- 1枚ポートフォリオの活用
 - ・1枚ポートフォリオを使用して授業を行うことで、生徒自身はその領域や単元で何を学んだのかを見て、振り返りをしやすくする。
 - ・領域、単元ごとに1枚ポートフォリオ内の振り返りとパフォーマンス課題を元に評価を行い、指導と評価の一体化を目指す。

<その他>

- 運動部活動について
 - ・家庭、地域に根ざした部活動を展開する。
部活動懇談会などにより、運営方針の共通理解を図る。
 - ・他校と連携する。
合同チームを編成する。
合同練習会を定期的実施する。
 - ・予定表を定期的に早く出すなど、各自の取り組みの目標設定をしやすくする。

令和6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 福井市清水中学校

主体的に体力の向上を目指し、
自己の課題を解決する力の育成を図る

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・立ち幅跳び、50m、反復横跳びなどの瞬発性や敏捷性に課題があるため、年間を通して継続した補強運動を行う。
(馬跳び、腕立て、腹筋、体幹、スクワット)
- ・冬季（12月～2月）に週1回合同トレーニングを行い、部活動全体で体力づくりを行う。
- ・体力テストのランキングを掲示する。
- ・短距離や持久走のクラスごとの結果を随時掲示する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・授業の際に、授業のめあての提示する。
- ・ワークシートの発問を工夫、振り返りの充実。3年間、ワークシートを体育ファイルにまとめてポートフォリオ化し、変化が分かるようにする。
- ・ICTを活用し、効果的なコミュニケーションや対話を増やし、深い学びへつなげる。
- ・校内駅伝大会（5月）の実施、球技大会（3月）の実施。

<その他>

- ・保健の「防災」や「救急救命」などの学習においては、外部機関と連携して実習を行う。
- ・公共施設「きららパーク」や「ふれあいドーム」などの活用。
(野球部・ソフトテニス部)
- ・運動部活動において、外部指導者、部活動指導員の活用。

令和6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 杉坂中学校

- ・体を動かすことの気持ちよさと楽しさを感じることで、自ら運動に親しみを持ち、継続的に運動に取り組む態度を養う。
- ・自己の体力について知ること、必要な補助トレーニングを考えるなどして、体力向上への意識を高め、生活に運動を取り入れようとする姿勢を身につけさせる。

<本校の体力向上の取組について>

- ・体力テストの福井県平均値を提示し、具体的な数字を意識させることで意欲的に活動に取り組ませる。
- ・授業の中で本時の活動に入る前に、色々な種類の身体づくりの基になる運動を行うことで身体の可動域を広げたり意識して動かしたりできるようにする。
- ・学習カードやICT機器などを用い、視覚的に技術や体力の向上を捉えることで、学習意欲を持続させる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・球技や器械運動の単元では、iPadなどのICT機器を使い教師の口頭での指示だけでなく視覚的に伝えることでより理解を深めるようにする。
- ・生徒にあった目標設定を行い、小さな成功体験を多く感じさせるようにする。
- ・体育の授業の準備運動時には、「鬼ごっこ」「しっぽとり」「リズムトレーニング」などを取り入れ、サイキングアップの要素を取り入れる。
- ・学園と連携を図り、放課後活動などでも好きな活動を中心に積極的に運動を行ってもらえるようにする。

<その他>

- ・野球やバレーボールの単元で、よりよい技能の向上を目指すために、学園と連携し、活動内容や指導方法について共通理解を図る。
- ・積極的に外部指導者を取り入れ、各競技への意欲付けや技能向上に対する意欲を高める。
- ・北陸四県野球大会や県内のマラソン大会、北陸三県のバレーボール大会などへの参加を通して、みんなで運動する楽しさやチームで力を合わせて戦う面白さを感じさせる。
- ・保健の授業内で、生活習慣（食事・運動・休養）を見つめ直し、改善点や継続すべき点を知り、改善策を考える。