

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 敦賀市立気比中学校

- ・健康についての意識を高め、仲間と協力して、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り組みの実践

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・規律ある集団行動を基本に、大きな発声のアップや補強運動で体力向上を意識させた保健体育の授業の展開。
- ・2・3年生は、体力テストの得点を昨年度より5点以上アップさせるために、補強運動は自分に合った種目と回数を選択させる。
- ・グラウンドで行う授業の際は、補強運動の中で、200m走を自分の目標タイムで走りきるメニューを追加し、継続していくことで体力の向上を実感させる。
- ・陸上競技の短距離走や持久走、シャトルランでは、昨年度のランキングTOP20を掲示し、個人の目標と集団の目標を意識させて取り組む。タイムトライアルが終了した時点で今年度のランキングを掲示していく。
- ・部活動顧問と連携し、トレーニング内容を体力テストの結果に基づいてメニューを工夫してもらう。今年度、敏捷性は長所として、筋持久力は課題として取り組んでいく。また、部活動合同トレーニングも企画し、各部が競い合って体力向上につながるように取り組む。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・土日の部活動を地域に移行するため、月2回、活動をしない連続した土日进行を設け、個人のやりたいことを推奨していく。
- ・生徒会体育委員会の活動の一環として、昼休みの体育館を一般開放し、多くの生徒に運動に親しんでもらえる環境を提供する。
- ・感染症対策で縮小した体育的行事をできる限り復活させ、生徒の活動に対する意欲が高まるようにしていく。
- ・球技大会は、生徒が運営できるように指導して、スポーツを「する」「見る」「支える」（「知る」）を経験できる機会を増やす。

<その他>

- ・部活動顧問会を定期的開催し、生徒のモチベーションが上がる活動や指導法に関する情報交換をする。
- ・養護教諭や生徒会保健委員会と連携し、睡眠時間やスクリーンタイムへの意識向上を図る。

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 敦賀市立角鹿中学校

目標：楽しみながら体力を高める

～自ら目標を設定し、自ら挑戦しようとする保健体育科学習～

- 敏捷性、持久力、投力、握力の向上
- 運動を通じた仲間との協力・気づきの伸長
- 運動に対する自主性の伸長
- 健康に関するメタ認知力を高め、自身に必要な知識の習得と改善

<本校の体力向上の取組みについて>

- 男女共持久走力が福井県平均と比較すると大幅に低い。3分間走を継続して行うことで持久力向上を図る。特に、体育の授業では計画性をもって取り組んでいく。
- 怪我防止と基礎体力向上をねらいとして、授業開始時のランニング、体操、補強運動に通年で取り組む。
- 反復横跳びの男子平均値が県平均値より低いことから敏捷性を養うために、攻守の切り替えが激しいボールゲームや武道に取り組む。
- 投げる力が弱いことから、授業の中で投げる運動を多く設定して、投げる力の育成を継続して取り組む。
- 1週間に1度の割合で、肋木に20秒間ぶら下がる運動を取り入れて、握力を鍛える。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 週あたりの運動量が全国、福井県と比較すると少なく、特に女子の数値が顕著である。部活動や体育授業の時間（年間110時間）を確保し、常に運動に触れたり親しんだりする場を設定する。
- 授業ではタブレットを活用して、教科書に記載のある発展的学習に取り組み、運動に関する生徒の興味関心の幅を広げる。
- 授業の中で運動や健康に関する時事問題やデータを取りあげて、自己の運動習慣を見直す場を設定する。
- 球技単元を中心に学習カードを活用して、仲間と作戦を考えたり活動したりして、ゲームを楽しむことで運動への意欲と自主性を養う。

<その他>

- 養護教諭と連携をとって、食生活や家庭生活について考えさせ、生徒自身で健康を維持していく力を育成する。必要に応じて、養護教諭と連携した保健の授業を実施する。
- 部活動では、外部指導者の協力を最大限に得る。また、他学校や社会体育と連携を図って活動の場を広げられるようにする。
- 体育的行事「Tスポ」における異学年や小学生との関わりを通じて、仲間で行う運動の楽しさや達成感を味わわせる。

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 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 体力テストを通して自身の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

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・昨年度全学年で長座体前屈の記録が県平均を下回っていたため、毎時間体育の授業において、準備体操の後、柔軟運動やストレッチを行い、補強運動をする。
- ・昨年度はシャトルランの計測が6月中旬になり、暑さ対策が大変だったため、今年は5月に行う予定である。長距離の授業は10月後半に行う。
- ・運動部顧問との連携を図り、各部の練習メニューの中に、体力向上のためのトレーニングを取り入れる。また、運動部合同トレーニングを行う。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・昼休み、体育館で積極的に運動に取り組むよう、体育委員会との連携を図る。また天気の良い日は校庭を開放する。
- ・各学年で球技大会を実施し、「楽しい」「活躍したい」と思える生徒を増やす。
- ・今年も学校行事として「リレー大会」「ダンス発表会」を行う予定である。この行事で、仲間との交流や縦割り活動を取り入れ、学校全体で運動に意欲的に取り組む機運をつくる。

＜その他＞

- ・地域のスポーツクラブに所属している生徒に対しても、学校の運動部と同じように配慮し、励ましや賞賛の機会を作る。
- ・保健の授業で養護教諭、栄養教諭と連携し、健康的な生活を送るための支援をしていく。

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 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を目指して～

<本校の体力向上の取組みについて>

体力テストの結果より、本校生徒は特に「50m走」と「シャトルラン」の2点に課題があり、瞬発力を高める運動、持久力を高める運動について強化していく必要がある。

しかしながら、本校の実態として、生徒数11名と小規模校であり、平均値として数値目標を掲げることよりも、一人ひとりが個人の課題を設定し体力の向上に努めることが望ましいと考える。上記の課題2点を全体の課題としながら、個々の記録の伸びにも目を向けたい。

◎保健体育の授業での取組み

- ・準備運動に5分間走を積極的に取り入れる。
- ・毎時間の準備運動に、多様なダッシュやトレーニングを取り入れ、瞬発力の向上に努める。

◎部活動での取組み

- ・大会が終わるごとに、各自の課題を設定し、日々の練習内容を生徒が中心となって考え練習に取り組む。
- ・練習日には、瞬発力や敏捷性・筋持久力を高めるフットワークを取り入れる。

<生徒の運動習慣の育成について>

◎「わかる」「できる」を実感できる取組み

- ・自己の課題解決につなげるために、ICTを有効的に活用する。具体的な方法として、自分の動きを動画で撮影し、動作分析を行う。また、お手本動画を、いつでもだれでも視聴できるようにしておく。

◎「運動が楽しい」「進んで運動したい」と感じる生徒を増やす取組み

- ・グループ学習やペア学習を効果的に取り入れ、仲間と運動をする楽しさを実感できる授業を展開していく。

<その他>

- ・栄養教諭と連携を図り、食育の推進に努める。
- ・SNSの使い方について、「君を守ルール！（東浦バージョン）」を年度初めに保護者の方と相談して作成し、SNSの長時間利用を控え、健康な生活習慣が身につくようにする。
- ・養護教諭と連携して性教育の充実を図り、正しい知識と態度を身につけるようにする。
- ・月に2、3回程度、部活動生徒が中心となって企画・運営していく「集まれ、バドミントン」を開催し、小・中学生誰もが運動に親しめるような環境をつくる。

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 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
- 健康に関する意識の向上と習慣化

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・持久力向上をねらいとして、男子は7分から6分30秒、女子は4分55秒～4分40秒の平均記録を目標に、授業時の継続した持久走の実施（各学年、個人の体力レベルに合わせたペース設定）を取り入れる。また、持久走の単元ではペース走の実施、駅伝形式での活動を取り入れ、仲間と協力して持久走に取り組む意欲を持たせる。
- ・準備体操やドリル形式の動きづくり、補強運動を習慣化し、筋力・瞬発力など基礎体力の向上や自主性を養い、体力向上を実感させる。
- ・男子は20mから23m、女子は12mから13mの平均記録を目標に、球技の単元においては様々なボールを投げる動きを取り入れ、投動作を意識させる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・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、主体的に取り組む意欲の向上につなげたり、切磋琢磨する雰囲気醸成したりする。
- ・男女共習の良さを実感するためにリレーなど共習が実施可能な単元において授業改善を図る。

<その他>

- ・栗野スポーツフェスティバルでは、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德教育の推進に努める。
- ・年1回以上、校外学習や学年レクリエーションを企画し、集団行動の徹底や運動の楽しさを知る機会を設ける。
- ・「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。（今年度より月に二回の土日の活動を休止する。）短時間で効率よく活動が行えるよう、活動内容の工夫や指導方法の構築を目指す。また、その内容について顧問間で情報共有する。
- ・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。