

令和6年度 体力向上における各校の取組みと成果(中学校)

敦賀市

教育委員会

No	学校名		項目	具体的な取組み	成果
1	気比	中学校	本校の体力向上の取組みについて	補強運動は自分に合った種目と回数を選択させる。	体力テストまでにトレーニング効果が出ていないことも考えられ、数値の向上はさほど見られなかった。しかし、男子は意欲的に取り組んで自己の課題に取り組む姿が多く見られた。女子は運動の種類は固定されていたが回数を増やしていくなどの工夫が見られた。
2	角鹿	中学校	本校の体力向上の取組みについて	授業開始時のランニング、体操、補強運動に取り組んだ。	短時間であるが、毎授業時の開始にサーキットトレーニングを取り入れた。基礎体力の向上、特に体幹が強化された。その成果として、全体的な運動技能と能力が向上した。
3	松陵	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	学校行事として「リレー大会」「ダンス発表会」を開催	保護者の観戦もあり、走ることやダンスをすることにに対して、意欲的に取り組む機運が高まった。
4	東浦	中学校	本校の体力向上の取組みについて	瞬発力を高める運動では、アップに四肢を使ったダッシュを取り入れた。	ボールを使う運動をした際、ボールを拾う時や投げるときの動作が速くなった。
5	粟野	中学校	本校の体力向上の取組みについて	準備運動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。	体力テストの反復横跳びの数値が高く、全国平均を上回っている。(男子平均 51.49 女子平均45.67) ・3年男子 55.87 3年女子 50.43 ・2年男子 57.34 2年女子 48.57 ・1年男子 52.85 1年女子 49.49