

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 勝山市立勝山南部中学校

体育授業における運動量の確保で、持久力や瞬発力・スピードの向上を目指す。
目標設定を工夫し、体育的行事に一人一人が意欲的に取り組む生徒の育成を目指す。
全部活動で積極的にランニングに取り組み、持久力の強化を目指す。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業はじめのウォーミングアップに、全身の持久力や筋力・瞬発力を高める運動を取り入れる。（特に持久力については各学年男女とも県平均を超えることを目標とし、他の項目については、県平均を超えているものがほとんどであるため、昨年度の自校記録を超えることを目標とする。）
- ・長期休業後に、ランニングや縄跳びなど持久的な運動を部活動中心に取り入れる。
- ・部活動が生徒の負担にならないように平日1日、休日1日の休養日を設け、生徒の体力回復を念頭におきながら体力向上にも取り組むようにする。
- ・強制ではないが、基本的に全員部活動参加を推奨している。
- ・それぞれの領域ごとにワークシートを準備し、事前に目標や課題を知ること、生徒が見通しをもって活動し、達成度が確認できるように指導する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ICT 機器を使って自分の動きを確認したり、仲間同士で見せ合う場面を設定したりして、それを基に対話的な活動を行うことで、自分や仲間の良い動きを見つけさせ、パフォーマンスの向上を図る。
- ・オリンピックやパラリンピックに関する学習教材を利用することで、社会と自分のつながりを知ったり、いろいろな視点で物事を見たり考えたりする力を養う。
- ・校内マラソン大会で事前の目標設定や表彰の仕方を工夫し、生徒の積極的に走る意欲を養う。
- ・1、2年生は、3学期にスキー遠足を行い、スキーに親しむ態度を養う。
- ・1、2年生は、市営温水プールでインストラクターの指導の下、水泳学習を年2回行う。

<その他>

- ・養護教諭と連携を密にし、心と体（健康）についての学習を定着させるための時間を確保する。
- ・薬物乱用防止については、外部講師を依頼し知識の周知を図る。
- ・関係機関に依頼して、救急処置およびAED講習会を実施する。
- ・夏季休業中に、地域でラジオ体操に参加することを推奨する。

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 勝山中部中学校

主体的に運動に取り組み、
生涯にわたって運動に親しむ生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの結果から全学年で持久走の数値が県平均より下回った。また、長座体前屈では1，3学年で県平均を下回っていた。そこで、授業の中で柔軟や、縄跳びの持久跳びを補強運動でおこない、持久力、柔軟性の数値が県平均を上回れるようにする。
- ・4月にマラソン大会に向けて授業で長距離走を行い、体力の向上を図る。
- ・部活動の最初に外周ランニングを継続的に行う。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育の授業の中でペアやグループで学習する場面を設定し、お互いに学び合う環境を作り、自己肯定感が高まるようにしていく。
- ・陸上のハードル走では、ハードルの高さやインターバルを変えたレーンを設けたり、器械運動のマット運動では、個人のレベルに合わせて練習できる場所を設定したりと個人のレベルにあった活動の場所、課題を設け、チャレンジしやすく、「できた。」と思える環境をつくる。
- ・タブレットを活用し、記録の共有や向上が確認できるようにする。
- ・地区の体育的行事に積極的な参加を促す。
- ・校内体育祭で学級対抗種目等を設け、運動が苦手な生徒でも意欲的に参加できたり、クラスで団結したりすることができるようにする。

<その他>

- ・保健の授業では、自分の実生活や行っている運動等をできるだけリンクさせ、自己の健康状態を知ることや保持増進することを自ら実践できるように工夫する。
- ・外部指導者の積極的な活用や、合同チーム、地域クラブと連携し、競技力向上や豊かな人間性や社会性の育成を図る。
- ・薬物乱用防止教室や救急法、AEDの使用等の指導を学校薬剤師や地元の消防士等に依頼しより専門的な講習や実習となるよう工夫する。
- ・教職員間で危機管理について情報を共有しけがの防止に努める。

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 勝山市立勝山北部中学校

体力の向上と表現力（自信をもって発信する力）の育成を目指して

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・本校の新体力テストの結果を見ると、学年によって偏りがあり、前年度と比較を行っても下向傾向にある。その背景の一つとして、体育の授業以外で運動をする生徒や機会の減少が影響しているものと考えられる。そこでその運動不足を補う為に授業をより充実させるために以下の3つの点に留意して学習を行う。
 - ① グループ学習やペア学習で、互いの動きを見合ったり、技術的なポイントを助言し合ったりするような学び合いの場を毎時設定する。具体的な手立てとして、伝え方の例示や基本的な知識、技能の定着を図る。
 - ② 運動領域や種目の特性、学年の発達段階に応じた学習資料（ICT機器や学習カード）を準備し、一人ひとりが自分の能力に合う課題や目標を設定できるようにする。
 - ③ 授業の中でICT等を活用して、知識や効率的な動きのイメージの学習、自他の課題発見の手がかりや根拠を見つけさせるようにし、自分の考えを深めさせる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・学校行事と組み合わせて保健体育の授業を展開し、クラスで団結して体力の向上に取り組もうとする雰囲気や、運動が苦手な生徒に対しても前向きに捉えることができるように指導していく。具体的には、長距離走の単元では、ペース配分や呼吸法、腕振りなどを学習し、マラソン大会に生かしたり、リレーの単元では、バトンパスなどの技術を身に付けさせる学習をし、体育大会のリレーに生かしたりすることができるように指導していく。
- ・持久力向上のため、部活動の中でランニングを積極的に取り入れる。冬季には、校内ランニングに取り組み、各部活動が目標とする周回数を設定し、みんなで持久力の向上を目指す雰囲気づくりを行う。

<その他>

- ・医師による「がんに関する指導」や養護教諭による「感染症に関する指導」などを各学年の発達段階に応じて行い、生涯を通じて健康で安全な生活を送りたいという意識を高める。