

令和5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 越前市万葉中学校

運動の特性を理解し、仲間と協力しながら技能や体力を向上させ、個々を伸ばす授業の実践

<保健体育の授業について>

毎時間行っている補強運動（かかえこみジャンプ、腕立て伏せ、腹筋、背筋、バーピージャンプ各10回）を正確に行うことで体力の向上をさせたい。また、単元にあったウォーミングアップを取り入れ、身体の使い方を上達させたり基本的な技術の習得をさせたりする。保健の授業では心肺蘇生法の実習や地域の危険箇所など実生活に生かせるような授業を展開する。

単元や授業のねらいを毎回の授業の始めに生徒に提示し、生徒一人ひとりが課題に対する自己の目標を持って主体的に学習に取り組むようにしていく。具体的には、iPad内のデジタル教材を活用しながら、ペア・グループ活動の時間を取り入れることで、運動に対して「できた、分かった」という気持ちを高められるような授業を展開する。

<特別活動について>

5月に長距離記録会、8月に陸上競技大会・駅伝練習、9月に体育祭、3月に球技大会など、体育行事を通して体力や運動技能の向上を目指す。年間で行われている行事を通し、運動に親しむ習慣を育む。また体育委員会の活動でどの生徒も気軽に運動に関われるような企画を計画していく。

養護教諭とも連携して、身体測定の日などを使い、感染症、目や脳・歯といった中学生の時期に必要な健康教育・性教育を行っていく。

<運動部活動について>

オフシーズンには、運動部合同トレーニングを行い、それぞれの部活動の良いところを吸収する時間を設け、学校全体で部活動の活性化を図りたい。

顧問間の連携を密にし、競技力や体力の向上とともに、人間形成に努めていく。過去の体力テストの結果や、競技の特性を生かした運動技能・体力の向上とそのためトレーニング方法を体育教員と顧問とで共有し、双方からの体力向上の取組を行う。

<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）>

今年度からソフトテニス部が休日の活動を地域クラブ活動に移行することとなる。活動場所も本校から近いことからスムーズな移行ができるように準備をしたい。

また、一部の部活動では、地域の方に外部指導者を依頼し、運動技能の向上も含めた指導助言をいただいている。

令和5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 武生第一中学校

主体的に活動し、様々な課題に対して仲間と協働して解決できる生徒の育成を目指す

<保健体育の授業について>

①目標設定と振り返り活動の充実

・授業のめあてに対する、目標設定と目標に対する振り返り活動を充実する。

②段階的な学習課題の設定

・できる楽しさを味わわせながら技能を高めるために、学習課題を段階的に設定する。

③ICTの積極的な活用

・自分や仲間の動きを客観視させ、課題を考えさせることで、知識・技能や思考力・判断力・表現力を高める。

・Class Roomを使うことで、生徒同士や教師との意見交換を効率的に行い、話し合い活動を充実する。

④体力の向上

・体力テストの結果を参考にしながら、年間を通して補強運動や3周走を行うことで、体力の向上を図る。

⑤感染症対策

・活動前後の手洗いや手指消毒を徹底する。

<特別活動について>

①性教育や食育、感染症予防の観点から養護教諭や栄養教諭、関係機関と連携をとって、学活の授業や講師を招いた講演を行い、保健分野の内容とつながりを持たせていく。

②助産師や母親の話を通して、命の大切さや連続性に気付かせ、自己の健康や安全に対する意識づけをする。

③委員会活動を通して、生徒の主体的な体育活動の促進と体育館利便性の向上を目指す。

<運動部活動について>

①生徒と顧問とで意識の共有を深め、ともに目標の実現に向けて、練習や運営を考えながら活動していく。

<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）>

①養護教諭と協力して、成長の個人差や男女差、成長期のダイエットの危険性、食事・睡眠・休養についての話をし、生徒が自分の健康に関心を持ち、保持増進に努めることができるように指導する。生徒の健康課題など、お便りなどを通して伝えていく。

令和5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 武生第二中学校

自身の健康と体力に関心を持ち、健康・体力の保持増進に努め  
体力「福井県 No.1」を目指そう！

<保健体育の授業について>

体力「福井県 No.1」を目指すためにまずは、体育の授業に一生懸命取り組む姿勢を育てる。授業の「めあて」を1時間ごとにしっかりと提示し、各自の目標・課題が生徒に伝わり意欲を持てる体育研究を行う。振り返りの時間を設定し、次時への課題や意欲につなげていく。補強運動やランニングの内容、回数、距離を単元に合わせて工夫し、さらなる体力の向上を図る。保健授業との関連付けを行い、適切な時期に保健授業を入れ、運動の意義を考える機会を設ける。また、基本的な生活習慣の振り返りと運動習慣の形成のための指導・助言も積極的に行う。

<特別活動について>

健康教育・保健指導をからめ、心と体の健康を保持増進するため、学校保健委員会と連携し、自分の健康や体力、生活を見つめ、よりよい生活習慣を身につけることの大切さに気づかせたい。各学年で保健指導や性教育について行い、年代にあった保健教育を充実させる体制をとる。3年生では性教育の講演会を行い、専門家の講師による適切な保健指導も入れていきたい。

<運動部活動について>

部活動顧問会やキャプテン会などを通して、緊急時の対応や部活動運営に関する共通理解、練習メニュー、トレーニング方法等について意見を交換し合い、生徒の意欲・体力向上につなげたい。また、部活動ガイドラインで示されている部活動の時間内で、効果的な練習方法、適切な休養日の設定についても議論し、共通理解を図っていく。また部活動の地域移行について学校全体で話し合い、共通理解を図り、生徒自身に適した部活動選択の場を与え、体力向上の機会を増やす。

<その他（家庭や地域との連携策：中学校のみ）>

保健の授業や保健指導を通して、健康の保持増進・運動・体力のつながりについて指導したい。また各種大会結果、スポーツに関する資料の教室掲示などを行い、興味・関心を高めたい。また、学校保健委員会や家庭地域学校協議会などを利用して、地域へ学校の取り組みを紹介していきたい。

令和5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 越前市武生第三中学校

体力の向上を目指して自ら考え、意欲的に授業や運動に取り組む生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・ 体育の授業のはじめに、補強運動やコンディショニング走を行い瞬発力や調整力を高める。各単元に沿ったウォーミングアップを行わせることにより基本技術の習得を目指す。
- ・ グループ学習や必要に応じてICTを活用し、自己や仲間の課題を意識させて活動させるとともに、学習の中で考えたことを互いに伝え合う力を養う。
- ・ 保健の授業では、健康的な生活を送るために身の回りの環境を整えることの必要性や感染症の予防について学び、実践につなげていくことの重要性について学ばせる。

<特別活動について>

- ・ 体育祭では、仲間と協力して楽しむ運動を多く経験させることで、運動の楽しさを感じさせるとともに、団結することの素晴らしさに気付かせる。
- ・ 持久走記録会を通して、持久力の向上を図るとともに、あきらめずに最後まで運動に取り組む態度を育てる。
- ・ 地区陸上・駅伝の選手候補者の希望者を募り、夏季休業中から練習を積み重ねることで体力や運動技能の向上を図る。
- ・ 校内バスケットボール大会を実施し、球技に親しみながら技術の向上を図る。

<運動部活動について>

- ・ 顧問会議やキャプテン会を定期的に行い、部活動についての共通理解を図るとともに、部活動研究部を中心に効果的なトレーニング方法や指導法などを共有し、多くの部活動で実践できるようにする。
- ・ 活動のガイドラインを守り、活動と休養のバランスを取りながら活動させる。

<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）>

- ・ 栄養指導や健康教育の活動を通して、生徒の健康意識を向上させ、体力向上につながる望ましい生活習慣の定着を図る。
- ・ 部活動通信やHPを活用し、家庭や地域に活動について発信していく。
- ・ 感染症対策の観点から、活動の形態や場の設定、内容を工夫し安心安全に活動に取り組めるようにする。換気や手指消毒などの感染症予防のための行動を習慣化させ、健康への意識を向上させる。

令和5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 武生第六中学校

主体的に考え運動し、自他の健康や安全に関心を持ち、  
互いに認め合う生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・保健の授業での講義や話し合い活動を通して、自他のことについて知ったり、健康で安全に生きていくためには何が必要なのかを考えたりして、健康の保持増進に関心をもたせる。
- ・体育理論の授業を通して、生涯スポーツの素晴らしさや効果に気付き、スポーツへの関心をもたせる。
- ・ICT機器を用いて自分の動きを確認したり、仲間にアドバイスしたりすることで、互いに学び合いながら、主体的に運動に取り組むよう支援していく。

<特別活動について>

- ・体育祭では、全学年共通種目とすることで、体力向上だけでなく、学年を超えて応援し合ったり、集団のために一生懸命に活動したりする態度を養う。
- ・地区陸上や地区駅伝に出場する選手を選考し、体力の向上を図ると共に、学校代表としての自覚をもって取り組ませることで、自信をもたせ、自己有用感を高めることができるようにする。

<運動部活動について>

- ・例年通り、①挨拶の徹底 ②使用箇所の美化 ③目標をもった取り組み ④外部での模範となる行動 の4点を意識させていきたい。部活動と学校生活が繋がっていることを意識させた上で生徒指導を行う。
- ・必要に応じて短時間のミーティングを行う機会をつくり、チームや個人の課題、目標を明確にし、解決や達成のために必要な事を考えさせ、主体的な活動が効率よく実践できるようにさせる。

<その他（家庭や地域、外部団体等との連携、感染症等予防の工夫）>

- ・地域の人材に外部指導者として部活動に関わっていただき、生徒、教員が共に専門的な助言を受けながら、体力や技能の向上だけでなく、地域スポーツの活性化を図る。
- ・感染症対策の為、更衣は、狭い更衣室を使用せず、広い特別教室を使用する。また、室内での活動時は常時換気を徹底し、積極的な手洗いをを行う。

令和5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 越前市武生第五中学校

豊かな心とたくましい体の育成  
～自ら考え、仲間と学び合う活動を通して～

<保健体育の授業について>

- ・タブレットや学習カードを活用し、グループ学習を進め、仲間と学び合いながら、運動技能や体力を高める。
- ・時期や単元にあったコンディショニング走やゲームを取り入れ、生徒が楽しみながら多様な動きを獲得できるように工夫をする。
- ・昨年度の体力テストの結果を分析し、個々の今年度の目標を立てて活動させる。特に今年度は、投力と握力の向上を目指し、その向上のためにどのような補助運動が必要か生徒に考えさせ、継続的に取り組んでいく。
- ・保健の授業では、養護教諭と連携して健康教育を実施する。

<特別活動について>

- ・体育的行事では、縦割り班での活動を取り入れ、他学年との交流を深めながら体力や技能を高め合い、仲間作りの場とするとともに、生徒自身で企画・運営を行うことでリーダー性の育成につなげる。
- ・球技大会を実施することで、運動に親しむ機会を増やすとともに、競い合う楽しさを感じられるようにする。

<運動部活動について>

- ・生徒同士での教え合いなどを通して、リーダーシップや思いやりの心、感謝の気持ちを育てる。
- ・挨拶や返事などの礼儀が大切であることや、集団の一員としてコミュニケーション能力を高めることに重点をおいた指導を心がける。
- ・ラダートレーニングや持久走、なわとびなどを取り入れ、部活動に特化した筋力だけでなく、全身の持久力、筋力を高める。

<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）>

- ・熱中症対策のため、暑いときには、マスクを外すことを推奨するが、最終的には個人の判断にまかせる。水分補給の時間は1時間に1回以上設定する。

令和5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 南越中学校

1. 目標・目的を持つことができる授業づくり
2. 握力・上体起こしへの取り組みの強化
3. 持久力の強化の継続

<保健体育の授業について>

授業の最初にしっかりと目標や目的を生徒に伝え、生徒の授業に対する意識を高めるようにする。その中で生徒同士の対話を促し、教え合いや助け合いができる授業づくりをしていきたい。

また、昨年度課題であったボール投げについて強化を図ったところ、すべての学年で県平均を上回ることができた。今年度は自校が苦手としている握力と上体起こしの強化を進めたい。補強運動に腹筋を追加したり、グーパー体操を取り入れたりしながら生徒のトレーニングへの意識を高めたい。

保健の授業では、実生活に結びつく内容が多いので、日頃の生活の振り返りをしながら理想の生活の仕方等を学んでいくような授業を展開していきたい。

<特別活動について>

体育的行事として、走力記録会（5月：男子1500m、女子1000m）、体育祭（9月）、球技大会（3月）を計画・実施している。これらの学校行事は原則全員参加であり、それぞれが自分の目標達成のために授業や練習を通じて全力を尽くすことで、全体の体力向上が期待される。南越地区の陸上競技大会や駅伝大会については、多くの生徒が参加している。陸上部が無くなって練習が難しくはなっているが、参加を早めに促し学校の代表として頑張る生徒を育てたい。

<運動部活動について>

体育館が使えない日や雨天時に、校舎内外のトレーニングを行う日の場所や時間の合理化を図っている。特に、冬季期間は持久力強化に努めるために、校舎内に共通のコースを設け30分程度のランニングを合同で行ってから各部活動を行うようにする。また、バランスのいい体力を付けるために、縄跳びや体幹トレーニング、ストレッチなどを積極的に取り入れていきたい。体育の授業だけでなく、部活動と連携して、握力と上体起こしの強化に組みたい。

<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）>

養護教諭と連携し、専門性を生かした授業等を計画的に行う。保健教育は、発育測定の日間を利用し「睡眠・休養・食事の重要性」「成長期の心身の変化や個人差」等生徒が自分の健康について少しでも関心をもてる内容を指導する。また、感染症対策として手洗い・うがい・消毒等への意識も高める指導をしていく。