

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 小浜市立小浜中学校

- ・運動やスポーツの楽しさに気づき、仲間とともに粘り強く運動に取り組むことができる
- ・自己やチームの能力に応じた課題や運動の楽しみ方を見つけることができる（自己調整）

<保健体育の授業について>

- ・全身持久力の向上をねらいとし、年間を通して1000m走（雨天時は体育館12周走）を行う。昨年度より、理科と運動を関連づけた記事を活用し、中学生の時期に持久力を高めることの意義を理解させ、意欲を高めている。また、個に応じた目標を設定させた上で、毎時間ワークシートに記録を記入したり、自己評価を行ったりすることで、意欲的に活動できるようにする。
- ・各単元の導入時に、単元の見通しと到達目標を明確に生徒に示すことで、個に応じた目標設定を行わせる。「振り返りシート」を活用し、達成状況を自己評価したり、ペアやグループで互いに評価したりさせる。
- ・規律ある行動や集団行動を徹底することにより、生徒同士で効率的かつ主体的に授業を進められる習慣を身につけさせる。
- ・身近な健康問題を取り上げ、年間5回の発育測定時に養護教諭が保健指導を行う。
- ・保健の授業を中心に、体力づくりの基盤となる生活習慣（食事・睡眠・運動）の大切さを指導していく。
- ・外部講師（専門家）を積極的に活用し、専門的な知識や情報を提供する。

<特別活動について>

- ・球技大会を実施する。体育授業時からグループ単位での学習活動を行うことで、学級づくりの一環としての意識を高め、球技大会等においても体育授業の取組が反映できるようにする。
- ・体育委員会が中心となり、トレーニングプログラムを作成し、朝の会や昼休み等に実施する。

<運動部活動について>

- ・年間を通じて合同トレーニング（ダイナミックストレッチ、フィジカルトレーニング、ランニング等）を実施し、生徒同士はもちろん指導者同士も正しいトレーニング方法を学び実践できる場を設定する。
- ・近隣の自然環境（砂浜、堤防、坂道、山）を活用したトレーニングを取り入れる。
- ・道具、用具や施設、練習場所の整理整頓に努めさせ、規律を守り自主的に行動できる集団をつくる。
- ・「主将・部長会」を定期的に行い、チーム作りや目標達成への思いを共有する中で、リーダーを中心とした主体的な活動ができる運動部活動を目指す。

<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）>

- ・感染症の状況に応じて、クラス毎にカリキュラムを入れ替え、学習集団の人数を減らすなど柔軟に対応していく。
- ・Chromebookを積極的に活用し、動画等の情報共有やオンラインミーティング等の充実を図る。
- ・市のラグビー協会と連携を図り、タグラグビーの指導を依頼する。
- ・ボート協会主催のワットバイクを使用した体力測定を年に1回、希望者を対象に実施する。

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 小浜市立小浜第二中学校

成長の喜びを感じ、『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方の育成を目指す。

＜保健体育の授業について＞

- ・1つの活動場所で異学年が授業を行うことにより、生徒間での教え合いや学び合いを引き出す。
- ・振り返りの時間を適宜設定し、次時への課題を生徒に考えさせる。
- ・ウォーミングアップで5分間走を行い、基礎体力の向上を目指す。
- ・タイムトライアル（学期に1度、1.2Kmのタイム測定）を実施する。
- ・ICT機器を用いて自己の動きの「見える化」を行うことで自分自身を客観的に見取り、技能の向上や友達へのアドバイスを行えるようにする。
- ・ダンスやタグラグビーでは、その道に精通している指導者をよび、より一層その種目の楽しさに触れられるようにする。
- ・1人1人が声を出し、仲間を励まし合う活気のある体育の授業を目指す。
- ・「気をつけ完全静止」「礼を揃える」「号令・返事は大きく」「移動は駆け足」を徹底する。
- ・保健、医療機関の有効活用、個人の健康を守る社会の取組みなどについて理解を深める。

＜特別活動について＞

- ・遠足では、合計15km前後の道のりを仲間と共に励まし合いながら完歩する。
- ・マラソン大会や体育祭では、日頃の教科学習の成果を発現する場と捉えて、活動をリンクさせる。
- ・球技大会では、最後まで諦めずに取り組む姿勢や仲間を一生懸命に応援する態度を身につける。

＜運動部活動について＞

- ・全部活動一斉に10分間走を毎回行い、基礎体力を高める。
- ・体幹トレーニングを継続して行い、軸を作り、ぶれない体を作る。
- ・柔軟性を高め、身体の可動域を広げて怪我の防止に努める。
- ・木曜日を「自主練習の日」とし、生徒自身が練習内容を考えて主体的に活動できる日を設定する。

＜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）＞

- ・公園や堤防の坂など、地域特有の場所を使用し、身体を鍛えていく。
- ・外部人材を積極的に活用し、生徒の体力向上の一助とする。
- ・生活リズムと気力、体力は密接な関係にあることを生徒や家庭に周知する。また、ノーメディアウィークをきっかけに、家庭と連携し生活リズムを見直していく。