

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 鯖江中学校

心身ともにたくましい生徒の育成

<保健体育の授業について>

- (1) 始業時には、授業内容の確認、ねらいや学びのキーワードを提示し、生徒が主体的にねらいや見通しをもって授業に取り組めるようにする。
- (2) 1年～3年を通して、單元ごとに学習カードを利用した授業を展開し、系統的に記録や技術の伸びを生徒が確認できるようにする。また、ただ感想を書かせるだけでなく、発問を工夫することで、書かせる内容にねらいを持たせ、指導と評価の一体化を図る。
- (3) 授業の初めには、種目の特性や体力テストの結果に応じた補強運動を行い、体力の向上に努める。
- (4) 身に付けた基本的な知識や技能をもとに、ペアやグループで話し合う活動（鯖中チャレンジタイム）を設定し、お互いに見合い、アドバイスを伝えることで課題を解決する力を身に付けるとともに、わかる・できる授業づくりに努める。
- (5) 各運動の特性や、起こりやすい怪我についての理解を深めさせ、生徒自らが怪我の予防に努めることができるようにする。また、熱中症予防のため、柔軟に指導計画を変更し、安全に努める。
- (6) 保健学習を通して、健康・安全に関する理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を養う。また ICT を効果的に活用し、グループ活動やまとめの活動をしていく。

<特別活動について>

- (1) 体育祭や球技大会等の体育的行事を通して、運動に取り組むことの良さや仲間との一体感を味わわせる。
- (2) 昼休みは体育館や校庭を開放し、日常的に運動に親しむ習慣を身に付けさせる。

<運動部活動について>

- (1) 顧問は専門性を高め、指導力向上のために修養と研鑽に努める。また、短時間で効果的な指導を行うために、指導内容の吟味と指導方法の工夫・改善を行っていく。
- (2) 休日の部活動をさばえスポーツクラブと連携し、令和8年度までに地域移行を目指す。そのために地域の指導者の発掘、連携に努め、より充実した指導環境と指導体制を築く。

<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) 市の「体育大好き支援事業」を活用し、外部指導者（ダンス）の専門的な技能を学ぶ場を設ける。

2023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 鯖江市中央中学校

元気パワーアップ作戦

運動や健康に対する「見方・考え方」を働かせ、  
主体的に体力や生活レベルの質を向上しようとする生徒の育成

<保健体育の授業について>

- ・毎時の授業で、校庭2周（200mトラック）、または、体育館5周のランニングを行い、持久力の向上に努める。
- ・準備運動時にグーパー体操を実施して、握力の強化を行う。
- ・体づくり運動では、「ジャンプ連続」、「ダッシュ」、「ダッシュ&ターン」などを行い、筋力・敏し  
ょう性・瞬発力などの体力を高める。特に、短距離走の記録向上につながる運動を多く取り入れる。
- ・単元ごとに、主として高まる体力要素について説明したり、その体力を高めることでどのような効果が  
期待できるのかまで説明し、様々な学習場面で応用できる力を身につける。
- ・保健の学習では、健康における自己の課題を見つけ、知識を活用しながら主体的に解決しようとする態  
度を育成する。

<特別活動について>

- ・校内陸上大会や体育大会、球技大会など、体育的行事を実施し、運動に親しみを持たせたり、仲間と喜  
びを分かち合ったりしながら、達成感を味わわせる。また、全校生徒約1000人が生む一体感を感じ  
させ、集団への所属感、学級や学年を越えた連帯感の醸成も図る。大会の運営は体育委員や関係する部  
活動の生徒を主体として行うようにする。

<運動部活動について>

- ・部活動で学んだことを学校生活にも活かそうとする態度の育成に努め、「学校生活」と「部活」を相互  
作用させることで、教育効果を高める。
- ・冬季期間は、持久力の向上を目指し校舎内外でのランニングを多く取り入れる。
- ・競技特性を踏まえた専門的な知識を身に付けさせ、目的に見合った補強運動や練習内容を主体的に計画  
することができる生徒を増やす。
- ・外部指導者と上手く連携を図り、技術面の向上を目指す。
- ・地域のクラブと連携し、生徒の負担なく心身の体力向上を目指す。

<その他（家庭や地域との連携策：中学校のみ）>

- ・毎時の授業で単元目標を提示し、自己に見合った適切な目標を立てられるようにしたり、学習カードを  
利用したりしながら、意欲的に学習に取り組めるようにする。また、体力テストでは個人ファイルを活  
用し、昨年度の体力テストの結果を参考にさせたり、事前に県平均の記録を伝えたりしながら、目標を  
持って授業に参加させる。

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 東陽中学校

主体的・協働的に運動に取り組む生徒の育成

<保健体育の授業について>

- 持久力の維持・向上
  - ・授業始めに外周走(約 700m)や時間走を行う。
- 柔軟性の向上
  - ・股関節周りをほぐして、可動域を広げていく。
- 握力の向上
  - ・握力向上の時間の設定（高鉄棒にぶら下がる）
- 集団行動・準備運動の徹底
- 健康教育の充実
  - ・熱中症を予防するための行動がとれるよう指導していく。
  - ・感染状況を見て、感染症予防についても指導していく。
  - ・保健では調べ学習や内容をまとめる学習を取り入れ主体的に学習に取り組めるように工夫する。

<特別活動について>

- スポーツに対する興味・関心の向上
  - ・球技大会や学年レクリエーションの実施、体育的行事を通じて学級、学年、学校全体の団結を図る。
- 帰りの会で、全校一斉にビジョントレーニングを行う。

<運動部活動について>

- 部活動顧問会議を開き、各顧問共通理解のもと基礎体力向上を目指す。
- 冬季練習において、ランニング時間とコースを設ける。
- 水曜日は部活動休止日に設定する。
- 2学期から土日の活動については地域クラブ活動に移行する。

<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）>

- 感染状況を見て、マスクの着用や検温、消毒を呼びかけ健康管理の徹底を図る。
- 地域クラブ活動担当を設け、地域と連携を取りながらスムーズな地域クラブ活動への移行を目指す。