

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 坂井市立三国中学校

- I 生徒・教員が目標をもち、様々な学習を関連させて、健康への意識を高め、しあわせな生活を送る土台づくりを行う
- II 生涯にわたって運動に親しむことができる生徒の育成
- III 運動部活動におけるフィジカルトレーニングによる体力の向上

<保健体育の授業について>

① 安全の確保

近年は新型コロナウイルスの影響で、生徒の体力の低下がみられた。そのため、体育の授業時には入念な準備体操やストレッチを行い、けがの防止に努めていく。また、熱くなる時期には熱中症のリスクも高まるため、準備体操までは室内で行ったり、積極的に水分補給を行ったりして、安全に授業を進めていく。

② 持久力と瞬発力の向上

昨年度の体力テストの結果を踏まえ持久力と瞬発力の向上を目指す。今年度は持久力向上の手段として、単元が切り替わるタイミングで5分間走を取り入れる。また、瞬発力を高めるために、授業の最初に補強運動（ダッシュやジャンプ）を取り入れ、各単元の運動に関連させながら体力を高めることを目指す。

③ ICTの活用

1人1台タブレットの効果的な活用方法について実践していく。自身の動きを動画撮影し確認する活動、グループで課題解決に向けた話し合い活動、調べ学習など、運動量を確保しつつ考えを深めるためのツールとして効果的な使用方法について考えていく。

<特別活動について>

体育祭が最も大きな体育的行事となる。応援合戦では、生徒たちが考えた応援やパフォーマンスを6色に分かれて披露し、学校全体で体育活動の活性化を促す。また、年1回、球技大会を実施（3月にバレーボール）し、学習の成果を発表する場を設ける。その際、学級において練習する機会をもたせることにより、協力しながら運動することの楽しさや喜びを味わい、集団として互いを高め合える場にしたい。

<運動部活動について>

部活動の教育的効果を教職員全員が認識し、生徒の活動の安全を確保しながら教職員全員で放課後の部活動指導に積極的に取り組んでいく。さらに、各部活動において、体力トレーニングを工夫して行い、体力の向上を図る。また、体育科教員を中心に複数部合同でトレーニングを行う機会を設け、情報の共有や練習内容の工夫を図っていく。

<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等）>

活動参観を実施し、生徒の活動や保護者懇談会を通して、部活動への理解を深めてもらう。また、部活動によっては保護者や地域の方々など、外部指導者として指導していただいている。コロナ禍では、体育の授業においては種目の変更を行ったり、学校行事の内容についても変更したりしたが、今年度よりコロナ前とほとんど同じ活動を行っていく。

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 坂井市立丸岡中学校

仲間とともに意欲的に楽しく運動に取り組み、体力を高め合う生徒の育成

<保健体育の授業について>

授業開始時の補強運動を継続して取り組んでいく。單元ごとに内容を工夫したり、学年によって強度を変えたりして飽きのない補強運動を展開していく。体力テストに関しては、県や自校の平均記録を提示することで、自己の目標設定をしやすくさせる。また、学年の記録上位者を体育館などに掲示することで意欲向上につなげたい。

ICT機器の利用や振り返り活動の充実などを図り、生徒自らが運動の必要性を感じることができるような授業を展開していく。また、保健や体育理論の授業を通じて、生活の中に運動を積極的に取り入れていく必要性を考えさせ、自ら取り組めるようにする。

<特別活動について>

【体育祭】9月7日（木）実施予定

生徒会執行部や体育委員が中心となり、企画運営を行う。全校生徒が満足できるような種目を考案し、楽しむだけでなく体力向上にも役立つ体育祭を計画する。

【バスケットボール大会】3月 実施予定

体育委員が中心となり、企画を考え運営する。より多くの生徒が運動に親しむことができる取組を計画する。

<運動部活動について>

部活動ガイドラインに従って適切な休養を取り、生徒、教員ともに過度の負担にならないように計画を立てる。短い時間のなかで技術指導ばかりではなく、体力を高めるためのトレーニングや怪我に強い健康な体づくりを行う。また、部活動同士の連携を図り、トレーニング方法などを模索する。

<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等）>

部活動指導員、外部指導者と連携を図り、専門的な知識をふまえて多くの目で個に応じた指導を行う。

また、保護者と連携を図り、生徒の様子に対して情報交換を行い、生徒・保護者の意見を踏まえて活動に反映させる。

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 坂井市立丸岡南中学校

元気パワーアップ作戦

生徒の体力や健康の状態に応じた運動計画を立て、生徒が生涯にわたって運動に親しむことができるよう、生徒が主体となって継続的に活動に取り組める機会を設ける。生徒が学んだことを土台とし、互いの良さを活かしながら協働し、新たな課題を見つけ、取り組むことができる力を育成する。

＜保健体育の授業について＞

- ・授業のめあてを示し、個人やチームでの目標を明確にして授業に参加することができるようにする。また、授業の最後の振り返りを大切に、課題を共有して生徒が主体となって課題解決に向かうことができるようにする。仲間との関わりの中で、得られる運動への気付きや楽しさ、体力や記録をさらに伸ばすための課題を見つけられるような授業の構成を工夫する。
- ・保健分野では、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、健康の保持増進を目指した生活を営んでいきたいと思えるような授業を計画する。現在、注目されているSDGsと関連づけながら、自分たちにできることを知り、自身の考えをもって行動に移すことができるようにする。また、タブレットPCを活用して単元ごとの振り返りや調べ学習を生徒自ら行うことで、より深い知識が得られ、深い学びにつながるようにする。

＜特別活動について＞

- ・本校の特色でもある異学年縦割り集団単位での活動の中に、体育的な活動を多く取り入れていく。異学年集団で協力して活動したり、競い合ったりする中で、多くの生徒がリーダーとしての立場を経験することができるようにする。
- ・生徒主体で行う体育祭や球技大会、昼休みの活動を通して、自分たちで運営する楽しさや達成感を味わわせる。

＜運動部活動について＞

- ・部活動における体力づくりは、各種競技で取り入れている効果的なトレーニング方法を継続していく。部活動開始前のモチベーションアップのための取組などメンタル面も重視する。また、保健体育の授業でも様々な運動の記録や部活動単位での伸びを示すことで、生徒の「やる気」を喚起していく。なお、週2日の休養日を確保することで生徒のリフレッシュを図っていく。

＜その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携策）＞

- ・委員会活動や部活動として地域の行事に参加・参画することで、生徒自身が自ら目標や課題を見つけ行動できる力を育成し、地域に対する愛着心を向上させる。

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 坂井市立春江中学校

元気パワーアップ作戦

人生を豊かにするための体育・保健学習 Version 3

<保健体育の授業について>

「一生懸命取り組むことや全力を出すことは楽しい!」とすることができる生徒を育成するために取り組んでいく。具体的には、単元に応じたウォーミングアップの導入、単元における個人の課題やチームの課題に協同して取り組むこと、生徒同士でアドバイスし合い互いに評価し合うことに取り組んでいく。また、単元毎にワークシートを用いて、生徒に自分の成長が自覚できるようにしていく。

さらに、積極的にICTを活用し、わかりやすく、生徒の考えが深まるような学習を進めていく。具体的には、高跳びや幅跳びで自分のフォームを確認したり、器械運動の技のポイントをタブレットで確認したりする。学習した内容を実生活で活用できるように、他教科の教員と連携をとって指導にあたる。

<特別活動について>

体育委員会が中心となって、休み時間のボールの貸し出しや、空気圧の管理、スポーツイベントの企画運営など、生徒が運動に親しむ環境を整えていく。また、自分の体力について考え、体力を向上させようとする個人の意欲も高められる発表を企画していく。さらに、地元消防と連携をとってAED講習会を行い、救命救急に対する知識を身につけられるようにする。

<運動部活動について>

運動部活動の数が多いため、活動場所の割当によって体育館などが使用できない曜日を各部の「トレーニングデー」とし、体幹トレーニングや持久走などを行い、基礎体力の向上に努める。また、合同トレーニングなどを推奨し、競技の垣根を越えた取組を展開していく。また、本年度も部活動リーダー研修会を行い、主体的に部活動に取り組む態度を育成していきたい。

<その他（家庭や地域、外部の団体や指導者等との連携策）>

地域の人材を積極的に外部指導者として活用していく。また、部活動の取組の様子を見学会や学校ホームページを通じて紹介していく。さらに、地域主催のスポーツ大会などを広報し、生徒たちが参加しやすい環境を作っていく。

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 坂井市立坂井中学校

**目標をもって運動に取り組み、主体的・協働的に  
取り組む生徒の育成を目指す**

＜保健体育の授業について＞

- ・各種運動種目で学習カードを活用し、毎時間の振り返りを通して、生徒が自分の課題に気づき主体的に運動に取り組めるようにする。
- ・ICT（映像資料・タブレット端末）などを活用し、生徒に具体的なイメージをもたせ、主体的に運動に取り組んだり、仲間に助言や補助したり協働的な活動ができるようにする。
- ・昨今のコロナ禍の影響もあり、持久力と上体起こしに課題がある。そのため、リレーやパシュート型リレーを、距離や人数を工夫しながら仲間と楽しみながら走れる工夫をする。また、気分が盛り上がる音楽を流しながら走るなど環境面の工夫もする。
- ・昨年度の課題であったボールを投げる運動を導入で多く取り入れるなどの工夫を継続する。
- ・保健分野では、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、健康の保持増進を目指した生活を営んでいきたいと思えるような授業を計画する。

＜特別活動について＞

- ・生徒主体で、体育祭や球技大会の企画・運営・実施をすることにより、体育行事に積極的に参加する態度を養うとともに、自分たちで運営する楽しさや達成感を得られるようにする。

＜運動部活動について＞

- ・部活動ガイドラインに従い、生徒、職員に過度な負担が生じないよう計画的に行う。
- ・感染症や熱中症対策を行いながら、十分な準備運動に加えて、各部活動の活動にあった補強運動を適宜取り入れることで基礎体力の向上と競技力向上を目指す。

＜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）＞

- ・感染症対策として、体育館の密を避けるために、体育館を使うクラスと保健の授業を行うクラスを分散する。