

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 若狭町立三方中学校

目標：自分の可能性に挑戦し、「できる」喜びを感じることでできる生徒の育成

- ① 運動の土台である基礎体力（持久力・走力）のパワーアップ
- ② 怪我・故障を未然に防ぎ、柔軟性の向上を意識した体づくりの充実
- ③ 男女共習におけるペア・グループ活動の充実

<保健体育の授業について>

- ・年間を通して、授業の導入の際に補強運動（ランニング(4分間走)、馬跳び、サイドジャンプ、腹筋、背筋、腕立て伏せ）や三中アップ（サイドステップ、スキップ、クロスステップ、腿上げダッシュ、ダッシュ）に取り組み、基礎体力の向上を目指す。
- ・各領域や単元の特性に合わせた運動前後のストレッチ体操を行う。また、ペアによる柔軟体操を取り入れ、柔軟性の向上とけがの予防を目指す。
- ・体育ファイル（3年間継続利用）を用意し、ワークシート、体力テストの結果等を綴じて活用する。2・3年生は1年時からの記録が手元に残っているため、自身の成長や体力の向上を確かめることができる。ワークシートでは、ねらいや課題を明確にし、振り返りのできるものを作成する。ペアやグループでの話し合い活動や教え合い活動時に活用する。
- ・男女共習でのペア、グループ編成をし、話し合いや教え合いの活動を設ける。お互いに学び合う雰囲気をつくり、深い学びを目指す。
- ・保健学習では、より新しい学習内容を提示するためICTを活用し、情報の提供に力を入れる。また、仲間との話し合い活動を取り入れ、意見を交換する場を設ける。
- ・剣道の授業では、マウスシールドを必ず着用し、実施する。

<特別活動について>

- ・体育大会の各色パフォーマンスでは、縦割り集団を設け表現活動を取り入れる。
- ・マラソン大会を5月中旬に実施する。体づくりと陸上競技（長距離）の学習成果の発表の場として位置づける。

<運動部活動について>

- ・基礎体力向上のため、発達段階に応じてラダートレーニングやサーキットトレーニング等の補強運動、メンタルトレーニング等を実施し、心技体全般に渡って競技力向上に向けた取組を行う。
- ・部活動指導員、外部指導者を積極的に活用する。
- ・複数顧問制をとり、基本的に指導は一人で行い、教員の負担軽減に努める。

<その他（家庭や地域との連携策：中学校のみ）>

- ・保健体育委員会の委員会活動において、睡眠時間チェックを行うなど健康づくりの活動を行う。
- ・昼休みに体育館を開放し、一人でも多くの生徒が意欲的に運動できる場を提供する。

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 若狭町立上中中学校

共に競い合い、高め合う生徒の育成 ～粘り強く、たくましい忍耐力
と体力を備えた生徒～

<保健体育の授業について>

- ・授業開始前にランニング約1 km、授業開始すぐに補強運動（腕立て伏せ、腹筋、開閉ジャンプ、ボックスジャンプ）に取り組む。各学期はじめに、運動のポイントを説明し、どのような効果があるかを確認しながら、意識を高く持って各種運動に取り組むことができるようにする。
- ・1年生の保健で、体力向上のためには単に運動をするだけでなく、食生活、休養・睡眠と密接に関わっていることを学び、日常生活や体育、部活動で活かすことができるようにする。
- ・持久走の授業においてパシュート走を取り入れ、チームで協力して楽しく持久力を高められるようにする。

<特別活動について>

- ・2学期にはバレーボール大会、3学期にはダンスコンテストを行う。
また、全校一斉に行うことで、互いに応援しながら、全校生徒のつながりも感じることができるようにする。

<運動部活動について>

- ・顧問者会議を月に一度開催し、顧問者間での情報交換の場を設ける。部活動運営上の悩みを相談したり、体力トレーニング等での情報を共有したりする。
- ・管理職と各部のキャプテンで、キャプテン会議を年間2回実施している。
- ・各部活動で通信を作成し、必要に応じて全職員に配布し、情報を交換する。

<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）>

- ・PTAの親子教室でダンス教室を地域の指導者と連携して行う。