

令和6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

＜本校の体力向上の取組みについて＞

- ・体力テストデジタル集計アプリ「ALPHA」のトレーニング動画を活用し、昨年度県平均に到達しなかった種目（50m走・握力・持久走）に適したトレーニングを授業の中に取り入れる。
- ・体育館での授業では、準備運動後に5分間走やインターバル走を行い、持久力を高めるとともに、最後まで諦めずに走り切るなど心の成長を促す。
- ・单元ごとに学習カードを利用した授業を展開し、3年間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。
- ・体力テストの結果を学校内で共有し、各運動部活動でも体力向上に努める。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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や熱中症の予防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。
- ・鯖江市の「体育大好き支援事業」を活用し、外部指導者の専門的な技能を学ぶ場を設ける。

＜その他＞

- ・休日の部活動をさばえスポーツクラブと連携し、令和8年度までに地域完全移行を目指す。新たな地域指導者の発掘、教員と地域指導者の連携に努め、より充実した指導環境と指導体制を築く。

令和6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

『運動や健康に対する「見方・考え方」を共に育み、主体的に  
体力や生活習慣を向上・改善しようとする生徒の育成』

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・コロナ禍以降、本校生徒の持久力の低下が見える。県平均を女子中心に下回っている  
ので、男女全学年で県平均を上回るようにしたい。そのために、授業の初めに外では  
1000m走、体育館では3～5分間走を継続的に実施する。ただ走るのではなく、時間  
内での自己のペース配分を考えさせたり、周回数が上がるように、毎回目標を持たせ  
たりしながら、主体的な活動になるように言葉がけを工夫して行う。
- ・上体起こしや握力の数値を上げるために、準備運動の中に、グーパー運動や体幹トレ  
ーニングなどの補強運動を継続的に取り入れ、筋力の強化を目指す。
- ・ICT機器を活用し、運動が苦手な生徒に対しても視覚的な支援を行い、自己の体力を  
分析させ、自己の課題にあった運動ができるように授業を工夫する。
- ・単元ごとに、主として高まる体力要素や、その体力を高めることでどのような効果が  
期待できるのかを理解させ、様々な学習場面で応用できる力を身につける。
- ・体育ファイルを活用し、授業で使用したプリントや体力テストの結果などを保存し、  
3年間の自分の体力の向上が実感できるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育大会、球技大会など、体育的行事を実施し、仲間とともに運動を行ったり、喜  
びを分かち合ったりして、運動に親しめる機会を増やす。また、体育委員や関係する  
部活動の生徒を主体として大会の運営を行うようにする。
- ・休み時間には、校庭や体育館の開放、またボールの貸し出しを行うなど、生徒が日常  
的に運動に親しむことができる環境を整備する。
- ・部活動では、勝利を目指すだけでなく、各競技がもつそれぞれの運動の楽しさを感じ  
られるように、活動や指導の工夫を行う。

<その他>

- ・地域のスポーツクラブや外部指導者と密に連携を図り、生徒の競技力の向上や人間性  
の構築を目指す。
- ・養護教諭と連携し、歯や感染症、生活習慣の学習など、生徒の実態に応じた保健学習  
を行う。

令和6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

<本校の体力向上の取組みについて>

- 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。
  - ・県平均を上回る。
- 50m走や短距離走の向上
  - ・授業始めにスピード系のトレーニングを行う。
  - ・県平均を上回る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- 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。
  - ・生徒が企画・運営することで、「する」だけでなく「見る・支える・知る」視点からも運動へ関わる機会を増やし、運動への興味・関心の向上を目指す。
- ICTを活用して自分の動きを理解し、「できた」と実感できる機会を増やす。

<その他>

- 「鯖江体育大好き支援事業」を活用して、より専門的な授業を行う。
- 消防と連携して救急法の実技指導を行う。
- 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。
- 屋外への出入りを体育館から行い、屋内で実施可能なこと（準備運動や学習カードの記入など）は屋内で行うようにして、熱中症対策に努める。
- 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。