

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 あわら市芦原中学校

生徒一人ひとりが主体的に運動に取り組み、運動の楽しさや喜びを味わうことができる体育学習や、健康の大切さを理解し実践力を育てる保健学習の充実を図る。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・2023年度の本校の体力テストでは、握力の記録が全国平均を下回った。男子の握力においては全学年が全国平均に比べ約2Kg低く、6点以上の生徒は1割以下であった。女子においても全国平均以下であり、6点以上の生徒は4割以下であった。今年度は6点以上の生徒が、男子においては3割以上、女子においては半数以上を目指す。そのため、基礎体力の向上として、年間を通してストレッチと補強運動、コーディネーショントレーニングを行う。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・生徒一人一人に、記録が伸びる楽しさや喜び、目標をもった取組みの大切さを味わわせたい。各単元の始めに単元目標を提示し、生徒がめあてをもって取り組めるようにする。また、授業や単元の終わりには振り返りを行い、達成感や自分の成長を感じることができるようにする。
- ・体育祭や球技大会の学校行事を通して、仲間と共に創り上げる感動体験を味わわせ、集団での連帯感や愛校心を育てたい。

<その他>

- ・学年ごとに外部講師を招き、保健学習を充実させる。2年生では「応急手当の意義と基本」として心肺蘇生法の実技講習、さらに全学年対象に「薬物乱用と健康」に関する教室や交通安全教室を行う予定である。
- ・本校は地域柄、家庭に複雑な事情を抱えている生徒が多い。そのため体調管理があまりできない生徒もいる。保健の授業では、食事・運動・休養のバランスのとれた生活を送ることの大切さを系統的に指導していきたい。
- ・ICT機器を利用し、体育の授業で自分の技を客観的に見たり、保健の授業で具体的な資料を提示したりするなど、ICTを効果的に活用した授業を行う。
- ・2018年に開催された福井国体を機に、3年生の選択授業では特色ある単元として、スナッグゴルフを行っている。
- ・感染症対策として、授業後の手洗い・消毒を徹底していきたい。また、マスク着用生徒が依然として多いため、熱中症にも注意しながら授業中の水分補給等も適宜行い、体調管理に気を付けさせたい。

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 金津中学校

主体的に自ら意欲的に取り組む体力づくり

<本校の体力向上の取組みについて>

各単元の指導目標や内容を明確にした指導計画を策定する。

毎時間の授業の導入として、補強運動（トレーニング）を取り入れる。

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査で上体起こしのT得点が47.3と8種目中一番低いため、腕立て伏せ・腹筋・背筋を取り入れる。

・ランニング（グラウンド1.5周、体育館半面5周）

・準備体操

・腕立て伏せ・腹筋・背筋（各20回）

・変則ダッシュ（10本）

・パシュートを定期的に行う。

・縄跳びの10分間跳びを行う。

以上を10分程度で全員が行う。

<生徒の運動習慣の育成について>

本校は運動部の数が多く、活動も盛んである。部活動を中心に生徒の運動習慣の育成に取り組む。部活動では、生徒同士、互いに刺激し合いながら活動している。それぞれの部活動が上位大会に出場できるよう毎日の練習や練習試合などに意欲的に取り組むよう支援する。

活動については基礎体力だけでなく、基本的技術の向上や専門的技術や戦術の向上に積極的に取り組む。また、外部講師を積極的に活用し、指導者も自己研鑽に励む。

<その他>

・保健や健康に関する取組みについて、動画や画像などの視聴覚教材を多く活用して生徒の関心を高め、理解を深める。

・体育祭の学年種目は体育委員会で考え、その委員を中心に運営を行う。

・地域の連携として、一部の部活動で金津高校と交流を行い、技能や意欲を高めていく。文化部の生徒の体力向上に関しては、文化部顧問と連携を取り、定期的なトレーニング等を行う。