

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 万葉中学校

運動の特性を理解し、仲間と協力しながら技能や体力を向上させ、個々を伸ばす授業の実践

<本校の体力向上の取組みについて>

授業で行うストレッチや補強運動（かかえこみジャンプ、腕立て伏せ、腹筋、背筋、バービージャンプ）で基礎的な体力の向上をさせたい。また、単元に適したウォーミングアップを取り入れ、身体の使い方を上達させたり基本的な技術の習得をさせたりする。さらに、個人の体力に応じた運動プログラムを考えさせるなど実生活に生かせるような運動の取り組み方を身につけさせたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

授業では、単元や授業のねらいを毎回の授業の初めに生徒に提示し、生徒一人一人が課題に対する自己の目標を持って主体的に学習に取り組むようにしていく。具体的には、iPad内のデジタル教材を活用しながら、ペア・グループ活動の時間を取り入れることで、運動に対して「できた、分かった」という気持ちを高められるような授業を展開する。

また、自己の体力に応じて運動を選んだり組み立てたりすることで、体力や技能の伸びをより感じるができるようにする。ペア・グループで活動し、仲間との関わりの中で運動の楽しさや、お互いを支えることの良さに気づき運動の楽しさやよさを味わえるように取り組ませたい。

<その他>

健康教育では、保健の授業や養護教諭とも連携して、身体測定的时间などを使い、感染症、目や脳・歯といった中学生の時期に必要な健康教育・性教育を行っていく。iPadなどの情報機器に長時間触れることで、睡眠時間が減ったり、睡眠の質が低下したりするのでスクリーンタイムを設定し、睡眠時間を確保させる。

部活動では、部活動指導員や外部コーチ、地域クラブの紹介など地域の方々と連携して、より専門的な指導を生徒に行えるようにする。教師は技術指導に偏らないように、あいさつや返事、整理整頓、時間を守ることなど基本的な生活面の指導を連携して行い、生徒の健全な成長を目指していく。

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 武生第一中学校

生涯にわたり、豊かなスポーツライフを実現する力を育てる

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・体力テストの各種目で県の平均値を上回る値を目指す。
- ・体力テストの総合評価でB評価以上の生徒を全体の5割以上を目指す。

そのために、体育の授業の中で補強運動を年間通じて取り組んだり、3周走を行ったりすることで総合的に体力を向上させていく。また、部活動顧問でトレーニングの方法などの情報を共有して、効果的なトレーニングを実施していく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・スポーツの4つの関わり方（する・見る・支える・知る）を意識した授業
 - ①授業のめあてに対する、目標設定と目標に対する振り返り活動を充実する。
 - ②できる楽しさを味わわせながら技能を高めるために、課題を段階的に設定する。
 - ③ICTの積極的な活用
 - ・自分や仲間の動きを客観視させ、課題を考えさせることで、知識・技能や思考力・判断力・表現力を高める。
 - ・生徒同士や教師との意見交換を効率的に行い、話し合い活動を充実する。

<その他>

- ・性教育や食育など養護教諭や栄養教諭、関係機関と連携をとって、学活の授業や講師を招いた講演を行い、保健分野の内容とつながりを持たせていく。
- ・支給されているiPadのスクリーンタイムを22：00～6：00は制限する。
- ・養護教諭と協力し、早寝・早起き・朝ごはんを促すお便りを配布したり、感染症を予防するために取り組みを実施したりしていく。

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 武生第二中学校

自身の健康と体力に関心を持ち、健康・体力の保持増進に努め
体力「福井県 No.1」を目指そう！

<本校の体力向上の取組みについて>

体力「福井県No.1」を目指すためにまずは、体育の授業に一生懸命取り組む姿勢を育てる。授業の「めあて」を1時間ごとにしっかりと提示し、各自の目標・課題が生徒に伝わり意欲を持てる体育研究を行う。生徒自らが、昨年度の自分自身の体力テスト結果を考察し、補強運動やランニングの内容、回数、距離を単元に合わせて工夫し、さらなる体力の向上を図る。また、体育委員会が委員会活動として体力向上のために補強運動の工夫などを行い、学校全体で体力向上を図る機運を高める。

<生徒の運動習慣の育成について>

部活動の充実や地域クラブ活動の紹介などをして積極的に運動に親しみ、参加するよう促すような働きかけを行う。また、授業や部活動の中で体力テストの結果を活用して自分に必要な運動は何かを考え、実践させ体力向上を体験することで意欲向上を図りたい。

<その他>

健康教育・保健指導をからめ、心と体の健康を保持増進するため、学校保健委員会と連携し、自分の健康や体力、生活を見つめ、よりよい生活習慣を身につけることの大切さに気づかせたい。各学年で保健指導や性教育について行い、年代にあった保健教育を充実させる体制をとる。3年生では性教育の講演会を行い、専門家の講師による適切な保健指導も入れていきたい。

保健の授業や保健指導を通して、健康の保持増進・運動・体力のつながりについて指導したい。また各種大会結果、スポーツに関する資料の教室掲示などを行い、興味・関心を高めたい。また、学校保健委員会や家庭、地域、学校協議会などを利用して、地域へ学校の取り組みを紹介していきたい。

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 越前市武生第二中学校坂口分校

目標や課題を考え、積極的に運動に取り組む児童の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

【体育の授業】

- ・ 目標を持って一人一人が、運動に積極的に取り組んでいけるよう、「めあて」と「振り返り」の時間を確保する。また、タブレットを活用し課題発見・解決できるように手立てをとる。
- ・ 準備運動では、心と身体をほぐすため、柔軟性を高めるストレッチ運動、調整力を高める動きをリズムに乗って行う。また、瞬発力を高めるダッシュやジャンプなど自分で補強運動を選択して取り組むことで意欲を高めていく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ 部活動では、生徒が主体となるような活動を推進する。技術的練習だけではなく、基礎体力づくりやランニングなどのトレーニングを積極的に取り入れる。
- ・ 効率のよい練習計画を立て、生徒に無理のないよりよい部活動を運営する。
- ・ 球技大会では、体育の授業の発表の場という位置づけで行う。基本を身につけさせゲームを仲間と楽しむことで運動への意欲・自主性を養う。
- ・ 校内体育大会では、楽しく競い合いながら体力向上、運動意欲の向上につながるような取り組みをする。

<その他>

- ・ 学校公開やひまわり教室などで外部人材を活用し、食生活・睡眠・タブレット端末の正しい使い方などについて周知し、健康教育を推進する。

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 越前市武生第三中学校

体力の向上を目指して自ら考え、意欲的に授業や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>

- ・令和5年度の体力テストの結果を分析すると、県平均を下回る種目が多く、体力は全体的に低い傾向がみられる。特に50m走は全項目で県平均を下回っており、本校の弱点として挙げられる。そこでコンディション走を授業の初めに定期的に取り入れることで、「すばやさ」「力強さ」を高める。50m走のTスコアを、全学年で50を上回ることを目標として取り組んでいく。
- ・女子のハンドボール投げが全学年県平均を下回っていた。球技の単元でハンドボールの投げ方についてポイントを抑えたり、練習を重ねたりする中で記録の向上を目指し、全学年でTスコア50以上を目標とする。
- ・各運動部の顧問にも体力テストの結果を共有し、活動の中で取り組みそうな補強運動を学校全体で取り組み、全体的な体力の向上を目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・体育祭では、仲間と協力して楽しむ運動を多く経験させることで、運動の楽しさを感じさせるとともに、団結することの素晴らしさに気付かせる。
- ・持久走記録会を通して、持久力の向上を図るとともに、あきらめずに最後まで運動に取り組む態度を育てる。
- ・校内バスケットボール大会を実施し、球技に親しみながら技術の向上を図る。
- ・授業ではペア活動やグループ活動を多く取り入れ、互いにアドバイスをする中で、自分のみならず仲間の成長にも携わる機会を増やす。
- ・保健では生涯にわたるスポーツライフを考えさせることで、運動の大切さに気付かせ、運動習慣の構築を目指す。

<その他>

- ・栄養指導や健康教育の活動を通して、生徒の健康意識を向上させ、体力向上につながる望ましい生活習慣の定着を図る。
- ・部活動通信やHPを活用し、家庭や地域に活動について発信していく。
- ・感染症対策の観点から、活動の形態や場の設定、内容を工夫し安心安全に活動に取り組めるようにする。換気や小まめな手指消毒などの感染症予防のための行動を習慣化させ、健康への意識を向上させる。
- ・熱中症対策の一環として、体育祭を室内施設で行う。

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 武生第六中学校

元気パワーアップ作戦

主体的に考え運動し、自他の健康や安全に関心を持ち、
互いに高め合う生徒の育成

<本校の体力向上の取り組みについて>

本校の体力テストの結果は、どの項目においても県平均を超えているか、同等である。持久走は県平均を下回っているが、実施人数が少なく一概に平均と比べられないので、個人目標設定のもと取り組ませていきたい。

- ・体育の授業では自他で考えて話し合い、活動できる場面を持ち、運動に主体的に関わろうとすることで運動量の向上につなげる。
- ・体育祭では、全学年共通種目とすることで、体力向上はもちろん、学年を超えて応援し合ったり、集団のために一生懸命に活動したりする態度を養う。
- ・部活動では、顧問の指導と、生徒の主体性による活動のバランスを意識して取り組ませる。
- ・地区陸上や地区駅伝に出場する選手を選考し、体力の向上を図ると共に、学校代表として取り組ませることで、自信をもたせ、自己有用感を高めることができるようにする。

<生徒の運動習慣の育成について>

本校独自のアンケートによると、「運動が好き」「体育が楽しい」と答える生徒の割合は高い。（※いずれも「どちらかという」とを含む）

- ・生涯スポーツの中で、より気軽に取り組めるのが「走る運動」である。特に重視しているのは「長距離走」である。長距離走への苦手意識を少なくし、進んで取り組もうとすることに重点を置いている。記録の向上のみにとらわれず、ゆっくりと自分のペースで距離を積み重ねていくことの達成感を味わわせる。
- ・タブレットを用いて動きを確認したり、相互にアドバイスしたりすることで、「気付き」を実感させる
- ・実技を個別に指導、支援することで「わかる」「できる」につなげていく。
- ・体育理論の授業を通して、生涯スポーツの素晴らしさや効果に気付き、スポーツへの関心をもたせる。

<その他>

- ・地域の人材に外部指導者として部活動に関わっていただき、生徒、教員が共に専門的な助言を受けながら、体力や技能の向上だけでなく、地域スポーツの活性化を図る。
- ・保健の授業において、健康で安全に生きていくために必要なことを考え、健康の保持増進に関心をもたせる。
- ・感染症対策の為、室内での活動時は常時換気を徹底し、積極的な手洗いを行う。
- ・保健だよりや生徒指導だよりで、健康に関する内容を発信していく。

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 越前市武生第五中学校

豊かな心とたくましい体の育成
～自ら考え、仲間と学び合う活動を通して～

<本校の体力向上の取組みについて>

○保健体育授業

- ・昨年度の体力テストの結果を分析し、個々の今年度の目標を立てて活動する。特に課題である投力と握力の向上を目指し、その向上のためにどのような補助運動が必要か生徒に考えさせ、継続的に取り組んでいく。指標として、来年度の体力テストにおいて、9割以上の2・3年生徒が、投力と握力の値で全国平均値を上回ることを目標とする。
- ・時期や単元にあったコンディショニング走やゲームを取り入れ、生徒が楽しみながら多様な動きを獲得できるように工夫をする。

○運動部活動

- ・ラダートレーニング、体幹トレーニング、ランニング、なわとびなどを行い、部活動に特化した筋力以外にも向上させる。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・球技大会を実施することで、運動に親しむ機会を増やすとともに、競い合う楽しさを感じられるようにする。
- ・体育的行事で、縦割り班での活動を取り入れ、他学年との交流を深めながら体力や技能を高め合い、仲間と共に運動に取り組む楽しさを感じられるようにする。
- ・保健体育の授業で、タブレットや学習カードを活用し、グループ学習を進め、仲間と学び合うことで、生徒が「できた」「わかった」をより感じるようにする。

<その他>

- ・栄養教諭、養護教諭と連携し、食生活や睡眠などの望ましい生活習慣について指導する。

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 越前市南越中学校

1. 目標・目的を意識して取り組む授業づくり
2. 反復横跳び・50m 走への取り組みの強化
3. 保健の授業を通しての運動習慣づくり

＜本校の体力向上の取組みについて＞

授業の最初にしっかりと目標や目的を生徒に伝え、生徒の授業に対する意識を高めるようにする。その中で生徒同士が話し合いや教え合い活動を行い、その結果体力向上に繋がるよう授業を実施していきたい。

また、昨年度課題であったボール投げについて強化を図ったところ、すべての学年で県平均を上回ることができた。しかし、反復横跳び・50m走などの俊敏性を必要とする種目の記録は昨年度と比較すると低下していた。そのため、今年度は補強運動に敏捷性トレーニングや瞬発的な活動を取り入れ、生徒の体力向上への意識を高めたい。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

運動習慣を身に付けるために、新学期が始まった際に各学年で「体づくり運動」を通して運動に親しむ楽しさや心地よさ、または個々に合わせた運動強度を学ぶ時間を作っている。また各単元では、それぞれの運動の特性を説明し、生涯にわたって実施できることを理解させ、生徒が休日にも取り組むことができるような運動も紹介している。

また、平日の部活動については、運動が習慣化するような取り組みをどの部も実践している。

保健の授業を通して、運動習慣の重要性を指導し、「理想の運動習慣プログラム」を各自で作る活動を取り入れようと計画している。特に、1年生の保健の授業で運動習慣に関する指導をしっかりと行い、生徒の体力向上に繋げたい。

＜その他＞

保健の授業では、実生活に結びつく内容が多いので、日頃の生活の振り返りをしながら理想の生活の仕方等を学んでいき、体力向上に繋がる授業を展開していきたい。

養護教諭と連携し、専門性を生かした授業等を計画的に行う。保健教育は、発育測定の間を利用し「睡眠・休養・食事の重要性」「成長期の心身の変化や個人差」等生徒が自分の健康について少しでも関心を持てる内容を指導する。

また、部活動の地域移行化も始まってくるため、家庭や地域、外部団体等と連携を図りながら、生徒の体力づくりを推進していく。