

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 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

<本校の体力向上の取組みについて>

○筋力、筋持久力、瞬発力の向上

昨年度の体力テストの結果では、「握力」「上体起こし」「立ち幅跳び」の記録が福井県平均より低かった。そこで今年度は、筋力、筋持久力の向上のために、グーパー体操や上体起こしを補強運動として取り入れる。また、瞬発力の向上のために、ダッシュやジャンプを補強運動として取り入れる。さらに、各単元の運動に関連させた補強運動を実施し、苦手な体力の要素を高めさせたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

○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。

○主体的・対話的な学び

保健体育の授業において、課題を解決するために生徒同士で話し合いや教え合いが自然と生まれる仕掛けを丁寧に行っていく。運動が得意な生徒も苦手な生徒も、体育が好きになるような授業づくりを意識したい。

<その他>

○学校行事との関連

体育祭が最も大きな体育的行事となる。応援合戦だけでなく、学年種目やフォークダンスなど、生徒に企画・指導・運営を任せ、生徒主体の取り組みを行うことで学校全体での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。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。

○運動部活動との連携

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。また、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。冬季には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。

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 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

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・ 体育の授業開始時の準備運動後に、補強運動を実施する。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する。本校は体力テストの結果から、ボール投げと握力が課題である。その2種目が県の平均記録に届くよう、ソフトボールの單元において、キャッチボールや素振りなどの補強運動を多く取り入れ、記録の向上につなげたい。
- ・ 体育委員会が中心となって短距離走や長距離走を中心に、体力テストの記録上位者の紹介を行い、意欲の向上につなげる。また、昨年度の県や自校の平均記録を提示することで、目標設定をしやすいとする。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・ 9月に行われる体育祭や3月に行われるスポーツ大会など、生徒会執行部や体育委員会が中心となり、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、運動の得手不得手に関わらず、みんなが楽しめる行事を目指す。
- ・ 昼休みの体育館を開放し、学年ごとにボールなども利用してよいこととする。体を動かしながら友人とのコミュニケーションを図ることで、運動の楽しさをより身近に感じられるようにする。
- ・ 体育の授業において、ペア学習やグループ学習を積極的に取り入れていく。そこで相互のアドバイスや教え合いの機会をつくることで、自分の運動の課題がより明確になるようにしたい。

<その他>

- ・ 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。
- ・ 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見ながら個に応じた指導を行う。また、部活動顧問同士の連携を図り、トレーニング方法などを模索する。
- ・ スマートフォン等の使用に関して、生徒会執行部と保健委員会が中心となり、スクリーンタイムの制限や約束事を自分たちで設定する。

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 坂井市立丸岡南中学校

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。

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・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し、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。
- ・体力テストや陸上競技等の上位の記録を掲示するなど、生徒が意欲的に授業に取り組むことができる環境づくりをする。
- ・活動の前後に静的ストレッチやマッサージ等を取り入れ、その日の体調や運動後の体調を考慮して、自分で体の調子を整えることができる力を育成する。また、昨年度の取組みから課題として挙げられる筋持久力や敏捷性の向上を図るために、競技の応じたトレーニングを取り入れていく。2・3年生は、昨年度の体力テストと比較して、1・2年生は、来年度の体力テストに向けて、90%以上の生徒が筋持久力や敏捷性が向上することを目標としていく。
- ・毎時間、ウォーミングアップとして走運動に取り組む、スピードの向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・グループ学習やペア学習を多く取り入れ、生徒同士が教え合いながら活動することを通して、「運動が楽しい」と感じる生徒を増やしたり、「できる」「わかる」と実感できる機会を増やしたりしていく。
- ・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すために運動が大切であると学ぶことで、運動習慣の育成を図っていく。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、自分の考えを深めたり、広げたりできるようにしていく。

<その他>

- ・本校の特色でもある異学年集団単位での活動の中に、体を動かす機会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。
- ・体力を高めるため、部活動において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も継続し、メンタル面も重視する。また、保健体育での様々な運動の記録や部活動単位での体力テスト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。

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 坂井市立春江中学校

人生を豊かにするための体育・保健学習 Version 4

＜本校の体力向上の取組みについて＞

「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、競技ごとに思考する場面を作り、自分のパフォーマンスを向上させるためにはどうすべきかを考えさせ、技能向上を進めていく。積極的にICTを活用し、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、タブレットを活用し、高跳びや幅跳びで自分のフォームや器械運動の技のポイントを確認したり、ダンスの授業でのフォーメーションを確認したりする。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。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

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。体育祭では、種目を体育委員会中心に考えさせることで、生徒が主体的に取り組む環境を作っていく。また、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。他にも、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。

＜その他＞

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 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

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・持久力に課題があるため、リレーやパシュート型リレーを行う際に、距離や人数を工夫し、仲間と楽しみながら走れるようにする。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。スポーツテストの県平均385.30秒に対し、本校平均が387.90秒と低いので、県平均を目標としたい。
- ・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。
- ・部活動では、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。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・各種運動種目で学習カードを活用し、毎時間の振り返りから、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。
- ・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。

<その他>

- ・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。
- ・部活動では、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。
- ・熱中症および感染症対策を行いながら、授業や部活動の活動を行っている。