

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 永平寺町松岡中学校

自らの課題を明確にもち、
主体的に取り組むことができる保健体育の学習

<本校の体力向上の取組みについて>

昨年度の本校の結果では、男女ともに上体起こしと50m走が3学年とも県平均・全国平均を下回る結果であった。特に1年女子の上体起こしは県平均よりも約3.5回下回っている結果であり、継続的に取り組んでいく必要があると考える。

年間を通して保健体育科の授業の中で、関連して高まる体力要素について触れ、効果的に体力向上ができるように考える時間を設け、計画・実践・振り返り・改善のPDCAサイクルを意識できる授業を展開していく。

また冬季には、各運動部の部長を中心とした部長会を主体とし、部活動の時間に合同トレーニングを計画している。その中で、今年度の体力テストの結果をフィードバックし、課題となる体力要素へのトレーニングを生徒主体で考えさせていきたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

昨年度、本校の生徒に保健体育科独自のアンケートを取ったところ、「運動が得意ですか？」という質問に対し、全体の33%の生徒が「どちらかといえば苦手」「苦手」と答えた。一方、「保健体育の授業は好きですか？」という質問では、「どちらかといえば嫌い」「嫌い」と答えた生徒の割合は全体の6%とどまり、全体的に保健体育の授業を肯定的に捉えているような状態であった。

また、昨年度の体力テストのアンケートでは、週に3日以上運動している生徒の割合は全体の59.8%となった。健康の保持・増進のためには、成長段階での運動習慣の確立が必要になる。また、保健体育科の授業は生徒の運動習慣に大きな影響を与えるため、授業の中で理想的な運動習慣であったり、自らの運動習慣を振り返り、課題を探らせたりする活動を取り入れていきたい。

<その他>

本校が取り入れているマイノートを活用し、生徒自身の生活習慣と運動習慣を見える化し、生徒自身が自らの生活習慣や運動習慣を振り返ることができるようにしていく。

また、体力テストの結果を全教職員で共有し、松中タイムを使って委員会主体による体を動かす活動を取り入れたり、各部活動での活動に役立たせたりしていきたい。

さらに、体力テストの結果を部活動指導者とも共有し、さまざまな場面で生徒の課題が克服できるような体制をとっていきたい。

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 永平寺町永平寺中学校

体を動かすことの楽しさ・必要性を理解し、自己の体と心と向き合い自
己の体力・特性に応じた運動習慣の身につけさせる

<本校の体力向上の取組みについて>

体力テストの結果は全体的な傾向として各学年男女ともに県平均を下回る種目が多い。コロナ直撃世代でもあるため運動習慣があまりない生徒が多く、運動部に所属する生徒の割合も低くなってきている。辛いことや疲れることに立ち向かう忍耐力の育成を視野に入れた体力づくりを実施していきたい。具体的には毎授業で行っている準備運動後の補強運動や5分間走の数値目標を設定するなどして充実を図る。

体力テストで4種目以上県平均を上回ることを目標とする。

<生徒の運動習慣の育成について>

昼休みを利用した委員会企画のミニ運動会、ミニ球技大会や運動部員へのチャレンジなど生徒が主体となって企画・運営して運動に親しめるような機会を設ける。

保健分野の授業を通して、自分で運動習慣をコーディネートできるような知識の習得、意欲の醸成を図る。

<その他>

委員会企画として「永中カラダウイーク」と称し、睡眠時間、運動時間、朝食の質などを調査し、望ましい生活習慣を意識させる企画を実施予定。

清掃の時間では冬季でも汗をかきながら雑巾がけを行っている。学校を綺麗にするだけでなく体力増強にもつながるので、継続して指導していきたい。

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 永平寺町 上志比中学校

元気パワーアップ作戦

主体的に運動を行う生徒の増加と体力向上を目指して
～進んで自己を磨き、求め、鍛え、高め合う～

<本校の体力向上の取組みついて>

◎昨年度の体力テストの結果を活用した授業改善

- ・昨年度の本校の各学年の平均値や県平均値を体育館に掲示し、生徒が自校の体力の実態を把握し、体力向上への意欲づけを図る。
- ・準備運動として筋持久力の向上（準備運動で腕立て伏せ、腹筋、背筋等の補強運動の充実）や柔軟性の向上（準備運動で柔軟体操の時間を十分に設ける）を図る。

◎保健分野と体育分野を絡めた授業づくり

- ・「体の発育・発達」と体づくり運動、「応急手当」と水泳における安全指導、「薬物乱用と健康」と薬物乱用防止教室など保健分野と体育分野を相互に絡めて効果的な指導を目指す。

<生徒の運動習慣の育成について>

◎保健体育委員主導による朝の運動の取り組み

- ・始業前に保健体育員会主導で4月～11月は朝マラソン、12月～3月は体づくりを行い、部活動ごとに参加を促し、体力の向上だけでなく継続的な運動の機会をつくる。

◎運動行事における生徒の主体的な参画を目指す

- ・保健体育委員会主催の、スポーツフェスティバルを開催する。生徒が中心となり運営をすることで、主体的に活動できるよう促す。また、勝利に向けて競い合う中で、仲間と協力して作戦や戦術を考えたり、プレーしたりすることで生徒の主体的な参画とより良い人間関係を築けるように配慮する。
- ・体育祭に向けて、各色の縦割り活動を定期的に取り入れ、主体的に運動に取り組む生徒やリーダーシップを発揮することができる上級生を育てる場面を創造する。

◎保健体育の学習における取り組み

- ・体育分野と保健分野を関連付けながら指導し、生涯にわたるスポーツへの興味・関心をもてるようにしたり、健康の保持増進につながったりするように授業づくりをする。
- ・タブレット端末などのICT機器を活用し、自身の動きが視覚的にわかるようにしたり、継続的にタブレット端末に残すことで動きの変化に気づいたりできるようにする

<その他>

◎地域の人材の活用と運動活動における開かれた学校づくり

- ・運動部活動において、外部指導者を積極的に採用し、競技力の向上と共に地域の人材を有効に活用していく。
- ・部活動参観や保護者懇談会を実施することにより、部活動の方針を保護者に理解してもらい、また保護者の願いも指導に反映できるようにする。