

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 池田中学校

自己の体力について考え、その課題解決に向けて自主的に活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(筋・全身)の要素を取り入れたウォーミングアップ運動を1年間通して継続的に行い、体力の向上を図る。来年度の体力テストでは、全学年が上体起こし・持久走の項目で全国平均と本校の差を減らすことを目標とする。
- 長距離走に関してペアジョギングや心肺機能を鍛えるゲームなどを取り入れ、一緒に走る楽しさや楽しむ中で持久力を鍛えることなどを通して、長距離走に対する苦手意識を緩和する。
- 冬季は放課後の部活動の前に合同トレーニングを実施し、体力の強化を図る。
- 部活動では技の向上のみならず、身のこなしや体力の向上を図るために、活動内容や雨天時の練習内容を工夫する。
- 地区駅伝大会（9月）に向けて、学校全体で取り組んでいく方針を継続し、夏季休業中から練習を積み重ねることで体力の向上を図る。

<生徒の運動習慣の育成について>

- タブレットを活用して視覚的に動きや形を確認したり、データを収集・活用したりすることができるようにする。また、タブレットを活用して学習の振り返りを行うことで学習効果を高める。
- 授業の中で、具体的な数値や課題・成果を示すことによって生徒の「できる」を見出し、学習意欲の高揚を図る。
- 体育祭（9月）では、仲間と協力して楽しむ運動を取り入れることにより、運動の楽しさを感じさせるとともに、団結する素晴らしさに気付かせる。
- 体育委員会で昼休みを活用した運動の呼びかけや委員会企画を実施し、運動の推進を行う。
- 体育に関する学校行事について生徒の意見や考えを基に企画・運営を行い、生徒たち主体の行事を行うことで運動の楽しさを感じられるようにする。

<その他>

- 学校HPや学年だよりで体育的活動や部活動の情報を発信する。
- 「メディア」について、講師を招いて学校保健委員会を開催する。