

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 美浜町立美浜中学校

基礎体力の向上を目指したトレーニング方法の工夫

～全身持久力の向上をめざして～

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・年間を通じて授業の初めに外周走（約1000mor4分間走）と補強運動（3種目）を交互に確実に実施する。補強の内容は、全身の運動を必要とするバーピージャンプや、かつ瞬発力と持久力も同時に高められる運動を取り入れる。
- ・単元の導入時や休業明けの授業では、体づくり運動を位置づけ、ペアでのストレッチやグループで協力して関わり合いながら行う運動、自然と競争が生まれる運動に取り組んでいく。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・昼休み時に体育館や運動場で、バスケットボール、卓球、バレーボール、バドミントン、野球、テニス等ができるように用具等を整備・貸し出しを行い、運動に親しませる。また、町や各地区の体育的な行事へ参加を呼びかけ、運動に親しませる。
- ・全員競走大会に向けた取組みの中で、自分に合ったペースで走ることを意識させ、最後まで自分でペースを作って走り切る経験をさせる。そして、大会を通じて普段の生活習慣を見直し、生活の中にランニングを取り入れる生徒が1人でも増えるような声掛けをしていく。
- ・運動のイメージ化と、客観視を助ける手段として授業の中でパッドを積極的に活用し、生徒が「わかる」「できる」時間を増やす。

<その他>

- ・競技の練習だけでなく、ランニングや各種補強運動、サーキットなどを積極的に行う。また雨天時には屋内の練習場所の割り当てをローテーションし、練習メニューのバリエーションを増やす。
- ・年間を通じて部活動各顧問に発達段階に応じたトレーニングや、コーディネーショントレーニング、栄養学、コンディショニング、スポーツ心理学などあらゆるスポーツに関わる講習会への参加を呼び掛けていく。