

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 高浜町立高浜中学校

継続して運動に親しむ資質・能力の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- 誰もが気軽に取り組める運動
  - ・体力向上に加え、誰もが楽しく運動に取り組める活動や、家庭でも行える活動を取り入れることで、学校でも家庭でも継続して運動に取り組む習慣を身につけさせる。
- 体力をバランスよく高める。
  - ・毎時間グラウンド2周または体育館5周（持久力）、ストレッチ（柔軟性）、腹筋、背筋、腕立て伏せ（力強い動き）、バーピー運動（巧みな動き）などのトレーニングを行う。（男女とも各20回）

<生徒の運動習慣の育成について>

- 主体的に運動に親しむ機会を増やす。
  - ・生徒会を中心に、色別縦割り班やクラスで協働して体力が高められる種目を校内体育において企画・運営をさせ、実施する。
- 運動・トレーニングの必要性や意義を認識させる。
  - ・中学生期は「持久力・筋力」の向上に最適な時期であること、体力を高めるには「運動・栄養・休養」が大切であることを実技の授業はもちろんのこと、保健学習の中でも理解させる。

<その他>

- 部活動の日が少なくなっているので、限られた時間で楽しくスポーツに関わることができる運営を行う。
- 文化部にも、中学生期の持久力向上の意義や大切さを知らせ、計画的に持久走を取り入れるよう呼びかけていく。また、雨天時は時間走を設定し、全部活動部員の持久力の向上を図る。
- 町マラソン大会への積極的な参加を勧め、参加生徒が昨年度以上の記録を目指す。
- メディアコントロールチャレンジを設定し、生徒が自身の生活習慣について振り返れるような機会を設け、改善できるようにする。

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 高浜町立内浦中学校

持久力と体の動きを高めよう！

<本校の体力向上の取組について>

・持久力を高めるために

授業のウォーミングアップで、時間走や周回走を取り入れる。その際、目標を持たせたり、記録を残したり、単調にならないようにタイヤ跳び、平均台、鉄棒等を利用したサーキットコースを設定したりするなどの工夫をして実施する。

町主催「はまなすマラソン大会」を校内マラソン大会に位置付けて、意欲的に練習・大会に取り組めるよう事前に各自が目標設定をし、持久力の向上を図る。

・体の動きを高めるために

授業のウォーミングアップで、ラダーステップ、馬跳び、両足跳び、サイドステップ、クロスステップ、バック走、スクワット、手押し車など、様々な動きを取り入れた運動を実施する。

<生徒の運動習慣の育成について>

・保健体育科の授業において

運動に対する知識を増やし、運動が心身によい影響があることを知ることを通して、運動をより身近に、興味・関心を持てるようにする。生徒が運動の楽しさ、仲間と体を動かすことの楽しさ、できるようになる楽しさ、充実感が味わえる授業実践に努める。

・特別活動において

体育大会では、応援合戦の創作ダンス、全校でよさこいに取り組む。音楽に合わせて様々な動きを行うことで、体を動かすことの楽しさを味わわせる。

・運動部活動において

大半の生徒はバドミントン部に所属している。所属していない生徒も地域のサッカークラブに所属して、運動に親しんでいる。バドミントン部では、持久力を高めるためにノック形式の反復練習、体の動きを高めるためにコーディネーショントレーニング、基礎体力を高めるために体幹トレーニング、フットワークなど技能を支える体力の向上を図り、バドミントンが楽しいと思えるよう技術の向上につなげる。

<その他（健康教育、家庭との連携等）>

学校では、保健室前に健康に関するコーナーを設けたり、健康観察や相談活動を充実させたりして、健康教育の推進を図る。

家庭では、健康づくりの基本として「早寝・早起き・朝ご飯」を奨励し、お便りや家庭教育講演会などを通して、家庭への協力を依頼する。また、基本的な生活習慣の定着を図るため、メディアコントロールを意識した取組を実施して、基本的な生活習慣の定着を図る。長期休業中においては、「生活点検カード」を作成し、規則正しい生活リズムが維持できるように、保護者へ働きかけ、家庭と連携した取組を行っていく。