

令和6年度 体力向上における各校の取組みと成果（中学校）

高浜町

教育委員会

No	学校名		項目	具体的な取組み	成果
1	高浜	中学校	本校の体力向上の取組みについて	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。	持久力に関して、継続的に計測した1km走では、ほとんどの生徒の記録が向上した。腕立て伏せなど、年度当初はできなかった生徒も多かったが、回数が増えてきた。
2	内浦	中学校	本校の体力向上の取組みについて	持久力を高める取組 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、目標を持たせたり、記録を残したりした。 町主催のマラソン大会を校内マラソン大会に位置付け、意欲的に練習・大会に取り組めるよう目標設定したり、同程度の走力のペアを組んで練習したりした。	学習カードを作成し、目標をもたせて、記録させることで、見える化を図った。持久的な運動は身体的にきついが、粘り強く取り組もうとする姿が見られたことは成果だと言える。しかし、体力向上という観点からは、成果が上がったとは言い切れない。