

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 大飯中学校

自己の体力・技能の向上、健康の保持増進に課題を持ち、
主体的に活動する生徒の育成

<本校の体力向上の取組みについて>

- ・授業始めにチャレンジランニング(1000m走)や5分間走を行い、記録を個人カードに記入していく。年度初めに自分に合った目標設定させ、常に目標を持って、ランニングに取り組むことができるようにする。【保健体育の授業】
- ・筋力アップに向けて体操、ストレッチ後に毎回補強運動（腹筋、背筋、腕立て伏せを20回）を行う。【保健体育の授業】
- ・自己の体力を分析したり、課題や目標を明確にしたりするために、三年間を通じた学習カードを作成する。学習カードには、体力テストだけでなく、保健体育で取り組んだ学習内容や記録をつづり、いつでも自分の成長や過去の課題記録等を確認できるようにしておく。
【保健体育の授業】
- ・毎週火曜日に全部活動で10分間走を行う。【部活動】
- ・男女ともに、スピード系や瞬発力が弱い。部活動のトレーニングの時間に、ラダーやスクワットなど競技に合ったトレーニングに取り組んでいく。【部活動】

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・選択制の授業では、生徒が主体的に活動できる工夫を行い、学習計画を立てさせ、学び合いを通して、「運動が好き、楽しい」と思える生徒の育成に努める。【保健体育の授業】
- ・ICTを使い、正しい動作や自己の動作などを観ることで「わかる」授業を毎学期1回は行う。
【保健体育の授業】

<その他>

- ・部活動の時間が減少する中でも、効率的な練習を積み重ねて結果に結びつき、一人一人の生徒が満足できる運営ができるように工夫する。【部活動】
- ・昨年度の体力テストの結果を受け、各部のトレーニングメニューにおいても、持久力や柔軟性、敏しょう性、瞬発力の強化メニューを取り入れていくよう共通理解を図る。【部活動】
- ・長期休業明けに、睡眠や食事など生活習慣を記録用紙等を使い、セルフマネジメントできる生徒の育成を図る。【学活】
- ・1年生で外部講師による「生命誕生」の講演会、2年生で心肺蘇生法講習会、3年生で性教育講演会を実施し、自分の心身のあり方について意識を深めさせる。【特別活動】
- ・全員競走大会（マラソン大会）は、前の授業などで、コースを確認したり、作戦をたてさせたりするなど有意義なものにしていきたい。2、3年生には前年度記録を事前に確認させ、目標を持たせ、持久走に取り組みせるとともに、短縮タイムを算出して賞賛するなど、個人の努力を大切にする。【学校行事】

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 おおい町名田庄中学校

未来を自分らしく生きる

○教科体育・体育的行事・部活動を通して、体力の向上を図ると同時に生涯スポーツにつながる運動の楽しさや喜びを味わう。

<体力向上の取り組みについて>

1. 年間を通して、持久力の向上のための取組（時間走）や筋トレを行い、運動時間を十分に確保し、体力の向上を図る。
2. 運動の苦手な子も運動の楽しさを感じられるように、個々（グループ）にあった内容や課題を設定し、達成感を多く味わえるように努める。
3. 練習メニューや練習方法を生徒自身が考え活動する機会を増やし、種目特性やグループの課題を把握できるようにする。
4. 単元の最初の授業ではオリエンテーションを行い、単元のねらい（身に付けたい力）や単元の見通しをもてるようにする。

<運動習慣の育成について>

1. 自主的に、主体的に運動に取り組める環境づくりに努める。
2. ICT機器を効果的に活用し、運動の行い方を視覚化することで、各運動の一連の動きがどの程度達成できているか、仲間にチェックしてもらい、出来栄や課題を確認できるようにする。
3. 「できる、できない」といった技能の指導ではなく、「その運動を通じてどんな体の動きを習得させたいかを」意識した指導に努める。

<その他>

1. 部活動入部を希望制とし、放課後を自分らしさを磨く時間として、生徒の自主性を高める。
2. 部活動において、外部指導者による専門的な技術指導を受ける機会を設ける。