

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 若狭町立三方中学校

目標：自分の可能性に挑戦し、「できる」喜びを感じることでできる生徒の育成

- ① 運動の土台である基礎体力（持久力・走力）のパワーアップ
- ② けが・故障を未然に防ぎ、柔軟性の向上を意識した体づくりの充実
- ③ 男女共習におけるペア・グループ活動の充実

＜本校の体力向上の取り組みについて＞

- ・年間を通して、授業の導入の際に補強運動（ランニング(4分間走)、馬跳び、サイドジャンプ、腹筋、背筋、腕立て伏せ)や三中アップ（サイドステップ、スキップ、クロスステップ、腿上げダッシュ、ダッシュ）に取り組み、基礎体力の向上を目指す。
- ・各領域や単元の特性に合わせた運動前後のストレッチ体操を行う。また、ペアによる柔軟体操を取り入れ、柔軟性の向上とけがの予防を目指す。
- ・体育ファイル（3年間継続利用）を用意し、ワークシート、体力テストの結果等を綴じて活用する。2・3年生は1年時からの記録が手元に残っているため、自身の成長や体力の向上を確かめることができる。体力テストでは、県平均を超えることを目標にして取り組んでいる。
- ・剣道の授業では、マウスシールドを必ず着用し、実施する。

＜生徒の運動習慣の育成について＞

- ・自分の課題の達成度がわかるように、タブレット（動画撮影）を活用している。
- ・男女共習でのペア、グループ編成をし、話し合いや教え合いの活動を設ける。お互いに学び合う雰囲気をつくり、深い学びを目指す。
- ・保健学習では、より新しい学習内容を提示するためICTを活用し、情報の提供に力を入れる。また、仲間との話し合い活動を取り入れ、意見を交換する場を設ける。

＜その他＞

- ・体育大会の各色パフォーマンスでは、縦割り集団を設け表現活動を取り入れる。
- ・マラソン大会を5月中旬に実施する。
- ・保健体育委員会や生活委員会の活動において、家庭の協力を得て睡眠時間チェックを行うなど健康づくりの活動を行う。
- ・昼休みに体育館を開放し、一人でも多くの生徒が意欲的に運動できる場を提供する。
- ・運動部活動では、基礎体力向上のため、発達段階に応じてラダートレーニングやサーキットトレーニング等の補強運動、メンタルトレーニング等を実施し、心技体全般に渡って競技力向上に向けた取組を行う。
- ・部活動指導員、外部指導者を積極的に活用する。
- ・複数顧問制をとり、基本的に指導は一人で行い、教員の負担軽減に努める。

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 若狭町立上中中学校

共に競い合い、高め合う生徒の育成 ～粘り強く、たくましい忍耐力  
と体力を備えた生徒～

<本校の体力向上の取組みについて>

～授業での取組み～

- ・体力テストにおいて上体起こし、持久走の結果が全国平均との比較では劣っている。
- ・授業開始前にランニング約500m、授業開始すぐに補強運動（腕立て伏せ、腹筋、開閉ジャンプ、ボックスジャンプ）に取り組む。各学期はじめに、運動のポイントを説明し、どのような効果があるかを確認しながら、意識を高く持って各種運動に取り組むことができるようにする。
- ・持久走の授業においてパシュート走を取り入れ、チームで協力して楽しく持久力を高められるようにする。

～部活動での取組み～

- ・顧問者会議を月に一度開催し、顧問者間での情報交換の場を設ける。部活動運営上の悩みを相談したり、体力トレーニング等での情報を共有したりする。
- ・管理職と各部のキャプテンで、キャプテン会議を年間2回実施している。
- ・各部活動で通信を作成し、必要に応じて全職員に配布し、情報を交換する。

<生徒の運動習慣の育成について>

- ・2学期にはバレーボール大会、3学期にはダンスコンテストを行う。  
また、学年一斉に行うことで、互いに応援しながら、生徒のつながりも感じることができるようにし、運動することが楽しいと感じる生徒を増やす。
- ・運動習慣を構築するために、授業時や日常生活で走った距離を記録していく。個人で年間目標を決め、クリアできるように運動の習慣化を図る。

<その他>

- ・1年生の保健で、体力向上のためには単に運動をするだけでなく、食生活、休養・睡眠と密接に関わっていることを学び、日常生活や体育、部活動で活かすことができるようにする。