

令和6年度 児童生徒体力づくり推進計画書（県立中学校・高等学校用）  
～元気パワーアップ作戦～

学 校 名 福井県立高志中学校

豊かなスポーツライフを継続する能力を育てる

<本校の体力向上の取組みについて>

高志中学生の現状として、週3回の体育の授業しか日常運動を行っていない生徒が半数いる。このことから、体育の授業が運動を行う貴重な機会であるにとらえ、限られた時間を精一杯活動できるように工夫していきたい。

令和5年度の体力テストでは、8種目（各学年×男女別）計48項目の内、県平均を上回ったのは計12項目（男子6、女子6）であったため、本年度は12項目を上回ることを目標としたい。

具体的には、授業前に補強運動として腕立て伏せ、腹筋、背筋に加え、反復横跳びや垂直ジャンプを取り入れていく。さらに、主体的に生徒自身が考えた補強運動を取り入れ体力の維持・向上につなげたい。

<生徒の運動習慣の育成について>

毎時間、体育の授業終了前に実施する「個人振り返り」を有効に活用していく。具体的には、生徒が記入した振り返りに対して、困り・つまづきの手立てを示したり、工夫して取り組んでいたことをコメントしたりして、ポジティブに運動に向き合えるようにする。

体力テストの結果（課題）を踏まえ、日常生活の中で取り組みやすい「ながら運動」を実践できるよう意識づける。

<その他>

本校の栄養教諭による食事指導、養護教諭による健康指導（睡眠や暑熱対策、感染症対策など）を実施する。