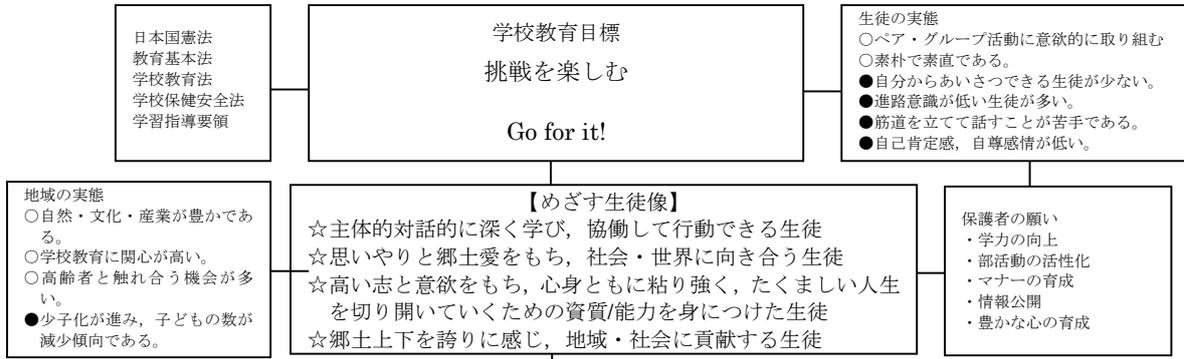


体力づくり推進計画



体力づくり推進の目標

- ・生涯にわたり、体力増進に努める意欲と、楽しくスポーツに関わろうとする態度を養い、たくましい心と体を育成する。
- ・体力の向上に伴って、諸活動における意欲を高め、仲間とともに積極的に活動できる生徒を育成する。
- ・体力低下傾向にあった、上下中学校の生徒の体力レベルを引き上げ、自尊感情、自己肯定感の高揚をめざす。
- ・健康安全意識を高めるとともに、適切な判断力を育成し、けがの少ない、安全な所作や態度を身に付けた生徒を育成する。
- ・部活動において、各種大会において好成績を収めるだけの体力と技能、精神力を育成し目標達成ができるようにする。

1学年の指導目標 ○新体力テストにおいて、自己の課題を明確にし、運動を継続する習慣を身に付ける。 ○部活動に目標を持って入学し、活動に取り組むことで、技能、体力を高める。 ○保健体育科の学習規律を身につけ、けじめをつけて、意欲的に学習することができる。 ○安全意識を持って活動することができる。	2学年の指導目標 ○体力向上の取組みを意欲的に実行し、目標の体力レベルを達成する。 ○男子の新体力テスト評価において、B評価以上の生徒の割合を70%以上にする。 ○女子の新体力テスト評価において、B評価以上の生徒の割合を70%以上にする。 ○目的意識を明確にして部活動に励み、自分たちで計画的に活動ができる。 ○体力の課題を解決するよう目的意識を持って活動し、学習を円滑に進めることができる。 ○安全意識を持ち、けがや故障の予防ができる。	3学年の指導目標 ○自己の体力分析し、目指す体力レベルに向けて、継続的・自発的に取組み、体力向上を達成する。 ○男子の新体力テスト評価において、B評価以上の生徒の割合を50%以上にする。(1年次: 25%) ○女子の新体力テスト評価において、B評価以上の生徒の割合を50%以上にする。(1年次: 30%) ○自分たちが部活動を運営することができ、練習を計画的に実施し、目標を達成する。 ○安全意識を持ち、けがの予防ができるとともに、楽しく安全に活動を行う工夫ができる。
--	--	--

道徳教育との主な関連項目

A (2) 節度、節制	A (4) 向上心、個性の伸長	A (5) 希望と勇氣、克己と強い意志
B (6) 思いやり、感謝	B (7) 礼儀	B (8) 友情、信頼
C (10) 遵法精神、公德心	C (15) よりよい学校生活、集団生活の充実	B (9) 相互理解、寛容
D (22) よりよく生きる喜び		

各教科 (保健体育科)	学校行事	生徒会行事	学級指導	部活動	家庭・地域
○毎回の授業において、体力づくりを意図したトレーニングプログラムを実施し、意識づけ、意欲づけを行う。 ○掲示物を工夫し、生徒の意欲を高める内容を時期に応じて張り替える。 ○授業のねらいを確実に達成することで、それぞれの種目に応じた特性を身につけさせ、体力を向上させる。 ○学習規律、集団行動を身につけさせ、安全意識の高揚と、自己コントロールできる能力を育成する。 ○校内長距離記録会を実施し、一人一人が力を発揮するとともに、応援し合い、あげまじ合う関係を育てる。	○体育祭では、全力で競技することの素晴らしさ、喜びを実感させるよう指導する。 ○新体力テスト・全校トレーニングを実施し、集団で体力向上への意識を高める。 ○全体がそろうことの美しさを集団行動によって体現させ、他の場面でも応用できる力をつける。 ○自主的に判断し、作り上げる喜びと達成感を味わわせ、自己効力感、自尊感情の向上を目指す。 ○行事を通して得た友人関係や達成感を個人の意欲や新たな目標設定にかかし、活力ある学校生活が送れるようにする。	○保健給食委員会を中心に、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ対策や、日常的な衛生管理を呼びかけ、安全意識を高める。 ○呼びかけ合う関係を意図的に仕組み、放送や、ポスターなど啓発的な活動を取り入れていく。 ○体力向上週間を計画・実行し、体力向上に対する意識づけとともに習慣的に取り組める素地をつくる。 ○生徒会行事として、スポーツ大会を実施し、自分たちで作った行事を通して、体力づくりを目指すとともに、楽しく力を育成する。	○毎日の健康観察を、保健給食委員会に実施させ、健康意識を高めると共に、自他状態について理解を深める。 ○学級レクリエーションなどでスポーツを実施し、楽しく親しむ態度を養う。 ○PTC行事等で、競技スポーツとは違う、コミュニティとしての楽しみ方を身につけさせる。 ○食育を通して、望ましい食習慣について理解させる。 ○給食指導を通して、生徒の体調把握とともに、体力づくりを意図した指導を実施する。	○各部で設定した目標の達成を実現できるように、部長会を実施するなど、自らの力で運営する部に育つよう指導する。 ○基礎体力の向上を目指し、各部の特性を十分に伸ばすことができるよう配慮しながら、一人一人の体づくりを励む。 ○文化系の部についても、計画的に運動を取り入れ、体力の向上による活力をいかす指導をめざす。 ○短時間で効率的な練習ができるよう、けじめのある練習となるよう指導する。 ○全校部活動トレーニングを定期的に行い、部活動間での体力差を縮めるよう指導する。	○家庭での生活習慣の見直しを、生活日誌により振り返りをさせ、自律した生活ができるよう指導する。 ○保健室便りを発行し、保護者への啓発活動を実施する。 ○家庭生活の中に、スポーツを取り入れ、習慣的に実施できるよう指導する。 ○スポーツへの関心・意欲が高まるよう、スポーツ時事に関する宿題を行う。 ○地域スポーツとの連携をし、積極的に参加を促す。 ○新体力テストの結果を学校便りに掲載し保護者へ伝え、体力向上に向け、協力を得るようにする。