

令和5年度 体カアップ1校1プラン計画書(中学校)

学校名 石川県立金沢錦丘中学校

校長名 嶋 耕二

プラン名	Team錦！みんなでコツコツ努力を重ねて筋力・筋持久力をアップさせよう！	
現状・課題	様式2の体力確認シートを見ると、「反復横跳び」「持久走」「立ち幅跳び」では県平均を上回る学年がある一方、「握力」「上体起こし」はどの学年を見ても県平均から大きく下回っている。 本校では今年度、「握力(筋力)」「上体起こし(筋持久力)」に特に重点を置いて記録の向上に取り組み、生徒の心身の成長に伴って伸びる数値以上の効果を期待したい。	
目標指標・数値	「握力」「上体起こし」の記録が、どの学年においても2kg・2回以上上がり、県平均に並ぶようにする。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎授業での学校独自の「錦丘体操」の実施 ・授業での補強運動(授業内容に応じたトレーニング)の実施
	特別活動	4月: 錦オリエンテーションプログラム 5月: 中高合同スポーツフェスティバル 10月: 球技大会 2月: 球技大会
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・補強運動 ・高校生との合同練習・トレーニング
	その他	保健分野の授業や掲示などを通じての、運動習慣確立の必要性について考えさせる機会の設定
評価方法	今年度後期に「握力」「上体起こし」の記録の測定及び比較	
前年度からの変更点	授業で取り組む補強運動の内容(筋力・筋持久力アップにつながる内容とする)	