

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 宝達志水町立宝達中学校

校長名 真木 聖次

プラン名	課題克服 Hodatsu Work Out 全身持久力編第2章		
現状・課題	本校における運動の必要性を感じ、運動したいと答える生徒は非常に多く、体育の授業を「楽しい」「やや楽しい」と答える生徒の割合は、どの学年においても非常に高い。令和4年度の石川県児童生徒における体カ・運動能力の現状では、特に20mシャトルランや持久走などについて低下が見られていることから、全身持久力の面に課題が挙げられている。そこで本校においても昨年度同様県全体の課題である持久力の向上に着目し、「20mシャトルラン」を重点課題として体力向上を図ることとする。		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・1・2学年を対象に重点課題種目(20mシャトルラン)を設定し、県平均より上回ることを目指す(5月測定)。 ・2～3月に再度20mシャトルランの測定を行い、上級学年の県平均を上回ることを目標とする。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業のはじめに生徒が考案した全身持久力に関連したトレーニングを取り入れ、体力向上を図る。 ・家庭で取り組むことのできる運動を紹介したり、記録用紙を配布したりすることで、体力向上を生活に取り入れられるようにする。 ・運動が楽しいと感じることができるよう、運動種目、強度の調整や場の工夫を個や集団に応じて行う。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動見学等で、刺激し合える場を設定した。 ・体育委員会で体カテストのランキングを掲示したり、生徒自身に体カアップのための取り組みを決めさせ、実践する。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動顧問に体カテストの結果を知らせ、各部活動でのトレーニングに活かす。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者に対して、体力状況を知らせることで、各家庭の運動習慣、生活習慣、健康増進への意識改革を図る。 	
評価方法	5月実施予定の体カテスト及び2月に重点課題種目テストで評価する。5月では、県平均を上回ることを目指し、2月では、上級学年の県平均を上回ることを目標とし、評価する。		
前年度からの変更点	前年度に引き続き、今年度も重点項目を県全体の課題である全身持久力に定め、体力向上を図ることとした。		

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 志賀町立志賀中学校

校長名 徳 楽 仁

プラン名	志賀っ子体力強化計画2023		
現状・課題	<p>本校は、学校の校区が広く、それに伴うバス通学の生徒や保護者の送迎で登下校している生徒が多い。そのため、全生徒が部活動に加入をしているものの、『鞆を担いで歩く』などの日々の基礎的な運動量が少ない傾向にある。また、小学校時に、スポーツクラブに所属している生徒もあまり多くはなく、その活動意欲も差が大きい。</p> <p>令和4年度新体カテストの結果では、全学年の多くの項目で全国、県平均を下回ったが、ハンドボール投げや長座体前屈は昨年度の取り組みの成果が徐々に結果として表れてきている。</p>		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳び、長座体前屈の本校の平均を県平均に近づける。 ・新体カテストのA+B群の割合、50%を目指す(昨年度47.1%)。 ・D+E群の割合22%以下を目指す(昨年度24.8%)。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の体の動きを高める運動や柔らかさを高める運動において、筋力を高められる活動、巧みな動きを高められる運動を重点的に取り入れる。 ・単元毎の始めに反復横跳びと長座体前屈の2種目を必ず測定する。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会を実施し、各種目や体育の授業における意欲を高める。 ・昼休みにグラウンドや体育館を開放し、日常的に体を動かす習慣づけを図る。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果を部活動顧問に配布し、部活動内で2項目の強化を図る。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・冬期間における部活動合同トレーニングを継続する。(文化部も含めた全部活動) ・体カテストの結果を可視化し、体力向上や運動への興味・関心を高め、各種運動への取り組み意欲を啓発する。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの結果 ・単元ごとに反復横跳びと長座体前屈を定期的に測定する。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・単元ごとに2項目を定期的に測定することで、意識の高揚と記録の向上を目指す。 		

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 志賀町立富来中学校

校長名 板岡和之

プラン名	富来中アクティブタイム ～運動を楽しみ、自ら進んで体力向上を目指そう～	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・「体育の授業が楽しい」「やや楽しい」と答えた生徒が約95%いたが、「体力に自信がない」「あまりない」と答えた生徒が約58%いた。 ・昨年度の体カテストでは、特に持久走で県平均を下回っている生徒が多かった。 ・体カテストの結果からA群またはB群に属する生徒が67.9%いるが、D群またはE群に属する生徒が11.2%いて、差が大きい。 ・部活動では、唯一の文化部である吹奏楽部に所属する生徒が学校全体で約43%をしめる。特に1年生女子は全員が文化部に所属しており、体育の授業以外で運動する機会がほとんどない生徒が多数存在する。 	
目標指標・数値	20mシャトルランの平均値が全クラス県平均を上回る。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間、3分間走と補強運動を行う。 ・単元ごとに個々にあった目標を設定し、授業の意欲向上を図る。 ・ICTを活用し、理論的な動き方を視覚的に伝え、実践できるように指導する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会を実施し、運動することの楽しさを発見する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの部活動別結果を配布し、各部活動において把握・分析に役立てる。 ・体力向上に向けて各部活動で共通理解を図り、取り組みを確認する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果の上位者の記録を掲示し、運動への意欲向上を図る。 ・生活リズム(睡眠)の確立と生徒のメディアコントロール(SNS、ゲーム、ネット等)能力の向上で、体カアップを図る。 ・昼休みに体育館を開放し、バドミントンや卓球などを通して日常的に体を動かす習慣づけを図る。 ・トップアスリートチームと連携して、体験型授業を行う。
評価方法	2月にシャトルランを再度計測し、比較・分析を行う。	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・単元ごとの個々の目標設定を行い、運動することへの自信につなげる。 ・合同トレーニングの実施し、運動する機会を増やす。 ・トップアスリートチームとの体験型授業を通して、スポーツの楽しさを知ってもらおう。 	

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 羽 昨 市 立 羽 昨 中 学 校

校長名 宮 下 裕 樹

プラン名	羽昨中体カアッププラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度のアンケートによると、多くの学年において保健体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と答える生徒は、男女ともに9割以上である。この結果から、運動を行うことに対して意欲的な生徒が多くいると考えられる。また、多くの部活動が県大会に出場するなど、部活動に対する意識も高い傾向にある。 ・昨年度の体カテストでは、ほとんどの学年で「ハンドボール投げ」が県平均・全国平均を下回っていた。そのため、今年度は「ハンドボール投げ」に重点を置いて改善を図る。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドボール投げの平均値を初回測定時から2m向上(男子3m 女子1m)。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習の際に、ボールを投げる準備運動を取り入れ、継続的に投能力の向上を図る。 ・毎時間の体育の補強運動にダッシュ、上体起こし、腕立て伏せ等の柔軟性、粘り強さ、力強さを高める運動を取り入れ、体力の向上を図る。 ・どの単元においても、活動量を多く確保する。 ・ICT機器を活用し、視覚的に動きを理解できるようにするとともに、意欲の向上を促す。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で去年の体カテストの結果(各種目で上位10番まで)を掲示し、意欲の喚起を図る。 ・体育委員会で「羽昨中オリンピック」を企画し、各クラスで競い合うことで意欲を喚起し、運動能力を高める。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果を所属の部活動とともに掲示することで、部活動単位で競い合う意識をもたせ、各部活動ごとのトレーニングの工夫や意欲の向上を促す。 ・保健体育科教員を中心に、各部活動顧問間でトレーニングの情報交換や講習会を行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の補強運動の内容を定期的に変更することで、生徒達が飽きずに意欲的に活動できる手立てを行う。 ・冬季に合同トレーニングを行い、体力を高める。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・年度の後半にハンドボール投げを再度測定し、比較・分析する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度までの効果のあった取り組みを継続しつつ、特にハンドボール投げの記録向上に重点を置き、体育的活動に取り組む。 	

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 羽 咋 市 立 邑 知 中 学 校

校長名 宮 城 宏

プラン名	邑中生の体カUPを目指して ～柔軟性・力強さに着目して～		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度の健康・運動に関するアンケートによると、9割の生徒が保健体育の授業が好き、比較的好きと答えており、授業にも意欲的に取り組む姿が見られる。しかし、5割の生徒が自分の体カに自信がないと答えている。 ・前年度の体カテストの結果から、柔軟性・力強さに課題が見られる。そこで今年度は柔軟性に関連する長座体前屈と、力強さに関連するハンドボール投げの記録の向上を目指す。 		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈、ハンドボール投げの計測を1学期と3学期に実施し、全学年が1学期から3学期の間で平均記録を向上させ、なおかつ全学年が県平均を上回る。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストカードを使用し、前年度の記録を更新できるように数値目標を立てて実施する。 ・毎時間の体育の補強運動に柔軟性、力強さを高める運動に加えて、ボールを使った様々なトレーニングも取り入れ体カの向上を図る。 ・補強運動の内容を定期的に変更することで、生徒達が飽きずに意欲的に活動できる手立てを行う。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果(学年別各種目ごと上位3位)を掲示し、意欲の喚起を図る。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部活動の顧問に、種目の練習だけでなく生徒の基礎的な体カ・運動能力の向上を意識した練習メニューの設定を呼びかける。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度に続いて、冬季に外部講師を招いて合同トレーニングを複数回実施し、柔軟性・力強さを高める運動を行う。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・年度の後半に長座体前屈とハンドボール投げを再度測定し、比較・分析する。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度の課題であった柔軟性においては、前年度よりも県平均を上回る学年が増えたものの、多くの学年で県平均を下回ったため、今年度も継続して行う。 ・本校は球技の部活動が少ないこともあり、ボールを力強く投げたり、タイミングよく取ったりする動作に苦手意識がある生徒が多いことから、今回はハンドボール投げを重点項目とした。 		

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 中 能 登 中 学 校

校長名 水谷内 良郎

プラン名	JUMP ! JUMP ! JUMP !	
現状・課題	2, 3年男女の反復横跳び, 立ち幅跳び, ハンドボール投げにおいて県平均を下回る結果となった。反復横跳びにおいては, 毎年課題種目としてあがるが伸びが見られず, これまでと異なるアプローチが必要と考えられる。	
目標指標・数値	反復横跳びと立ち幅跳びの2種目について目標を設定する。 5月と10月の2度計測を行うこととし, 10月の計測では反復横跳びは2点以上の得点アップ, 立ち幅跳びでは10cm以上の記録アップを目標とした。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全身持久力の向上のため, 毎時間準備運動として800m走を行う。 ・単元の特性に応じた補強運動の他に, ジャンプ動作を新たに加えることにより, 反復横跳びや立ち幅跳びに関連する体力の向上を目指す。 ・校内マラソン大会や校内球技大会(バレーボール・バスケットボール)を目標にして練習に取り組みさせることで体力向上を図る。また, 体育の授業でできるようになったことを生徒同士で認め合える環境を整え, 運動が楽しいと思えるようにする。
	特別 活動	特記事項なし
	部活動	・各競技の特性に応じた体力向上に取り組むとともに, 定期的に運動をする習慣を身につける。
	その他	特記事項なし
評価方法	5月と10月の2度計測を行う。目標(反復横跳びは2点アップ, 立ち幅跳びは10cmアップ)を達成できたか, 学級や個人での評価を行う。	
前年度からの 変更点	課題種目の能力向上に直結するジャンプ動作を日頃の補助運動に加えることにより, 反復横跳びや立ち幅跳びの点数アップを目指すこととした。	

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 七尾市立七尾中学校

校長名 山原 真吾

プラン名	七尾体カアッププロジェクト ～やればできるの気持ちの育成に向けて～		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・運動することは好きで、球技を楽しんで取り組む生徒は多いが、体力向上につながるような単元や、少し難しい課題に対しては諦めてしまう傾向にあり、たくましさを感じられない生徒が多い。 ・3年間かけて体力の向上は見られるが、伸び率が低く、学年が上がるにつれて全国平均を下回る傾向がある。 ・女子全体の体力の低下が著しく、特に3年生女子では全ての種目で県平均を下回っており、課題がある。 		
目標指標・数値	体力判定B～Eの生徒を1ランクずつアップさせる。		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全国・県平均と個々の体力状況を比較することで、体力に関する意識を向上させる。 ・新体カテスト実施の際には、得点表や全国平均を掲示し、個々に目標を持たせる。 ・毎授業はじめに補強運動に全学年で取り組む。 ・「褒める」「認める」機会を多く設定し、生徒に自信を持たせる。 ・生徒に種目を選択させ、その種目にあったトレーニングを行い、得点アップを目指す。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主導で、体カランキングの掲示などを通して、体カアップの啓発に努める。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動顧問に部員の体力の状況を伝え、部活動ごとに体カアップについての取り組みを促す。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・健康や体力について興味関心が高まるような場づくりを行う。(ラダートレーニング、立幅跳び等を行うことができる場) ・家庭で取り組むことのできる運動の紹介を行う。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2023年度新体カテスト(1学期に1回、2～3学期に1回) ・学習自己評価アンケート 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの数値結果の掲示。 ・生徒に種目を選択させ、その種目にあったトレーニングを行い、得点アップを目指す。 		

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 七尾市立七尾東部中学校

校長名 野見 英輝

プラン名	七尾東部MJプラン		
現状・課題	握力が全学年で県平均を上回っていることから、力強さが優れていることが分かる。しかし、上体起こしと反復横跳びの結果から、粘り強さとすばやさ、タイミングの良さに課題があることが分かる。		
目標指標・数値	今年度の本校の学校研究主題に基づき、学びを実感(MJ)できる保健体育科の授業を通して、生徒の体力を向上させたい。本校の課題である粘り強さとすばやさ、タイミングの良さのうち、すばやさやタイミングの良さを高めることを重点目標とする。その指標となる、反復横跳びの数値を県平均並みに引き上げることを目指す。		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の意義や目的についての説明、指導を徹底する。 ・取組意識が高まるように種目を工夫する。(学期ごとに異なる運動を実施) ・主運動につながる準備運動を行う。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内球技大会等を実施し、運動に親しむ資質を育てる。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・すばやさやタイミングの良さを養うことを目指した運動など提案する。 ・体育の授業で取り組んだトレーニングを部活動でも活用する。 	
	その他	特になし	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・学期ごとに反復横跳びの記録を測定する。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・導入時に取り組む運動について、学期ごとにローテーションする。(1学期はダイナミックストレッチ、2学期はラダー・ハードルトレーニング、3学期はなわとび運動) ・正しい動作の習得のために、学期ごとのローテーションとする。 		

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 七尾市立能登香島中学校

校長名 坪野 昭

プラン名	能登香島中体カアッププラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体力運動調査より、上体起こし・長座体前屈の数値は上昇傾向にあるが、依然県平均を下回る学年が半数ある。(上体起こしR3△6つ→R4△4つ、長座体前屈R3△5つ→R4△4つ)少しずつではあるが取組の成果があるのではと考える。 ・立ち幅跳びでは昨年度と比べると全体的な数値が伸びず、県平均を下回る学年が多かった。 ・今年度の取組として上体起こし・長座体前屈に関しては引き続き取り組んでいき、新たに立ち幅跳びの記録上昇のための取組を実施していく。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・上体起こしでは各学年女子の記録を、県平均を上回る生徒数を30%以上にする。 ・2・3年生の男女の長座体前屈の記録を5～10cm上昇する生徒数を25%以上にする。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業導入時において、持久カアップ・走カアップを目指した運動を計画的に取り組む。 ・毎時間、単元に関係する運動特性に応じた補強運動や柔軟性を高めるストレッチを行う。 ・過去のデータなどを可視化することで、意欲の向上をはかる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会活動や体育的行事等において、体力の重要性、健康の保持増進など運動への関心を高められるようにする。 ・体育委員会において、球技大会を開催し、スポーツへの親しみを持たせるようにしていく。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部活動において、柔軟性を向上させるための運動を取り入れる。併せて、筋カアップに繋がる補強運動を取り入れる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査結果を可視化し、体力向上や運動への興味・関心を高め、各種運動への取組意欲を啓発する。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・学期に1回、長座体前屈の測定を行う。 ・学期に1回、上体起こしの測定を行う。 ・学期に1回、立ち幅跳びの測定を行う。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち幅跳びの記録の落ち込みが激しいので、この点の改善策を今年度実施していく。 	

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 七尾市立中島中学校

校長名 湊口 登志子

プラン名	なかじまMind 体カアッププラン	
現状・課題	令和4年度本校体カテストの結果は全学年男女合計48項目中、県平均値を下回ったのは1年男子の立ち幅跳び、3年男子の上体起こし、50m走、ハンドボール投げの3項目のみで、それ以外はすべて県平均値を上回る結果となった。女子に関しては全項目県平均を上回っている。また、A+B群の割合も73.0%で、県平均値の49.0%を大きく上回っている。本校生徒は体育の授業や部活動に意欲的に取り組んでいる生徒が多いことが好結果につながったと考えられる。今年度も授業規律の徹底を意識しながら生徒が主体的に取り組める授業づくりに努めていきたい。	
目標指標・数値	・握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの5種目の合計点について、1学期の合計点よりも2学期の合計点が平均3点以上の向上を目指す。	
具体的な取組	教科体育	・各単元の準備運動で種目に関連する技能向上や体力向上につながる動きづくりを工夫する。 ・ICT機器を積極的に利用して自己のフォームを観察することで、学習の成果を高めていく。 ・主体的に取り組む場面や仲間と交流し合う場면을積極的に取り入れる。
	特別活動	・8月末に実施予定の校内レクリエーション大会では、生徒会が主体となって、企画、練習に取り組む、全校生徒が楽しんで活動できるようにする。 ・10月実施予定の校内マラソン大会では、個人の能力に応じた目標タイムの設定や練習方法の工夫などを行い、意欲を高められるようにしていく。
	部活動	・各部活動の顧問に部員の体カテストの結果を伝え、個々の体力に応じたトレーニング方法の工夫などに取り組めるようにする。 ・文化部(吹奏楽部)にも基礎体カアップのためのトレーニングを定期的に取り組んでもらう。 ・地域クラブ化を推進し、部員の技能向上と練習意欲を持続していけるような活動になるように顧問とコーチとの合意形成を図る。
	その他	・昼休み時間に体育館を開放し、生徒が積極的に運動できるようにする。 ・日常生活の中で気軽に取り組めるストレッチや体幹トレーニング方法について、体育授業で提案していく。 ・養護教諭と連携し、睡眠や食事等の基本的な生活習慣の大切さや思春期に多い悩みやストレスに対処するための心身の健康の保ち方についての指導を行う。
評価方法	2学期後半に握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びを再計測し、5項目の合計点の平均値を1学期の結果と比較する。	
前年度からの変更点	・前年度は向上した生徒の割合が7割以上という目標を設定したが、今年度は全校の平均値3点以上の向上を目指す。また種目は2学期下旬の天候を考慮し、屋内で実施可能な5種目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び)とする。	