

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 能登町立柳田中学校

校長名 沖平 雄二郎

プラン名	柳中体カアップ2023 ～走・投・跳の基礎力アップ～		
現状・課題	<p>保健体育科の授業では、意欲的に取り組む生徒が多くみられる。得手不得手に関わらず、ルールやチーム分けを工夫することで、協力して授業に臨んでいる。</p> <p>本校の課題として、新体カテストの得点が低いこと、つまり、運動能力の低さが挙げられる。体力合計点において、R4石川県平均と自校を比較すると男子は3学年とも、女子は1年生、2年生で県平均を下回っていた。このことから、基礎的な運動能力を底上げする必要がある。また、本校の研究主題は「場面や状況に応じた適切な表現で、自信をもって他者に伝えることができる」である。グループ活動やペア活動を通して、プレーや技能、作戦について、相手に表現する力を身に付けさせられるよう指導していく。</p>		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・握力の平均記録を男子は7kg、女子は4kg伸ばす。 ・立ち幅跳びの平均を男子は20cm、女子は10cm伸ばす。 ・ボール投げの平均記録を男子は5m伸ばす。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の始めに、「走・投・跳」に関する動きを取り入れた運動をする。 ・授業の種目に関連した体力を高める運動を取り入れ、効率的な基礎体力の向上を目指す。 ・授業の導入として「リズムトレーニング」「5分走」「生徒アップ企画」を取り入れ、運動意欲の向上を図るとともに、基礎体力の向上を目指す。 ・「5分走」は「①ランニング②ジョギング③早歩き」から、自分のその日の健康状態や目標に合わせて選択させる。 ・準備運動を生徒にも考えさせ、「スポーツを企画する・支える」視点をもたせる。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育祭で披露する「よさこい」の練習を通して運動意欲の向上を図る。 ・また年齢(学年)や性別関係なく活動することで、スポーツの楽しさを味わう。 ・委員会主催のミニスポーツ大会を実施し、生徒の運動意欲の向上を図る。 ・体育館で運動するイベントを行い、生徒の運動意欲の向上と運動量の確保を図る。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部では全体的な体カアップを目指し、高強度インターバルトレーニング等の練習に取り組む。 ・吹奏楽部では週2回10分間走等の心肺機能向上を目的とした運動を取り入れる。 ・冬季に合同トレーニングを週1回程度行い、各部の運動への意識と、学校全体の結束力を高める。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の健康観察から、規則正しい食生活や睡眠時間の確保ができていないかを把握し、指導する。(養護教諭と担任で協力) ・年間を通して、体カテスト上位の結果を掲示し、興味関心をもたせる。 ・スポーツテストの記録測定がいつでも行えるように環境を整える。 ・ICT機器を活用し、スポーツや運動への興味関心を高める。 	
評価方法	10月、2月に新体カテストを行い、4月の得点との比較を行う。		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・目標指標・数値を見直し、前年度よりも種目を絞って比較することとした。 ・毎時間の始めに、「走・投・跳」に関する動きを取り入れた運動をする。 ・「5分走」の内容の改善。 ・準備運動を生徒にも考えさせ、「スポーツを企画する・支える」視点をもたせる。 		

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 能登町立能都中学校

校長名 三井 松夫

プラン名	能都中弱点強化プラン	
現状・課題	・1年生男子以外で「50m走」、「反復横跳び」が県平均を下回っている。そのため、敏捷性に課題が見られる。	
目標指標・数値	各クラス男女別の反復横跳びの平均値が1年生は4回、2・3年生は3回の向上を目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	・体育の授業内で、各単元の技能習得を図りながら敏捷性の向上を目的としたアジリティトレーニングの取り組みを行う。 ・保健や体育理論の授業で体力向上のメリットや、運動を行うことでの心身への効果を重点的に指導する。
	特別 活動	・学校全体で運動の効果や高まる体力の理解を目的とした時間を設けたり、講師の先生を招いてトレーニングの意義やモチベーション持続のための講話を行う。
	部活動	・トレーニング内容の共有や、各部活動で目標等を設定してモチベーションの維持を図る。 ・各部活動ごとに個人の目標を設定し、目標達成に向けて高いモチベーションを持って持続的に活動に取り組ませる。
	その他	特になし。
評価方法	・2学期末に再度行う新体カテストの数値によって評価する。	
前年度からの 変更点	・重点項目を敏捷性に絞って行う。	

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 能登町立小木中学校

校長名 倉見 淳

プラン名		OGIZAP season5
現状・課題		<ul style="list-style-type: none"> ・R4の県との比較では、「反復横跳び」が全学年で平均を下回っていた。また、「上体起こし」「50m走」「ハンドボール投げ」「立ち幅跳び」でも大きく平均を下回っており、「素早さ」と「力強さ」に課題があることが分かった。 ・本校の生徒は、学校の体育の授業、部活動、昼休み以外ではほとんど運動をする習慣がない。学校生活でどれだけ体を動かすかが鍵となってくる。また、食事や睡眠の重要性について理解している生徒や家庭が少なく生活習慣を見直すための啓発が必要である。
目標指標・数値		<ul style="list-style-type: none"> ・「反復横跳び」と「立ち幅跳び」を県平均と同等にする。
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の準備運動にラダートレーニングを取り入れ、敏捷性の向上を図る。 ・体育館の入り口に立ち幅跳びコーナーを設け、授業が始まる前に跳ぶ練習をする。 ・保健の授業で、体力を高める意義や食事の重要性についても触れる。 ・ICTを活用し、技能の向上を図る。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会主催の球技大会を1・2学期の終わりに企画する。ルールやチーム編成を生徒会が中心となって決める。また、昼休みなどにチームごとの練習会を計画する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・10月のオフシーズンから運動部全員参加の合同トレーニング(OGIZAP)を計画的に実施する。 ・合同トレーニングでは、インターバルトレーニング、サーキットトレーニングを中心に行う。 ・合同トレーニングは、曜日を決めて週2回行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・津波の避難訓練の一環として、海上保安署から高台の避難所(中学校)まで約500mの坂道のタイム計測を6月と10月の2回行う。 ・登下校の際に、車での送り迎えを控え、できるだけ歩くように呼び掛ける。
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> ・「反復横跳び」と「立ち幅跳び」の記録を11月・1月(予定)に計測し、R4年度の県の平均値と比べる。 (ただし、比較に用いる県平均の値は、伸び率を算出した推定値との比較とする)
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・体育館の入り口に立ち幅跳びコーナーを設け、授業が始まる前に跳ぶ練習をする。 ・10月のオフシーズンから運動部全員参加の合同トレーニング(OGIZAP)を計画的に実施する。

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 能登町立松波中学校

校長名 中社 進

プラン名	走力Up⇒体力Upへ		
現状・課題	<p>[現状] 男女共通してハンドボール投げはすべての学年で県平均を上回っている。男子生徒においては、すべての学年で50m走、立ち幅跳びが県平均を上回っている。ただ、女子生徒においては、長座体前屈以外の項目でほとんどの学年が県平均を下回っている。これらのことから、特に女子生徒の体力の低下及び伸び悩みが考えられる。</p> <p>[課題] 男女共通して、上体起こし、反復横跳び、20mシャトルランの記録が県平均を下回っていることから、筋持久力や敏捷性が課題としてあげられる。</p>		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・上体起こしは、平均で男子1回以上、女子2回以上記録を増加させ、県平均に達することを目標とする。 ・反復横跳びは、平均で男子1回以上、女子1回以上記録を増加させ、県平均に達することを目標とする。 ・20mシャトルランは、、平均で男子2回以上、女子13回以上記録を増加させ、県平均に達す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"> ・授業はじめに、3分間走をさせ、毎時、前時の記録よりも長い距離を走ることを目標にさせ、全身持久力を高める。 ・体操後、サーキットトレーニングを継続的に行うことで基礎体力を高めるとともに、ウォーミングアップで週1回、反復横跳びなどのアジリティトレーニングを取り入れることで、筋持久力と敏捷性を高める。 ・保健体育の座学において、運動することの意義を理解させ、体力向上の意識を高める。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が主体的に体育的行事に取り組むよう、学級、生徒会と連携して取り組む。 ・保健委員会による生活リズムチェックを定期的に行うことで、体づくりの意識を向上させる。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部員の体カデータを部活動顧問と共通理解し、意図的なトレーニングにつなげる。 すべての部活動で、敏捷性を高めるアジリティトレーニングをウォーミングアップに取り入れてもらう。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭、生徒指導主事と連携し、生徒のメディアコントロール能力向上を図り、体カアップにつなげる。 	
評価方法	各学期末に上体起こしと反復横跳びを実施し、評価する。 (20mシャトルランは2学期末から実施し、評価する。)		
前年度からの変更点	昨年に引き続き、授業はじめにサーキットトレーニングやアジリティトレーニングを取り入れるだけでなく、3分間走を取り入れることによる、全身持久力の向上にも重点を置き、実施する。		

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 穴水町立穴水中学校

校長名 廣澤 孝俊

プラン名		穴中サーキットで輝き合い！
現状・課題		<p>【現状】 前年度、握力以外の項目において男女ともにほとんどの学年で県平均を下回った。その中でも上体起こしは県平均を50とした指数で、10ポイント近く県平均を下回っていた。また男子においてはA群の割合が0%、男女ともにC群以下の生徒が約5割ほどで、全体的に運動能力が低いという現状が見られる。</p> <p>【課題】 ・筋持久力や全身持久力が低いこと ・C群以下の割合が高く、保健体育科の授業が「あまり楽しくない」「楽しくない」と答える生徒の割合も、男女ともに県平均よりも約5%高くなっている。</p>
目標指標・数値		<p>①上体起こし(筋持久力)を平均で2回以上増やす。 ②保健体育科の授業が「楽しい」「やや楽しい」と答える生徒の割合を90%以上にする。</p>
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・活動中に音楽を活用し、運動に対する意欲喚起を行う。また、動作のタイミングを意識しやすくする。 ・授業の冒頭にサーキットトレーニングやゲーム性のある体幹トレーニングを継続的に行い、筋持久力を高める。 ・項目ごとの上位ランキングを掲示し、生徒の運動に対する意欲を高める。 ・ウォーミングアップの際、各種目ごとに運動特性に係る運動を取り入れ、体力向上を図る。 ・保健の時間に、体を動かすことの意義を理解させ、体力向上の意識を高める。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催のミニスポーツ大会を昼休みに行い、運動に対しての啓発活動をする。 ・全校生徒対象の球技大会を実施するなど、生徒が主体的に運動に参加できる場を設定する。 ・体育委員会を中心に、昼休みの体育館利用やグラウンドの利用者が増えるように呼び掛けたり、ポスターを掲示したりする。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップやクールダウンの際にストレッチを取り入れ、柔軟性を高める。 ・体幹トレーニング等の基礎体カトレーニングを取り入れる。 ・走り込みの量を増やし、持久力向上に努める。 ・部員の体カデータを部活動顧問と共通理解し、意図的なトレーニングにつなげる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動単位や有志で町主催の駅伝大会に参加できるよう条件整備を行う。 ・自宅のできるトレーニング方法を授業で紹介し、生徒の自主トレーニングを促す。
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> ・各学期末に上体起こしとアンケートを実施し、評価する。
前年度からの変更点		<ul style="list-style-type: none"> ・授業の冒頭にサーキットトレーニングやゲーム性のある体幹トレーニングを継続的に行い筋持久力を高めること ・保健の時間を活用し、体を動かすことの意義を理解させて、体力向上の意識や運動を継続することへの意識を高めさせること ・部活動顧問と連携し、生徒の体力向上への取り組みを行っていくこと

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 輪 島 市 立 輪 島 中 学 校

校長名 永 草 正 彦

プラン名	輪島中学校体カアップ作戦2023		
現状・課題	<p>【現状】 握力は男子の1, 2年と女子の1, 2年が県の平均を下回っている。シャトルランでは、1年男子と3年女子が県の平均を下回っている。50mは1年の男子と2年女子が県の平均を下回っている。それ以外は全て県の平均を上回っている。また、体力合計点も全ての学年で県の平均を上回っている。</p> <p>【課題】 握力が低いこと。 1年生が8種目中、3つ下回っていること。</p>		
目標指標・数値	<p>全ての学年、種目で県の平均を上回るようにすることを目標にする。 A+B群では、プラス5ポイントできるようにする。また、D+E群の割合もマイナス5ポイントにできるようにする。</p>		
具体的な取組	教科体育	<p>体育の授業内で各単元の技能の習得を図る。基本的にはその単元での必要な技能を習得するためのウォーミングアップを行う。 どのようにすれば運動ができるようになるのかを単元ごとに説明し、運動の必要性を伝えていく。 ICT機器を活用していく。 保健の時間では、体の成長や生活習慣病などの内容の際に、継続的な運動が必要であることを重点的に指導していく。</p>	
	特別活動	<p>体育委員会主催の球技大会を学期ごとに行う。 体育祭では、能力に合わせた種目を選択し、参加できるようにする。 体育祭ではクラス対抗のリレーを行う。</p>	
	部活動	<p>キャプテン会議を行い、それぞれの部活動で取り組んでいることを紹介し合い、自分の部活動に生かすようにする。また、それぞれの目標を聞き合い、自分の部活動以外のことを学び合う機会を作る。 練習の目的を生徒に意識させながら取り組むようにする。</p>	
	その他	<p>各地区で行われる体育的行事に積極的に参加するようにする。 部活動などの成績が優秀な生徒は全校に紹介できるようにする。 体力テストA評価の生徒を表彰する。</p>	
評価方法	<p>昨年度の体力テストの結果を年1回比較し、どのように変化したかを検証する。 取り組みに効果があったことを次年度に生かしていく。</p>		
前年度からの変更点	<p>目標設定を見直した。去年の県平均を下回っている種目を県平均並みにすること。 教科体育では、単元の力を身に付けていくことで体力の向上を図っていくこと。 総合評価の割合を現状よりも伸ばすようにしたこと。</p>		

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 輪 島 市 立 東 陽 中 学 校

校長名 小 畠 康 志

プラン名	東陽パワーアッププロジェクト！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・R4年度の体力合計点の平均値は49.1であり、R3年度の平均値(43.8)と比較すると、5.3増加する結果となった。また、総合評価のAB群の割合についても増加したことから、生徒の体力は少しずつ向上していると考えられる。しかし、種目別に見ると、男女ともに共通してシャトルランと立ち幅跳びの数値が県平均を下回るという現状がある。 ・就寝時間が遅い生徒の割合は全ての学年において高く、規則正しい生活習慣が身に付いているとは言えない。宿題を始める時間が遅くなったり、ゲームやネットに費やす時間が長くなったりするという現状がある。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・シャトルランの各学年平均記録を5回以上伸ばす。 ・総合評価AB群を65%以上にする。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・フロントブリッジやダイアゴナルなど、下半身の筋持久力を向上させたり、体幹の安定性を向上させたりするためのトレーニングを取り入れる。これらを継続して行うことで、基礎的な技能の習得や持久力の向上にもつなげていく。 ・準備運動にEXダンスを取り入れることで、運動への意欲を向上させる。 ・体育の授業開始時に時間走を実施することで、走ることを習慣化させる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会主催の球技大会等を企画し、昼休みなどにチームごとの練習会を計画して文化部の運動時間を増やす。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・文化部顧問と運動部顧問が連携し、年間を通して全体的にバランスの良い体力づくりができるように有酸素運動(エアロビクス)を中心に計画を立てて取り組む。 ・家庭と連携し、風呂上がりや就寝前のストレッチに取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・年度末までに総合評価Aの生徒を表彰する。 ・保健だより等を通して、規則正しい食生活や睡眠時間の確保を保護者にも呼びかける。 ・生活習慣に関するアンケートを実施する。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テスト結果における経年比較、前年度比較 ・生活習慣アンケートによる比較 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業時に、筋持久力を高めるためのトレーニングや持久走、EXダンスを全校で統一して行う。 	

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 輪 島 市 立 門 前 中 学 校

校長名 福 光 明

プラン名	伸ばせ門中生！ 目標の向こう側へ		
現状・課題	昨年度の体カテストの結果を見ると、「長座体前屈」「立ち幅跳び」で半数以上の生徒が県平均を下回っている。今年度は、昨年に引き続き「柔らかさ」が課題である。また、立ち幅跳びの運動特性である「タイミングの良さ」にも課題がある。		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・「長座体前屈」では、新2年男女・新3年女子が県平均を下回っている。そのため、新2年男女の平均を県平均に、新3年女子の平均を3cm引き上げる。全体の目標として、個人の記録が3cm上昇の割合を3割以上にする。 ・「立ち幅跳び」では、新2年男子・新3年男女が県平均を下回っている。そのため、新2年男子の平均を県平均に、新3年男女の平均を3cm引き上げる。全体の目標として、個人の記録が3cm上昇の割合を3割以上にする。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・静的柔軟性だけでなく、動的柔軟性も高めるトレーニングを準備運動の際に取り入れる。 ・「タイミングの良さ」を育成するためにラダーなど、リズム感覚を養う運動を取り入れる。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催のミニスポーツ大会を学期に1回以上行う。(年間3回以上) ・校内球技大会を年2回実施する。 ・委員会活動で立位体前屈(学校独自計測)を計測し、学校掲示などで生徒の意欲向上を図る。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての部活動による合同トレーニングを実施し、いろいろな動きを取り入れる。 ・各部の練習で持久力と柔軟性を高めるメニューを取り入れる。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・門前中学校と門前高校で中高連携の一環として、中高合同新体カテストを実施する。その際に生徒のモチベーションを上げるために各項目上位トップ5を掲示し、自校生徒への関心をもたせる。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・「長座体前屈」「立ち幅跳び」を7月・10月・12月・2月に測定し、数値を今年度の新体カテストの結果と比較する。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒のモチベーションアップを図るために、測定結果を定期的に共有する。また、1年間の伸び幅を2月の測定後集計し、伸び幅ランキングを作成する。それらの取り組みを通して「長座体前屈」「立ち幅跳び」の記録向上につなげる。 		

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 珠洲市立緑丘中学校

校長名 山岸 昭彦

プラン名	緑丘中体カアップ計画2023	
現状・課題	昨年度の新体カテストの結果から、男子は概ね全学年で県平均を上回るな良好な結果であった。女子は、2、3年生で課題が見られ、特に立ち幅跳びと長座体前屈で県平均を下回り、持久走やハンドボール投げ、上体起こしも2学年ずつ県平均を下回った。運動能力の2極化が見られ、数値が低い生徒は意欲も低い生徒が多く見られる。また、運動数値の高い生徒でも、持久走など動きを継続する運動に対して意欲が低く、あきらめやすい傾向がある。	
目標指標・数値	・新体カテストの持久走(シャトルラン)で5月で計測した数値を上回る生徒が、全体の80%以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	・授業の初めに3分間走や補強運動を行う。 ・体づくり運動の時間に、鬼ごっこや、スポーツ鬼ごっこなどのレクリエーションを通して、楽しく持久力を高める。 ・保健分野の体の発育・発達単元で心肺機能の向上を学習する際、持久力向上の身体的メリットについて触れる。
	特別 活動	・校内球技大会、体育祭、自然体験活動(スキー)などを通して運動に親しむ資質や能力を養う。 ・各体育的行事を行う際、縦割りで活動し、教え合い活動や学年を超えての応援を通じて、喜びの共有や達成感を感じさせ、生徒の主体性を養う。 ・生徒会と連携し、全校で動かすことのできるレクリエーション活動(スポーツ鬼ごっこやしっぽ取り)を企画する。
	部活動	・冬季に部活動合同トレーニングを実施し、体カアップと各競技の特性に触れさせ、身体のコーディネーション力の向上を図る。 ・合同トレーニングでは、持久走やサーキットトレーニングなど心肺機能を高めるトレーニングを中心に行う。
	その他	・体カテストの結果や体づくりについてお便りやHPなどで広報しながら、健康づくりの意識を高める。
評価方法	・年2回の新体カテスト(シャトルラン)の実施。(5月及び12～1月)	
前年度からの 変更点	・重点項目を持久走に絞った。	

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 珠洲市立三崎中学校

校長名 濱野 裕之

プラン名	筋パワーグレードアッププラン	
現状・課題	・昨年度、反復横跳びは、1・2年男子は県平均を下回ったが、そのほかの集団では県平均を上回った。また、50m走では、2年男子は県平均を下回ったが、そのほかの集団では県平均を上回った。立ち幅跳びでは、2年男子と3年女子で県平均を下回ったが、その他の集団で県平均を上回った。 ・昨年度の取組によって総合的な体力の向上が見られたが、1・2年男子に瞬発力や敏捷性に課題がある。また、新1年男子は全種目で県平均を大きく下回ることが見込まれる。	
目標指標・数値	・反復横跳び・50m走・立ち幅跳びの記録を、7割以上の集団で県平均を上回る。	
具体的な取組	教科体育	・ペアやグループでの活動を多く取り入れ、楽しさを味わう場面を増やすことで、運動への意欲を高めたい。 ・すべての体力の土台となる筋力を高めることに重点的に取り組む。主な方法としては、自重トレーニングや軽い重量でのトレーニング、走運動、ジャンプトレーニング等を実践したい。 ・筋パワー向上につながる走り幅跳びや走り高跳び、ハードル走等で記録を計測し、経年比較をさせたい。
	特別活動	・球技大会や体育祭等の学校行事と関連を持たせて、モチベーションの向上につなげたい。体育祭では、スターティングブロックを使った短距離競争やハードル走、リレー競技を盛り込みたい。 ・引き続きバレーボール、バスケットボール、バドミントン等の球技大会を実施し、脚の筋力や敏捷性、持久力等の強化につなげたい。
	部活動	・合同トレーニングや他校との合同部活動の計画を進めたい。
	その他	・保健の授業や学級活動、委員会活動等で栄養面の指導を行い、健全な食習慣を身に付けさせたい。
評価方法	・新体力テストの立ち幅跳び、50m走、反復横跳びの項目について調査する。 ・冬季は1、2年生を対象に調査する。	
前年度からの変更点	主な変更点は、ペアやグループでの活動を多く取り入れ、楽しさを味わう場面を増やすことやジャンプトレーニング等を多く取り入れること、筋パワー向上につながる走り幅跳びや走り高跳び、ハードル走等で記録を計測し、経年比較をさせる点である。	

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 珠洲市立宝立小中学校

校長名 時兼 秀充

プラン名	宝立体カアップ大作戦2023	
現状・課題	体カテストの結果から、男子は7年時の総合評価は低いものの、学年が上がるにつれて評価が上がっているのに対して、女子は学年が上がるにつれCD評価が増える傾向にある。種目ごとに見ると男女とも共通して、20mシャトルランが全学年で県平均を下回っている。また、一生懸命に取り組むのだが、運動が苦手というよりは、自分の体をうまくコントロールできない生徒が各学年数名いる。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・屋内実施可能種目（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び・ハンドボール投げ）の合計点数が5月の計測時よりも、11月の計測で8ポイント上回る生徒の割合が5割以上を目指す。 ・総合評価DE群を昨年度学校平均より10%減らす。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の取組である下半身を強化する種目と5分間走をバランスよく継続的にを行い、全体的に体力を高められるようにする。また、体カテストの結果から2回目の計測に向けて自己で目標数値を設定し、年間を通じて体カアップに取り組む。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育的行事に関連した取組を計画的に実施する。 ①体育委員会で体カアップに関する啓発活動を行う（青潮駅伝、球技大会など）。 ②運動会に向けて、チーム、団、学年で計画的に練習する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動の顧問と、体力についての課題を共有し、冬期合同トレーニングを行い、インターバルトレーニングやサーキットトレーニングなどをウォーミングアップに取り入れ、総合的な体力の向上を図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・地域体育的行事への積極的参加の呼びかけを行う。 ・自転車通学や徒歩による登下校を促し、日常的に体力の向上を図る。
評価方法	11月に屋内実施可能種目（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び・ハンドボール投げ）の体カテストを行う。	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力の向上を図るため、5分間走に取り組む。 ・総合評価DE群を減らすため、部活動で冬期合同トレーニングを行い、インターバルトレーニングやサーキットトレーニングなどをウォーミングアップに取り入れ、総合的な体力の向上を図る。 	

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 珠洲市立大谷小中学校

校長名 上 田 辰 美

プラン名	体カ向上チャレンジ2023	
現状・課題	<p>【現状】 男子においては、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ボール投げの項目ですべての学年が県平均を下回っている。女子は、上体起こし、シャトルラン、立ち幅跳びの項目で全学年が県平均を下回った。全体的に走力、持久力、瞬発力を要する種目の値は低く、体力合計値のA・B群の割合も県平均を下回っている。</p> <p>【課題】 ・持久力、瞬発力(50m走、立ち幅跳び)が低いこと ・C群の割合が高く、全体的な底上げが必要なこと</p>	
目標指標・数値	<p>①(A群+B群)の割合が県の平均値を越える。 ②50m走・立ち幅跳びにおいて、県平均と同等にする。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・活動中に音楽を活用し、運動に対する意欲喚起を行う。また、動作のタイミングを意識しやすくする。 ・声掛けやアドバイスを多く行うことで、生徒が意欲的に運動に取り組める雰囲気を作る。 ・項目ごとの上位ランキングを掲示し、生徒の運動に対する意欲を掻き立てる。 ・子どもの運動に対する意欲向上のために、どの種目の活動にも個に応じた目標を作り、動画などで自己の動きを確認しながら目標に近づけるようにする。 ・ウォーミングアップの際、各種目ごとに運動特性に係る運動を取り入れ、体力向上を図る。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会の実施や昼休みに行えるスポーツ大会などなど、生徒が主体的に運動に参加できる場を設定する。 ・体力テストの結果を貼り出し、他と比べて客観的に自分の体力の状況を見つめることができるようにする。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹トレーニング等の基礎体カトレーニングなどを取り入れる。 ・走り込みの量を増やし、持久力向上に努める。 ・月ごとに体力向上のための目標を作成し取り組んでいく。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・7、8年生において1泊2日のスキー教室を実施する。 ・自宅のできるトレーニング方法等を授業で紹介し、生徒の自主トレーニングを促す。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの結果を県平均と比較する。 ・学期ごとに50m、立ち幅跳びを計測し、今年度の体カテストと比べ瞬発力の伸びを図る。 →1学期では陸上運動、2学期では球技(ソフトボール)を行う。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・授業において、個に応じた目標の達成のためにICTを活用し、意欲向上を図る。 ・部活動単位で月ごとの体力向上への目標をつくり、意識して取り組んでもらう。(部活動との連携) ・ウォーミングアップの際に運動特性に係る動きを取り入れる。 	