

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 錦 城 中 学 校校長名 公下 隆

プラン名	握力アップ	
現状・課題	昨年度の県平均との比較では、男子は2年生、女子は1, 2年生が数値で上回っているものの1年生男子が大幅に数値を下回っており、学校全体として習慣的に握力アップを図っていかねばならないと感じる。	
目標指標・数値	平均値を10%アップさせる	
具体的な取組	教科 体育	握力アップのためのトレーニングを取り入れる
	特別 活動	体育祭で握力を使う競技を行う。文化祭で握力コンテストを行う
	部活動	握力アップのトレーニングを取り入れる
	その他	体育委員会とタイアップし、ランキングを作成する
評価方法	10月に握力検査を行い、比較する	
前年度からの 変更点	前年度では、立ち幅跳びの記録向上を目指してラジオ体操第2を準備運動として取り入れながら、瞬発的に力強い動きができるように意識させてきた。今年度もその取り組みを継続しつつも、握力アップに直接つながるような動きや取り組みも取り入れていく。	

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 加賀市立橋立中学校

校長名 東野 和彦

プラン名	主体的にランニングに取り組む、生徒の育成 ～20mシャトルランの取り組みを中心に～	
現状・課題	本校は令和2年度から「生涯にわたってスポーツに親しむことができる生徒の育成～楽しく学べる保健体育学習を目指して～」をプランとして設定し、生徒の運動に対する意識向上に努めてきた。生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養うためには、運動が苦手と感じる生徒も含めたすべての子どもが能動的にスポーツに参加することが大切であり、そのためには保健体育の魅力的な授業づくりをしていくことがなによりも重要になる。授業づくりでは教員だけでなく、生徒の意見も取り入れ、授業改善に努めている。その結果、「保健体育の授業は楽しいですか？」という質問に対して肯定的な回答をした生徒の割合は令和2・3・4年度ともに90%という高い数値を示している。保健体育の授業は楽しいと答える生徒ほど、体力得点が高いことがわかっているため、スポーツに対する意識向上から体カアップにつなげたい。	
目標指標・数値	①「保健体育の授業は楽しいですか？」という質問に肯定的回答をする生徒の割合 A…100%、B…90%以上、C…80%以上、D…80%未満 ②2学期に測定する20mシャトルランの平均値が次学年の県平均を超える学年性別の割合 A…全学年性別(6グループ)達成、B…5グループ達成 C…4グループ達成、D…3グループ以下	
具体的な取組	教科体育	「全員参加を意識した授業づくり」 基礎・基本を培い、やさしく、楽しく学べる授業を行う。そのためには既存の動き、ルールをそのまま教材とするのではなく、教材研究を通して「全員が学習内容を獲得できるようにすること」を考える。授業の場を「できない自分を再確認させられるだけの場」にならないようにし、「体育嫌い、運動嫌い」を増やさないようにする。
	特別活動	・生徒会主催のスポーツ大会を実施する。種目は生徒アンケートにて決定し、生徒の意見を反映させる。 ・文化祭のコーナー企画で体を動かすコーナーを1コーナー以上実施する。 ・全校生徒対象のマラソン大会を11月に実施し、それに向けた練習、雰囲気づくりを行う。
	部活動	・全部活合同(文化部も含む)でトレーニング(持久走など)に取り組む。その際、生徒だけでなく、顧問も一緒に取り組む。 ・ストレッチの時間を確保するようにする。また家庭でも風呂上り等に取り組むよう、顧問から声かけを行う。 ・補強トレーニングの時間を確保する。
	その他	・休み時間の積極的な体育館利用を呼びかける。 ・保健だより、給食だよりを通して、健康の保持増進やバランスのよい食事のたいせつさを発信する。 ・生活習慣の課題解決を意識し、1週間過ごす期間を設ける。(元気アップ週間)
評価方法	・目標指標・数値にあげた項目について、1学期2学期の2回アンケートや測定を実施する。 ・達成度をA、B、C、Dにて評価する。 ・目標指標・数値について生徒に周知し、改善を目指す。	
前年度からの変更点	楽しく学べる体育授業づくりをベースに、測定項目をシャトルランに変更した。	

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 加賀市立片山津中学校

校長名 山下 悟

プラン名	片中持久力 ステップアップ計画3 ～PBSを活かして～	
現状・課題	片山津中学校では体力・運動能力も近年右肩下がりの傾向にあり、R4の新体力テストにおいても県平均を上回っているの項目は非常に少ない。また、その中でも持久力に焦点を絞った取り組みを近年進めてきた。時代の流れとともに、部活動改革、社会教育活動の推進と子供たちの体力・運動に取り組む環境は変革期をむかえている。そのことを踏まえ、片山津中学校では”持久力(粘り強さ)”をテーマとしての取り組みを継続し、合わせて学校全体で取り組みを進めているPBS(ポジティブな行動支援)の考え方を活かしていきたい。	
目標指標・数値	①2023年度の新体力テストの20mシャトルランを男子は県平均+3を、女子は平均-3を目標値とする。 ②冬季に1, 2年生が20mシャトルランに取り組み、4月の自分の記録との比較、県平均値と片中の現在地を確認し、意識を高める。	
具体的な取組	教科 体育	・授業の初めに3分間走に取り組む。(15～30M)をシャトルラン方式で取り組み、体育館でできるときは早めのテンポの音楽をかけ、ペースを保つよう心がける(最高気温28℃を超えるときは実施しない。心拍数(120あたりを目指す) ・2学期に持久走に取り組む(片中特別ランニングコース)、その値もランキング形式にし、生徒のモチベーションをあげる取り組みを行う。
	特別 活動	・体力テストの学年・男女・種目別結果や陸上競技のタイムや記録等をランキング形式にして掲示するなど、体力に関して興味関心や動機付けを行う。
	部活動	・県駅伝・市新人に挑戦(陸上部がないため)する生徒を募り、意識を高める。
	その他	・PBS賞(体育の授業で望ましい行動を行った人)の授与(表彰状)
評価方法	①今年度の20mシャトルランで男子は県平均並み、女子は-5点を目指す。 ②来年度の20mシャトルランで+3(男子)、県平均-3点以内(女子)を目指す。	
前年度からの 変更点	3分間走の実施は継続。熱中症を考慮し、最高気温が28℃を超える場合は実施しないことを付けくわえた。PBSを取り入れた声掛けやPBS賞の授与など生徒の頑張りにもポジティブなフィードバックを行う。	

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 加賀市立東和中学校

校長名 亀田 憲一郎

プラン名	筋力とスピード強化で敏捷性アップ！！ ～1秒前の自分を超越よう～		
現状・課題	令和3年度の県平均と比較すると反復横跳び、シャトルラン、50m走において各学年男女別6つの内4つ以上が下回っている。そこで、昨年度の課題としていた持久力にプラスして素早さの向上にも重点を置き、ジャンプと速く力強いステップを取り入れた補強により素早さや瞬発力の向上を目指す。授業でのランニングから補強の定着にも取り組みたい。		
目標指標・数値	反復横跳びの1年から3年の男女それぞれの平均が4年度の自校平均を男女とも2回超えるようにする。 20mシャトルランと50m走の平均がR4年度の県平均を超えるようにする。		
具体的な取組	教科体育	授業開始時にランニングから体操、そして補強トレーニングまでの流れをより定着させるように指導する。また、補強トレーニングでは下半身の瞬発力をアップさせる種目を取り入れ、さらに各種目の技能と関連付けさせた準備運動も積極的に取り入れさせる。	
	特別活動	スポーツ大会や、体育祭へ積極的に参加して、総合的な体カアップに取り組む。	
	部活動	運動部の顧問が共通認識を持ち、総合的に体カアップを図りながら、敏捷性と持久力の向上に重点を置いて指導に当たる。	
	その他	昼休みの体育館使用を積極的に呼びかける。	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルランの測定結果で比較する。 ・年間で3回は授業で反復横跳びの測定を行い、記録して比較する。 ・素早さの練習をしてから50m走の測定を行う。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・全身持久力アップは引き続き取り組みながら素早さと瞬発力アップをプラスする。 ・授業開始時のランニングの定着と、準備運動としてジャンプと素早いステップの補強トレーニングを行う。また、反復横跳びを定期的に測定する。 		

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 加賀市立山代中学校

校長名 谷鋪 景子

プラン名	代中基礎体力向上プログラム	
現状・課題	<p>昨年度も新型コロナウイルスの影響により、感染対策をとりながら新体カテストの実施となった。</p> <p>体カ合計点は1年生以外は県平均を上回る結果となった。1年生に関しては小学校時、活動制限のある中での活動が多かったことにより下回ったのではないかと考えられる。2, 3年生となり、運動の機会が増えたことにより県平均を上回ったと考えられる。</p> <p>各種目別に見ると握力、50m走が全学年で県平均を下回っていることがわかる。運動特性の「力強さ」を授業の中で取り入れるような活動をしていく工夫をしていく必要がある。</p>	
目標指標・数値	運動特性の「力強さ」に関係する体カテストの種目を測定し、最初の体カテスト測定結果より上回ることを目指す。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストをもとに個人の課題に適したトレーニングを考え、2分間毎時間実施する。 ・授業内で明確な目標設定を行い、個人の能力の伸びに関心を持たせる。 ・女子に対しては挑戦しやすい環境づくり、失敗を恐れずに何度も繰り返すことを良しとする雰囲気を作っていきたい。
	特別活動	・体育委員で新体カテストのランキングを作成し、掲示をする。
	部活動	・各部活動に筋トレのメニューを紹介し、取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・目標値やトレーニングを紹介し、主体的に考えられるような工夫をする。 ・トレーニング場所や時間などの環境整備をする。
評価方法	各学期末に力強さをみる体カテストの種目を測定し、考察する。	
前年度からの変更点	前年度取り入れた2分間トレーニングのように授業初めにトレーニングを取り入れる。そのトレーニングのなかでも力強さを向上させるようなトレーニングを行いつつ、全体的な体カアップを目指す。	

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 加賀市立山中中学校

校長名 中川 昇一

プラン名	体幹を意識した柔軟カアップ～バランスの良い体づくりをめざして～	
現状・課題	生徒アンケートによると「自分の体はかたい」と感じている生徒は70%を超えている。また、体カテストの長座体前屈を苦手としている生徒割合も高い。	
目標指標・数値	昨年度の長座体前屈のアベレージ数値（現2年生は39.57）を全国平均値45.48を目標数値としたい。	
具体的な取組	教科体育	体幹を意識したトレーニングや柔軟体操、肋木を活用した運動を授業の中でルーティン的に適宜入れていく。
	特別活動	外部講師の招へいを企画し、柔軟性の重要性を広める。
	部活動	冬場に合同トレーニングを企画し、各競技にマッチングした形で体幹トレーニングを行う。
	その他	体育委員会で体カテストランキングを作成し、モチベーションアップをねらう。
評価方法	12月に再度長座体前屈を行い、年度当初の体カテストの結果と比較する。	
前年度からの変更点	投力・巧緻性から柔軟性を高めることに変更した。	

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 小松市立芦城中学校

校長名 岩脇 司

プラン名	継続は力なり ～不撓不屈の「芦中Myトレーニング」～		
現状・課題	R4年度調査種目ごとに着目すると、学校全体としては握力、立ち幅跳びの平均値が低いことが課題である。「力強さ」や「タイミングの良さ」を高められるトレーニングを取り入れていく必要がある。授業とあわせて部活動や家庭でも自らの課題を克服したり、体力を向上させる取り組みが行えるよう、トレーニングの内容を自ら選択する力や計画的に運動を行う習慣が必要である。		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ○握力、立ち幅跳びの記録の向上 ※1つ上の学年の県平均を上回る(11月、2月に実施) ○運動が好きという生徒の値を男女ともに80%以上なるように仕掛けをする。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ○遅刻や忘れ物、安易な見学をしないことや教師の話をしっかり聞くなど授業規律を維持する。 ○体づくり運動の取り組み ※新体力テストの結果を自己分析し、自分自身の弱点を見つける。その克服に向けたトレーニング種目の紹介を行い、補助・補強運動の内容を生徒自身が選択する。 ○ICT機器を活用し技能の向上をはかる。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ○長期休業時における規則正しい生活リズムの維持と適切な運動の導入を視野に入れた計画を立てる。 ○運動会への参加を通じて、運動の魅力について知る。 ○各学年毎に、クラス対抗の球技大会を開催する。(体育委員会主催) ※体力や運動能力の向上を図ると共に、クラスの親睦を深める大切な行事として位置づけている。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ○部活動への積極的参加を勧める。 ○各競技の特性に応じた能力を高めると共に、体力向上を目指していくことを、顧問間で共通理解を図る。 ○複数の部活動で合同でトレーニング講習を行う。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ○年間を通して、昼休み(20分間)に体育館およびグラウンドを開放し、運動に親しむことができる環境を作る。 ○大縄跳びや8の字跳びなど楽しみながら跳躍力や体力をつけていく取り組みを行う。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ○握力、立ち幅跳びの記録の向上 ※1つ上の学年の県平均を上回る(11月、2月に実施) 		
前年度からの変更点	握力や立ち幅跳びの記録の向上を中心とするが、個人の体力テストの課題に応じたトレーニングを選択できるようにする。また、保健体育の授業に積極的に取り組める生徒を増やし、授業以外でも運動に親しめる生徒の育成を図る。		

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 小松市立丸内中学校

校長名 荒木 達人

プラン名	さらに伸ばそう、人間力・持久力！		
現状・課題	<p><体力面></p> <ul style="list-style-type: none"> ・A群+B群は51.2と昨年度より7点ほど低下した。 ・シャトルランでは、3学年とも県平均を上回ることができた。 ・長座体前屈では、3学年とも県平均を超えることが出来なかった。 <p><体育の授業では></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学年が上がるにつれ、單元ごとに自分の課題を把握して、分析し、既習の知識を基に課題を解決する練習を選ぶ力が付いてきている。特に長距離走では、自己の走りを数値化し分析することで意欲的に記録向上に取り組む生徒が多く見られる。 		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・5月に行う2023年度の新体カテストと秋に行う長距離走の最後に行うシャトルランの記録を各個人プラス10回を目指す。3年生においては部活動を引退しているので、春の記録を下回らず、最低限記録を維持することを目指す。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年必修で長距離走を実施し、全校で記録を伸ばす意識を持たせる。また、ラップタイムから自分の走りを分析して課題を解決できる学習にする。 ・県駅伝の選考は体育の時間のシャトルランを中心に行うことを生徒に周知したうえで、測定を行い、生徒の意識を高める。 ・全校が県平均を下回っている長座体前屈においては、毎時間の柔軟体操を行い、強化を図る。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの結果と歴代の記録を掲示することで、体力に関して関心を持たせる。 ・体育委員会が昼休みのグラウンド解放を行い、広い空間を走れる環境をつくり、日常的に体を動かす機会を増やす。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部活動顧問へ、持久力の必要性を確認して、資料を提示する。 ・冬季では、部活動合同の長距離走の取り組みを行い、持久力の向上を目指す。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・県駅伝の公募を図り、全校で長距離走への意識を高めていく。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・各個人が春に行う新体カテストのシャトルランの記録と、秋の長距離走の授業後に測定するシャトルランの記録を比較する。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・一律の目標数値ではなく、部活動を引退している3年生への数値目標を変えた。 ・今年度は、今まで行ってきた体力の足りない点に重点を置くのではなく、良い面をさらに強化し、自分たちの強みとして自信に繋がられるようすることを目標とした。 		

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 小松市立松陽中学校

校長名 為川 学

プラン名	体カ向上プロジェクト	
現状・課題	学校全体で県の平均よりも低い傾向にあることがわかる。特に長座体前屈、20mシャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げは低い。課題の克服のために、特に「柔らかさ」、「力強さ」、「タイミングの良さ」の3つの運動特性を高められるトレーニングを取り入れていく。授業とあわせて部活動や、家庭でも自らの課題を克服したり、体力を向上させる取り組みが行えるよう、トレーニングの内容を自ら選択することや、計画的に運動を行う習慣が身に付くことが必要である。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートより、運動が好きという生徒の値を80%以上になるように仕掛けをする。 ・「長座体前屈」、「立ち幅跳び」の平均値を5月の測定値から20%アップを目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・運動量の確保 ・自身の全国体カ・運動能力の課題を元に、補助・補強運動の内容を生徒自身が選択する。 ・ICT機器を活用し技能の向上をはかる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・1年次最初の生活設計において、望ましい生活リズムや食事や睡眠の大切さを学ぶ。 ・長期休業時における規則正しい生活リズムの維持と適切な運動の導入を視野に入れた計画を立てる。 ・運動会への参加を通じて、運動の魅力について知る。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・全国体カ・運動能力テストの結果を掲示し、課題を分析し各部の取り組みに生かす。 ・ストレッチに取り組み、ケガの予防や体力の向上に努める。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会への積極的な参加 ・昼休み時の体育館の開放 ・安全な休み時間の過ごし方と道具の使い方
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・全国体カ・運動能力テストの結果をもとに課題を分析し、毎月の体カ測定の再測定を行い、成果を確認する。 ・学期ごとに行う「学び振り返りアンケート」結果を活用する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・目標指数、数値の設定種目を握力から長座体前屈に変更した。 	

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 小松市立御幸中学校

校長名 藤本 敬太郎

プラン名	運動に粘り強く取り組もう！		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・全てのカテゴリーにおいて、ほぼ全ての種目が県平均を下回っている。特に、どの種目に課題があるのかではなく、運動に触れることや継続的に取り組んでいないことに課題がある現状である。 ・1週間の活動が2～3回の校外クラブへの加入者が多い。その生徒達への体育授業での取り組み内容やその方法を修正、改善する必要がある。 		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・県平均を上回る○の数を現在の11コから20コに増やす。 ・体力合計点の県平均を超えるカテゴリーを増やす。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業のアップ時に体育館及びグラウンドの周回数を適切な数にする。 ・各単元の補強運動を生徒が必要性感じ、興味を持って行う内容にすることで、意欲的に行わせる。 ・長距離走の時間を必修にすることで、粘り強く体を動かし続けられる、持久力をつける。 ・運動の楽しさを感じ、課題の設定や生徒が必要性感じる課題を意識して設定し、授業を行う。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会が中心となり、昼休みにミニスポーツ大会を開催する。 ・体育委員会で、体カアップに対する課題を話し合える場を設定する。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季部活動の時間を利用し、合同での部活動を行うことでお互いの良さや課題を見つけられる活動を行う。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストに興味を持たせるために、これまでの記録や今年度の記録を掲示する。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・次年度の新体カテストの結果との比較。 ・シャトルランに関しては、5月の結果と長距離走後の記録で評価する。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍で制限がかかりできなかったことを少しずつ、新しいやり方で行っていく。 		

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 小松市立南部中学校

校長名 中野 務

プラン名	柔軟性アップ作戦（柔らかさを身につけ怪我を予防しよう）	
現状・課題	R4度の体カテストでは、長座体前屈の種目で県平均を下回った。学年、性別で一部県平均を上回ってはいるが、全体としては下回っている。昨年度に引き続き、今年度も柔軟性を高めることを体カアッププランとして取り組むことにした。 近年の生活スタイルでは、しゃがんで作業する機会などが減少しており、日常生活から柔軟性を得ることが難しくなっている。本校では、部活動が盛んで大会などで成果を出している部も多いので、活動中のさまざまな場面に対応する能力を身につけ、怪我を未然に防いでいきたいと考えている。教科体育での取り組みはもちろんのこと、部活動とも連携し、柔軟性アップに取り組むことが課題であり、この取り組みの継続でさらなる活躍に結びつけられるようにしたい。	
目標指標・数値	1学期の測定値から校内平均2cmアップを目指すことと全学年で記録アップを目指すこととする。	
具体的な取組	教科体育	体育授業の初めにラジオ体操及び柔軟性を高める運動を行う。 各単元の授業開始時に、その単元の運動に関連した柔軟運動を紹介し導入していく。 柔軟性が高まることによる利点の紹介を行う。
	特別活動	行事等の練習を積極的に活用し、関連するトレーニングを取り入れることで演技力の向上及び総合体力の向上を図る。
	部活動	各部活動顧問に柔軟性が高まることによる利点を紹介し、活動の前後には競技に関連したストレッチを積極的に取り入れてもらう。 体育授業での現状や成果及び課題を部活動顧問と情報共有し、把握してもらう。
	その他	特になし。
評価方法	学期ごとに長座体前屈の再測定を行う。	
前年度からの変更点	特になし。	

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 小松市立国府中学校

校長名 東口 幸央

プラン名	Push the limits 2023!!～求めてやまぬ心～	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・課題としていた20mシャトルラン(全身持久力)については、昨年度、大きく記録の向上が見られた。更なる記録の向上を目指し、今年度も引き続き全身持久力と走力の向上のための手立てを検討していく。より具体的なトレーニング方法を提示し、生徒自身が体力の向上に向けて意識できるような取り組みが必要である。 ・総合評価や体力合計点の結果から、下位層の体力の向上が図られていることがわかる。しかし、上位層の体力については更なる向上が期待される。特に、女子については、走力を中心とした、よりバランス良く体力の向上を図る必要がある。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・各学年における20mシャトルランの平均値が県平均と同等、またはそれ以上になる。具体的な数値目標として1年生男子65回、2年生男子87回、3年生男子93回、1年生女子48回、2年生女子53回、3年生女子56回とする。 ・各学年における50m走の平均値が県平均と同等、またはそれ以上になる。具体的な数値目標として1年生男子8.4sec、2年生男子7.7sec、3年生男子7.4sec、1年生女子8.9sec、2年生女子8.8sec、3年生女子8.7secとする。 ・各学年における立ち幅跳びの値が県平均と同等、またはそれ以上になる。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業導入時の3分間に補強運動(ランニング+ラジオ体操第2)を取り入れる。 ・各運動領域において、全身持久力及び走力につながる練習や活動を取り入れ、各運動領域の特性を生かしながら全身持久力向上及び走力向上を目指す。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会が中心となり、昼休みの運動実施に対する啓発活動を行う。 ・養護教諭と連携して、健康・体力についての取り組みを行う。 ・運動会における集団づくりを通して、仲間と運動をすることの楽しさや成功体験を味わうことで運動への関心・意欲を高める。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部の顧問に今年度のデータを提示し、本校の現状・課題を考慮してもらい、特に全身持久力向上及び走力向上のための取り組みを促す。 ・定期的に、複数の部活動で合同部活動を行い、全身の体力の向上を図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み前に体力テストの結果を生徒に示し、自分の課題となる体力要素について紙面のアドバイスを参考にしながら取り組めるよう指導する。 ・持久力及び走力の向上を重点課題とし、体幹強化や柔軟性強化についても教科体育や養護教諭を含めた保健体育部の活動を中心として取り組みを図る。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力の向上を重点課題とし、前期は20mシャトルランの測定、後期は持久走(男子1,500m、女子1,000m)の測定を行い、効果を検証する。 ・50m走については、1学期と2学期に測定を行う。 ・授業アンケートを7月と12月に行い、授業に対する意欲の向上を年間を通して評価する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度からの継続で、全身持久力の強化を図る。また、重点課題として走力(50m走)と立ち幅跳びを併せて入れる。運動の意義や目的を明確にし、保健体育の授業以外に、生徒会体育委員会や運動部活動を含め、学校全体での意識の向上を図る。 	

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 小松市立中海中学校

校長名 松本 香薫

プラン名	中海 My スキルアップ	
現状・課題	R4年度のA+B評価の合計が63.3%で、目標としていた55%を達成することができた。R3年度の数値は51.7%であり、11.6ポイント上昇し、全体的な体力の向上が見られた。E評価の割合も県平均を下回っている。 種目別の県平均との比較においては、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びに課題が見られた。持久力・走力強化は継続的な課題であり、今後も続けて取り組んでいく必要がある。	
目標指標・数値	3学年の男女ともシャトルラン及び、体力合計点の目標を目指す。 A+B評価の合計点65%を目指す。また、E評価を県平均より下回ることを目指す。	
具体的な取組	教科 体育	運動量の確保(毎時間3分間走を行い、目標周回を決め、体力向上を目指す。) 陸上競技の長距離走を中心に、他の種目時にも走り込みなどの持久力向上の要素を取り入れながら実施する。 保健分野から「成長期の食生活」を意識した食事を家庭においても意識・実践していけるよう生徒に呼びかけていく。
	特別 活動	保健体育の授業、学校保健委員会や学級活動で養護教諭、給食担当などと連携した「食育」を行い、生活習慣からの改善を行う。
	部活動	日曜が休養日となることから、平日の活動の効率化を図る。 また、冬期において室内トレーニングを中心に体カアップを目指す。
	その他	学校行事や学年行事の機会などを活用し運動的なレクリエーションなどを取り入れ、総合的な学習の時間で計画的に練習することで、体力向上の一助とする。
評価方法	県平均数値との比較で、本校生徒の体力要素の現状を把握し、不足している要素を補完的に取り組んでいくとともに、昨年度の体力・運動能力調査の結果との比較をし、経年変化から取り組みの検証を行う。	
前年度からの 変更点	全身持久力(粘り強さ)、筋力(力強さ)に課題が見られるため、3分完走を継続実施し、柔軟性を高める運動や基礎体力強化の運動を確実に実施し、体育授業だけでなく、運動部活動にも呼び掛け、体幹トレーニングやラダートレーニングなどを積極的に取り入れていく。	

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 小松市立安宅中学校

校長名 笠巻 昭

プラン名	安中体カアッププラン2023	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・R4年度実施の体力確認シートを見ると男女各学年で県平均を下回った種目で特に多かったもの(4つ以上の▲)は上体起こしと20mシャトルランである。 この結果から、粘り強さ(筋持久力や全身持久力)が不足していることがわかる。 今年度は、持久力の体力要素について教科体育を中心として向上に向けた取組の充実を図る。 ・昨年度、課題に挙げていた反復横跳びでは、三年男子が県平均を上回ることができた。しかし、二年生男女と三年生女子は県平均を下回る結果となったため、引き続き今年度も敏捷性の体力要素についても取組の充実を図る。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・各学年における「粘り強さ」の運動特性との関連している実施種目(上体起こし・20mシャトルラン)と反復横跳びの値が県平均と同様、またはそれ以上になる。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業導入時に、二分間のランニングと安宅体操の補強運動を入れる。ランニングでは、目標周回を決めたり、自己のペースを維持する声かけや支援を行う。安宅体操後に、敏捷性を高めるトレーニングや個に応じたトレーニングを行う。 ・昨年度と同様に、タブレットを効果的に活用し、仲間との運動を通じて楽しさを味わい、運動の関心・意欲を高める。 各運動領域において、特性を生かしながら上記の体力要素の向上を目指す。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催の球技大会(昼休みに学年別を実施予定)の企画・運営を行う。 ・体育委員会が中心となり、昼休みの運動実施に対する啓発活動を行う。 ・運動会における集団づくりを通して、仲間と運動することの楽しさや成功体験を味わうことで運動への関心・意欲を高める。特に本校の伝統になりつつあるダンスを積極的に取り入れる。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部の顧問に今年度のデータを提示し、本校の現状・課題を考慮してもらい、特に粘り強さ(持久力)と敏捷性の向上のための取組みを施す。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み前に体力テストの結果を示し、自己の課題になるような体力要素について紙面のアドバイスを参考にしながら家庭でも個人に応じた取組みができるように指導する。 ・記録や表彰を掲示し、運動意欲を高める。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技(長距離走)の運動で、持久走の測定を行い、県平均と比較して効果を検証する。 ・三学期に上体起こし、20mシャトルラン、反復横跳びを測定し、一学期の記録と比較をする。 ・授業アンケート(学校評価)において、授業に対する意欲の向上を年間を通して評価する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> 今年度は、20mシャトルラン、上体起こしなどの持久力・粘り強さの体力項目の向上を目指す。 	

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 小松市立板津中学校

校長名 本 美紀

プラン名	「みんなで楽しく体カアップ」	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・男子生徒は握力、上体起こし、反復横跳び、50m走、ハンドボール投げでは全学年県平均を上回っているので維持していく。 ・一方で、女子生徒の体カ低下が著しいことが課題である。 ・体育の授業やスポーツへの興味関心のアンケートに「楽しくない・あまり楽しくない」と答える生徒が10%程度みられる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・各種目女子の数値を向上させる。 ・体育の授業やスポーツへの興味関心に対し「楽しくない・あまり楽しくない」と答える生徒を減らす。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の始めに、柔軟性・持久力・筋力向上要素のある運動を取り入れる。 ・必要性を感じるよう声掛けをする。 ・楽しく取り組むことができるように、環境(音楽、学習カード、掲示など)を整える。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生活委員会活動で昼休みのスポーツの奨励や全校で取り組めるクラス対抗運動企画の立案・実施。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動では運動の楽しさを学ぶ。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な記録や表彰を掲示し、目標値を意識して意欲的に取り組めるようにする。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の体カテストの結果と2学期末の再テスト結果を比較する。 ・興味関心についての生活アンケートを2学期末に実施し結果を比較する。 	
前年度からの変更点	教科体育の取組みにおいて、ストレッチによる柔軟性の向上だけでなく、授業前ランニングによる持久力の向上や体幹トレーニングによる筋力・筋持久力の向上など複合的な体カ向上を目指す。	

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 小松市立松東みどり学園

校長名 山本 幸世

プラン名	松東みどり学園 柔軟性向上プラン		
現状・課題	<p>総合評価で見るとA+B群が県平均を大きく上回っている。学年男女別にみると2年女子が全種目において県平均を上回っているのを筆頭に、全学年男子・3年女子は半分以上の種目で県平均を上回っている。1年女子においては、半分以上の種目で県平均を下回っている。</p> <p>体力合計点を見ると、1年女子以外は県平均を上回っていることから、地域の特徴というよりも年代によって運動能力に差があることが分かる。評価対象とする母集団が少ない事も原因であると考えられるが、その中でも全年代を通して弱かった長座体前屈の運動特性について高めていく必要がある。</p>		
目標指標・数値	長座体前屈 柔軟性の向上 記録が向上した生徒が50%以上を目指す		
具体的な取組	教科 体育	・授業開始時に柔軟運動を取り入れ、柔軟性の向上を目指す	
	特別 活動	・体育祭の表現活動としてダンスを設定し、体を動かしながら滑らかな動きについて学び柔軟性を高める。	
	部活動	・各部活動での基礎トレーニングや柔軟運動	
	その他	なし	
評価方法	学期末に柔軟性の測定を行い自身の記録と照らし合わせる。		
前年度からの 変更点	・昨年度の体カテストの結果を考慮し、今年度も体カアップさせたい運動特性を柔らかさにした。		

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 能美市立根上中学校

校長名 横関 達人

プラン名	根中で熱中！！～進んでトレーニング・明るく元気・怪我をしない体を目指して～	
現状・課題	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。運動部に所属する生徒が多く、体力及び技術力の向上を目指し、放課後の活動に励んでいる。その一方で、運動を苦手とする生徒や、体育の授業以外にほとんど運動をする機会のない生徒もあり、体力・運動習慣の二極化が進んでいる。 体力面では、県平均を下回る項目が多くなっており、中でも握力・上体起こしにおいては全学年で課題がある。	
目標指標・数値	令和4年度新体カテストの結果をもとに、以下の通り目標を設定する。 全学年で、 ・握力:(男子)3kg、(女子)1,5kgの向上を目指す。 ・上体起こし:(男子)4回、(女子)3回の向上を目指す。	
具体的な取組	教科体育	单元ごとに、種目の特性に応じた、基礎的(補助的)トレーニングを、毎時間行う。9月から授業開始後に2分間のサーキットトレーニングを実施する。トレーニング内容については、今年度の新体カテストの結果を自己分析し、各自で個別のメニューを立て、実践させる。
	特別活動	保健環境委員会と協力し、柔軟性を高め、怪我をしない体づくりの呼びかけや講習会を開く。
	部活動	各運動部活動の顧問にも部員の体力の状況をそれぞれ伝え、部活動ごとに必要なトレーニングを実施してもらう。また、各体力項目の向上のために必要なトレーニングやストレッチの方法を紹介する。けがの予防(柔軟性の向上)を目指して、練習前、練習後にストレッチの時間を必ず設けてもらう。冬季期間には、筋力トレーニングを積極的に取り入れてもらうよう、顧問に呼びかけていく。
	その他	年度末に球技大会を開催する。目標を明確に定め、授業に取り組む意欲を向上させ、球技の技能の習得を目指す中で、体力向上を促していく。
評価方法	3学期に握力、上体起こしの数値を測定し、1学期の結果と比較する。(1・2年生)	
前年度からの変更点	現状の課題から、握力、上体起こしの記録向上を目指す。その課題を生徒と共有し、克服に向けた補強運動に取り組む。	

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 能美市立寺井中学校

校長名 佃 洋子

プラン名	成長実感～全校で寺井中の体カレベルアップを図ろう～	
現状・課題	長座体前屈・上体起こしにおいては、全学年で県平均を下回る結果となっている。また、立ち幅跳びに関しても、1年生を除く、すべての学年で、県平均を下回っている状況である。一方で、ハンドボール投げでは、すべての学年で、県平均を上回っている状況である。以上から、運動特性として、柔軟性と、下半身の力強さや、タイミングのよさに課題が残っている。	
目標指標・数値	<p>学期のはじめに実施する体カテストをもとに、学校全体で体力課題を設定し、生徒全体に周知させて、個々人が意欲的に取り組めるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題に設定した項目において、全学年において年度当初に計測した数値よりも向上させる。 ・学校全体の体力課題について、生徒の半数以上が把握しているようにする。 	
具体的な取組	教科体育	「体カテスト」をコンピュータ処理した結果から、生徒一人ひとりが自己の現状を把握し、分析と考察を行う。それを踏まえて、学年や学校全体で県平均を下回る項目に関する体力向上の補強運動を体育時のウォーミングアップとして実施する。3学期初めに、設定した項目の体カテストの再計測を行い、活動の検証を行っていく。
	特別活動	体育祭で行う集団演技である「YOSAKOIソーラン」の取り組みを通して、学級や学年の枠にとどまらず学校全体で踊ることの楽しさや一体感を体験させ、学校全体で取り組むことへの意欲向上を図る。
	部活動	シーズンオフ期間に、基礎となるトレーニングメニューの講習会を開催し、学校全体での体力課題に対応して生徒の基礎技能の向上を図るとともに、複数の部活動を同時に活動させることで教員の配置を少なくし、教員の負担軽減を図る。
	その他	新体カテストの結果を校内で順位を出し、上位20名まで掲示することで、生徒の運動への意欲を高める。また、全職員に新体カテストの結果を提供し、生徒の現状を把握してもらう。クロームブックにトレーニング動画を作成し、動画を視聴できる状態にしておき、クロームブックを持ち帰った際にトレーニングに取り組めるようにする。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・3学期に指定の項目のみ体力測定を行い、1学期測定の結果と比較する。 ・生徒がどれだけ学校の体力課題を把握しているか、アンケート集計を行い数値を確認する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の体力課題を生徒へ周知させる方法を、これまでの方法に加えて、ランキング形式として、学校に掲示するようにした。 ・体育部と協力し、寺井中学校の体カレベルに合わせたトレーニングを処方できるようにする。 	

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 能美市立辰口中学校

校長名 武部 聡子

プラン名	苦手克服、腕力、投擲力アップトレーニング		
現状・課題	昨年度の結果を見ると全学年のハンドボール投げでに県平均を下回っている。県平均以上の種目は全学年通して走力に関する項目が多く、走ることに秀でている。県平均以下の種目に注目してみると、男女とも長座体前屈、ハンドボール投げである。一昨年前と比較してもこの2項目は下回っている。長所である走力に磨きをかけ、下回っている2項目を中心に数値の向上を目的とし、準備体操から意識して取り組む。また「体カアップトレーニング」を行っていく。		
目標指標・数値	ハンドボール投げ、長座体前屈を1年間で20パーセントアップを目指す。		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストを元に個人の課題に適したトレーニングを考え2分間毎時間実施する ・体カアップトレーニング中に柔軟性の項目を追加する。 ・準備体操の中にストレッチルーティンを組み込む。 	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会による昼休み体育館でドッジボール、ハンドボール投げの実施。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部活動におけるトレーニング実施と交流 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会の実施(1・2年生) 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・各学期ごとに測定した結果からの考察 		
前年度からの 変更点	前年度まで継続していた取り組みは、今後も続けていきたい。柔軟性、腕力、投擲力の向上を中心に1年間を通して取り組んでいきたい。		

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 川北町立川北中学校

校長名 沖田 尚

プラン名	キラリ☆川中スポーツ2023	
現状・課題	<p>昨年度の体カテストの結果から、女子生徒は概ね県平均を上回っている。しかし、現2年男子では県平均と比べて握力以外の項目が全て下回っていた。現3年男子も県平均より下回る項目が増えており、男子生徒の体力向上が喫緊の課題である。学校全体の総合評価では、A・B群が昨年度よりも10.6ポイントも下回る結果となった。また、生徒の現状としては、保健体育が好きな生徒が9割以上と高く、運動への興味関心もある。ただ、自己の体力向上にはまだ意識できていない様子が見られるため、意識付けが課題である。主体的な活動を通して運動を楽しみながら、筋力・柔軟性・敏捷性などを身につけさせる工夫をしていかないといけない。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・上体起こし、反復横跳びの数値が県平均以上になることを目指す。 ・現2年男子において、県平均を上回る項目を2以上となることを目指す。 ・運動を楽しむ生徒をさらに増やす。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性の向上につながるように、準備運動ではペアストレッチやグループでのコンディショニングなどを取り入れる。 ・ウォーミングアップ時に短時間でできる筋カトレニングを行っていく。 ・全体的な体力向上に向けて、定期的に持久走を行ったり、遊びの要素を取り入れながら体幹ト レーニングを行ったりしていく。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストや川中Sports Festivalなどを通してクラス等で目標を設定し、全員で取り組む。 ・委員会活動の取り組みとして、意欲向上につながるような掲示や記録の発表、新体カテストのランキング表などを作成・掲示し、体力向上への意欲付けと記録向上を図る。
	部活動	ウォーミングアップやクールダウンをしっかりと行い、けがの予防に努める。
	その他	仲間とともに協力する力を養うために、川中Sports Festivalや球技大会等の行事において、生徒が主体的に企画から運営まで行うように指導する。
評価方法	新体カテスト・体力測定	
前年度からの 変更点	ウォーミングアップ時に短時間でできる筋カトレニングを行っていく。	