

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 白山市立松任中学校

校長名 日向 正志

プラン名	松中柔軟性アッププラン		
現状・課題	1～3年生において柔軟性に課題がある。 1～3年生において投力は優れている。		
目標指標・数値	柔軟性を向上させる。全学年で県平均に近づける。		
具体的な取組	教科 体育	全学年において、ラジオ体操をしっかりさせる。委員会を主体とした柔軟運動に取り組む。単元に合わせた補強運動を工夫する。	
	特別 活動	体育委員会で柔軟性の弱さを課題にあげ、委員会で柔軟運動を選択し、取り組む方を考える。	
	部活動	冬期の校内のトレーニング場所の設定と取り組みの推奨。	
	その他	白山野々市新人駅伝大会への部活動単位での積極参加を促す。	
評価方法	冬季にもう一度、長座体前屈の測定をし、その伸びを確認する。		
前年度からの 変更点	柔軟性の弱さを克服するため、長座体前屈の距離を伸ばすことを目標とする。		

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 白山市立北星中学校

校長名 木下 貴博

プラン名	レベルアップ！～自分の壁を乗り越えよう！～	
現状・課題	全体的に運動に対する意欲はあるが、運動能力の二極化が見られ、苦手な分野になるとあきらめたり、最後まで取り組むことができない生徒もいる。 苦手意識の克服が課題。そのためには自分の成長を実感できるような取り組みが必要と考えている。	
目標指標・数値	・春と秋に2回持久走もしくはシャトルランを測定し、春比較+1点を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業開始時の補強運動を意識し、一斉のメニュー(腕立て、腹筋、ランニング)を行う。 ・単元に沿った内容の補強運動も取り入れる。 ・各種目上位者の記録を校内掲示し、意欲を高める。
	特別 活動	
	部活動	体カテストの結果を各部顧問と共通理解を図り、各部でトレーニングに取り組んでもらう。
	その他	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテスト ・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"> ・補強運動の行い方 ・目標を持久走もしくはシャトルランに変更 	

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 白山市立光野中学校

校長名 若狭 朋幸

プラン名	スポーツや運動の運動特性を理解して体を動かそう！	
現状・課題	昨年度の体カテストの結果を見ると、本校の生徒は全体的に運動能力が低い傾向にある。何かひとつのことに特化して取り組むよりも、全体的な運動をバランス良く取り組むことで、全体的な体力の向上に努めていきたい。また、運動をすることで、どんな効果があるか、どんな面で体力の向上がみられるかを運動特性の観点から理解して取り組むことで活動の質を上げていきたい。	
目標指標・数値	体カテストの総合得点の平均値で、どの学年も県平均以上とする。	
具体的な取組	教科 体育	準備運動後に補強運動を実施し、年間を通して徐々に強度を高めていく。 持久走や20mシャトルランを学期に一回以上実施し、個人で現時点での体力を把握できるようにする。
	特別 活動	遠足や運動会等体力的行事での達成感を持たせる。
	部活動	顧問同士、部員同士が横の連携を持ち、互いに有益な情報を交換し、切磋琢磨し合える雰囲気醸成。 冬場等に各部活動で合同トレーニングの日を設定する。
	その他	体カテスト上位層の掲示
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・学期に1～2回程度、定期的に計測を行う。 ・年度末の計測値と県平均の値を比較する。 	
前年度からの変更点	前年度は上体起こしに特化した形としていたが、数値を見る限り、全体的な落ち込みがみられるので、幅広く運動に親しみながら体力向上につなげていけるようにしていきたい。	

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 白山市立笠間中学校

校長名 佐竹 康弘

プラン名	全身持久力を高めるための体づくり		
現状・課題	持久走、シャトルラン共にほぼすべての学年男女で県平均を下回っている。運動習慣のある生徒とそうでない生徒の体力的な二極化は顕著であり、特に3年女子になると運動部であった生徒も部活動が終了すると体力の低下が著しい。		
目標指標・数値	持久走及びシャトルランテストにおいて半分以上のカテゴリーが県平均を上回る。		
具体的な取組	教科 体育	定期的なシャトルランテスト及び持久走の実施(真夏を除く) 常状に3分間走を授業に組み込む。 目標設定とそれに向けての具体的な取り組みの実施	
	特別 活動	遠足や運動会等体力的行事での達成感を持たせる。	
	部活動	公共施設の体力測定を活用し、自分自身の体力について詳しく知る機会を設ける。 顧問同士、部員同士が横の連携を持ち、互いに有益な情報を交換し、切磋琢磨し合える雰囲気醸成。	
	その他	陸上部はないが、白山野々市陸上競技大会に積極的に生徒の参加を促す。	
評価方法	学期に1回シャトルランテスト及び持久走のタイムを測定し、比較する。		
前年度からの 変更点	アップ時のランニングの方法を毎回同じものにするのではなく、飽きが来ないように定期的に変えたり、単元に合わせて工夫したものとする。また、数値目標を常に意識して取り組ませるようにする。		

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 白山市立美川中学校

校長名 田向 剛

プラン名	体カアップ強化プラン	
現状・課題	コロナ禍の影響を受け、教科保健体育、部活動等大きな制限がかかり現状を維持することで手一杯の状況があった。コロナ禍で運動することに対して、抵抗感のある生徒が増えている現状がある。そのなかで教科保健体育、部活動、特別活動部会と連携し工夫を凝らし体カアップ各種運動スキルのアップを目指していきたい。	
目標指標・数値	個人目標:新体カテストで昨年度の総得点を1点でも多く上回る。 全体目標:新体カテストで3年度(総得点)全国平均を全ての学年が上回る。	
具体的な取組	教科体育	授業のアップにおいて5分間走だけでなくサーキットトレーニング形式の内容も取り入れ総合的な体力向上を目指す。また、定期的いくつかの種目を測定し体力向上の実感を持たせ、モチベーションを高める。測定後ランキング表を掲示するなど意欲を高める掲示物をタイムリーに行う。
	特別活動	秋に全校で長距離を歩く遠足を実施する。
	部活動	活性化を狙いとして、部活動間交流を行いトレーニング等紹介、合同練習会を行う。
	その他	昼休みは体育施設や用器具を貸し出し安全に配慮しながら活動できる場を提供する。また、体育科の掲示コーナーを活用し、体カアップへの意欲を高める掲示を行う。
評価方法	新体カテストのデータを個人のもの、過去の学校、県、全国データと比較する	
前年度からの変更点	昼休みは体育施設や用器具を貸し出し安全に配慮しながら活動できる場を提供する。	

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 白山市立鶴来中学校

校長名 瀬川 俊夫

プラン名	鶴中スタミナ向上プラン	
現状・課題	基本的に各種目県平均を上回っているが、シャトルランだけ3学年共通して県平均を下回っている項目である。 コロナ禍で長い時間の運動等が制限されていたり、活動停止の期間があり、継続的な運動ができない場面が多くみられた。	
目標指標・数値	全学年で県平均を上回る。	
具体的な取組	教科体育	ウォームアップで少し長い時間走ることを実施する。
	特別活動	
	部活動	大会がない時など、長距離を走るトレーニングなどを推奨していく。
	その他	
評価方法	学期ごとにシャトルランを実施する。	
前年度からの変更点	昨年と引き続きの目標設定をした。昨年度体育館改修工事があり、検証することができなかったため、今年度は学期ごとに検証し、持久力を高めていく取組を行っていきたい。部活動とも連携し、持久力を高めるトレーニングの紹介等も行いたい。	

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 白山市立北辰中学校

校長名 才 鴈 浩子

プラン名	体幹部の筋力を鍛えて、全身の筋力向上につなげよう！		
現状・課題	本校では体育の授業で積極的に活動する生徒が多く、見学者も少ないため体育に対する意欲は高いと言える。昨年度の50m走のタイムにおいては全ての学年の男女とも県平均を上回っており、シャトルラン、反復横跳びにおいても県平均を上回っている集団が多い。しかしながら、ハンドボール投げ、立ち幅跳び、上体起こしなど、大きな筋出力を要する種目においては県平均に劣っている集団が多い。そのため、腹筋を中心とした体幹部の筋力を向上させることで、全身の筋出力の向上につなげることをねらいとした。		
目標指標・数値	後期にも上体起こしの計測を行い、県平均の値を超えていなかった集団が県平均の値を超えること。また、前期と後期の比較において後期に数値の上昇が見られる生徒の割合が80%を超えること。		
具体的な取組	教科体育	補強運動として上体起こしや、スタビライゼーションなどの体幹トレーニングを取り入れていく。また、トレーニングの効果について体育理論などで学習させる。	
	特別活動	夢集会の場で、体育委員会の発表を通して、北辰生の体力の現状を伝え、生徒自身に課題を意識させる。	
	部活動	各部活動の現状をふまえながら、体幹部の強化につながるトレーニングを実施してもらう。	
	その他	回数をランキング形式で掲示することで、生徒達の意欲につなげる。	
評価方法	後期に上体起こしの計測を行い、前期の記録との比較を行う。		
前年度からの変更点	昨年度は県平均と比べ、数値が下回った集団が最も多かった、ハンドボール投げについて強化を図ったが、その他の種目についても県平均を下回った種目が多かった。そこで、多くの種目において基本となる体幹部に焦点を当て、上体起こしの回数を見ていくことにした。		

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 白山市立鳥越中学校

校長名 橋本 康信

プラン名	柔軟性アップでスキルアップ		
現状・課題	R4年度の県平均と比較すると、3年女子は全ての項目において上回っているが、3年男子及び1, 2年男女においてはいくつかの項目で下回っている。共通して低い結果として見られるのが長座体前屈である。特に男子は顕著であり、3年男子で15cm、2年男子で14cm、1年男子で6cm低い結果である。このようなことから体を上手に使いこなせていないのか50m走やハンドボール投げにおいても低い結果になっている。そこで、関節の可動範囲を広げてしなやかな体づくりに取り組むことで、運動に必要なスキルアップを図っていきたい。		
目標指標・数値	長座体前屈の測定において男子は5cm以上記録を向上させる。1, 2年女子は県平均との差が1cmなので超えるようにする。ハンドボール投げにおいても2m記録を伸ばし県平均を超える。		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> 各単元において必要な補強運動やストレッチを適宜行う。 保健や体育理論において柔軟性と競技力向上、ケガ防止等との関係について指導する。 	
	特別 活動	生活委員会でバレーボール大会、バスケットボール大会、ドッジボール大会を企画する。	
	部活動	部活動においても日々の活動でストレッチを取り入れてもらう。	
	その他	元気アップセミナーを開催し、ヨガ教室などを行う。	
評価方法	2学期末に長座体前屈とハンドボール投げを測定して検証する。		
前年度からの 変更点	昨年度までは全身持久力に課題があり取り組みを行ってきたが、陸上部が発足し、多くの生徒が加入し活動してきたことで改善が図られてきた。一方、柔軟性に大きな課題が見られるようになり、野球部の廃止も伴ってボール投げの記録も低下してきたので、重点項目を変更した。		

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 白山市立白嶺中学校

校長名 高松 宏晃

プラン名	OVER 50+ α	
現状・課題	地理的環境から、日常的に車の利用が多く、登下校の際もほとんどの生徒がスクールバスを利用している。 体カテストでの数値は県平均を超えているが、小人数であることからその年ごとに記録の振れ幅が大きくなることから、ピンポイントに絞らずに、全般的な基礎体力の向上が必要。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年の体カテスト合計点の本校平均49.7から50点台に乗せる。 ・反復横跳びの記録2回アップ。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ◎予備運動としてラダーを取り入れアジリティを強化する。 ○地元白山麓のスキー場を活用したスキー授業の実施。 ・1, 2年生全員がクロスカントリースキーかアルペンスキーのいずれかを選択し、その成果の場として県中学校スキー大会や市新人スキー大会に参加する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ○スクールバスで登校の生徒は学校から1km程離れたところで下車をして登校する。 ◎体カアップ向上事業 ・春の登山(5月)、夏の沢登り(7月)、冬のスキー(3月)のジオパーク遠足と絡め、地域の自然やスキー場を利用して体カアップを図る。 ○委員会の企画で、ラダーを使った反復横跳び強化週間を設ける。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ○各運動部で基礎トレーニングやストレッチを積極的に実施して、体力の向上に努める。 ○陸上部のラダーを他の部活動にも貸出す。 ○夏休みを利用した白山登山の呼びかけ。 ○冬季は、スキー部に切り替えて低下しやすい基礎体力の向上に努める。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ○市新人駅伝、県駅伝への参加 ・駅伝チームを結成して継続的にトレーニングを行う。新人駅伝には1, 2年生を選抜して参加する。 ○育友会行事である白山登山への積極的参加。
評価方法	秋の体育授業での計測記録で評価する。	
前年度からの 変更点	反復横跳びの記録アップに向けて、教科や部活動、委員会での取り組みとしてラダーを積極的に活用するようにした。	

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 野々市市立野々市中学校

校長名 石井 利幸

プラン名	柔軟性アップで体力向上	
現状・課題	<p>ほぼすべての項目が平均を下回る状況である。 若干ではあるが、柔軟性のみ、平均を上回る結果が見られた。 生徒の柔軟性をより高めることで、他の体力の向上を図る。</p>	
目標指標・数値	<p>長座体前屈 各学年+5cm 立ち幅跳び 各学年+10cm</p>	
具体的な取組	教科 体育	準備体操に加え、単元に必要な部位のストレッチを導入する。
	特別 活動	なし
	部活動	運動部、文化部の顧問と連携し、柔軟性を高める動きを取り入れる。
	その他	なし
評価方法	3学期に長座体前屈と立ち幅跳びを計測する。	
前年度からの 変更点	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 野々市市立布水中学校

校長名 松田 英樹

プラン名	ダッシュで体カアップ大作戦	
現状・課題	本校は体育が好きで積極的に活動する生徒が多いが、一方運動が苦手で少し消極的になっている生徒も一定数いる。また、新型コロナウイルス感染症の影響もあって、全体的に体力は低下している現状がある。その中で県平均を上回る種目と下回る種目が明確に別れている。本校の取り組みとしては、ウォーミングアップでの補強運動や5分間走の取り組みを継続してきた。その成果もあってか、20mシャトルランは県平均をほとんどの学年が超えている。しかし、50m走がどの学年も県平均を下回っている。今年度はこれまでの取り組みは継続しつつ、ウォーミングアップにダッシュをする機会を設けたい。5分間走との兼ね合いを考慮しつつ、単元や活動場所に応じて、取り組んでいきたい。	
目標指標・数値	50m走において、各学年平均0.2秒タイムを向上させる。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎回の授業で補強運動(腹筋10回・背筋10回・腕立て10回)を継続する。 ・昨年度からの継続で、体育館で5分間走を実施し、持久力の向上につなげる。やる気が出るように音楽をかけ、回数の記録をさせる。 ・体力テストの結果(ランキング)を掲示し、意欲向上につなげる。 ・単元や活動場所に応じて、ウォーミングアップでダッシュ運動をする。 ・陸上競技の単元では走り方の指導もする。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で掲示物を作る。 ・昼休みに学年ごとに体育館を開放する。□
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの結果を各顧問に提示し、体力向上に向けてのトレーニング等を練習の中で取り入れていく。 ・冬期に複数の部活で合同トレーニングを実施する。
	その他	特になし。
評価方法	後期に「50m走」を計測をし、評価する。	
前年度からの変更点	昨年度までの取り組みは継続しつつ、単元や活動場所に応じて、ウォーミングアップでダッシュ運動を取り入れる。陸上競技の授業時に走り方(体の使い方)の学習をする機会を設ける。	

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 津幡町立津幡中学校

校長名 泉 智一

プラン名	縄跳びで楽しく体カアップ！	
現状・課題	<p>昨年度の体カテストの結果は、総合評価においては県平均並みである。項目別に見ると、握力とハンドボール投げの結果で全学年県平均を上回っているのに対し、持久走やシャトルラン、50m走、長座体前屈の結果は県平均を下回っている学年が多い状況である。</p> <p>本校の生徒の実態として、運動部活動や外部のクラブチームでの活動には非常に積極的に取り組んでいるにもかかわらず、体育授業においては同じような活動意欲が見られない生徒がいる。また、身体能力の高い生徒は、体育授業に対して高い意欲や活発な活動が期待できるにもかかわらず、十分にその能力を発揮しきれていない現状もある。</p> <p>そこで、保健体育科としては魅力ある授業づくりに努めるとともに、楽しく体力を向上させることを目的とした内容に取り組むこと通じて、体を動かすことの楽しさを味わわせたり運動に対する意欲の向上に結びつけていくことが課題である。</p>	
目標指標・数値	立ち幅跳びにおいて、取組後の平均記録が取組前(4月)の記録を上回ることを目標とする。	
具体的な取組	教科体育	<p>授業の準備運動の中で縄跳び運動を取り入れる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 取組前に縄跳び運動を実施することの意義を説明し、生徒に今後の見通しを持たせる。 石川なわとび検定8級～1級のメニューやふたりとびのメニュー、応用した動きを取り入れたメニューなどを毎回の授業で選択して行い、個々の生徒がレベルや興味に応じて楽しみながら実施できるようにする。 縄跳びだけでなく、「跳ぶ」動きの感覚を身に付けるための運動も適宜取り入れる。
	特別活動	<p>昼休みの体育館開放を実施する場合は、球技だけでなく縄跳びにも取り組めるようにする。</p> <p>体育館に立ち幅跳び用のラインを常時貼っておき、いつでも取り組めるようにしておく。また、男女別県平均の記録に目印をつけて意欲の喚起につなげる。</p>
	部活動	<p>運動部の顧問と連携し、部活動においてもアップやトレーニングで縄跳びメニューを取り入れてもらえるよう呼びかける。縄跳びの貸出も行う。</p>
	その他	<p>7月、11月に立ち幅跳びを行い、各学年・男女別の平均記録の推移を調べる。</p> <p>合わせて、石川なわとび検定で各級の達成者をクラス別に掲示し、学校全体で切磋琢磨して取り組む雰囲気作り、意欲の喚起につなげる。</p>
評価方法	11月の測定結果から、各学年・男女別の学校平均記録を出し、取組前(4月)の記録と比較する。	
前年度からの変更点	縄跳びは素早さ、力強さ、タイミング、動きを持続する力など、さまざまな体力要素を向上させるために効果的な運動である。次年度の体カテストの記録向上につなげるとともに、授業の中で短時間で効率よく運動量の確保ができると考え、取り組むことにした。	

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 津幡町立津幡南中学校

校長名 永井 隆和

プラン名	津幡南中学校 体カ向上プラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストのアンケートでは、全体の82%の生徒が「運動やスポーツをすることは好きですか」という問いに対して、「好き」もしくは「やや好き」と回答している。また、「運動やスポーツをすることは大切だと思いますか」という問いに対しては、全体の98%の生徒が「思う」もしくは「やや思う」と回答しており、運動への意欲は高い集団だといえる。 ・前年度、持久力向上の取り組みをした結果、10月に測定した20mシャトルランにおいて測定したクラスのうち半数以上で前期からの記録の向上が見られた。しかし、コロナ渦以前の持久力と比較すると、依然として低い数値のままである。また、上体起こし、反復横跳びでは、ほとんどの学年で県平均を下回る数値となっている。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての学年において、2学期に計測した20mシャトルラン、上体起こし、反復横跳びの記録が、4月の記録を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"> ・授業開始時のトレーニングで前年度からの腕立て、腹筋、ジャンプを継続し、粘り強さや調整力の向上を図る。 ・体育理論で、運動の意義や筋カトレーニングの重要性を再認識させ、より具体的な方法も考える機会を設定する。 ・体カテストの記録上位者を掲示し、生徒に体カアップへの意欲をもたせる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムの大切さを考える(食事、運動、睡眠)。 ・食育指導をする(栄養士や給食委員会とも連携)。 ・体カアップ計画の作成など。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度の体カテストの部活動別の結果を配付し、各部活動ごとで体力向上を図る。 ・技術練習だけでなく、けがの予防も含めて基礎体力の向上を各部活動に呼びかける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・3学期に学年別の球技大会(バレーボール)を実施する。 ・学級レクリエーションで大縄跳びなどの活動を取り入れる。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果で判断する。20mシャトルラン、上体起こし、反復横跳びの3種目を2学期にも計測し、1学期の結果と比較する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前期と後期に計測した20mシャトルランの取り組みや授業開始時のトレーニングを継続し、目的意識をもって取り組ませることで粘り強さや調整力の向上を図る。また、上体起こし、反復横跳びにおいても前期と後期の2度の計測をすることで、更なる体力の向上を目指す。 	

令和5年度 体力アップ1校1プラン計画書（中学校）

学校名 内灘町立内灘中学校

校長名 小村 隆典

プラン名	内灘っ子体力アッププログラム	
現状・課題	<p>上体起こしと反復横跳び以外の種目で、ほとんどの学年の男女が県平均を下回っている。特に長座体前屈では、全学年の男女で県平均を下回っており、柔軟性に大きな課題があるといえる。</p> <p>体力の合計点において、A+B群が県平均を下回っており、例年に比べ、上位層の減少が進んでいる。また、D+E群が県平均を上回っており、運動が苦手な生徒が多いことがわかる。体力の全体的な底上げが必要である。</p>	
目標指標・数値	<p>体力の要素の内の「柔軟性」を高め、長座体前屈の記録の向上を目指す。長座体前屈の数値を県平均以上にする。</p> <p>1年男子 41.2cm 女子 45.07cm 2年男子 46.06cm 女子 47.56cm 3年男子 49.79cm 女子 50.67cm</p>	
具体的な取組	教科体育	準備運動で柔軟運動を取り入れる。運動後などにも柔軟運動を取り入れるようにする。
	特別活動	体育委員会を中心に体力アップを全校に促す。 一体力テストのランキング掲示や、柔軟性の重要性や有効性がわかる掲示物を作成し、掲示する。
	部活動	運動部の顧問に、本校生徒の柔軟性に課題があることを伝え、柔軟運動を積極的に取り入れてもらうように促す。
	その他	冬季に運動部を対象に、柔軟性を強化するメニューなどを伝える講習会を行う。
評価方法	後期に長座体前屈を計測し、県平均と比較する。	
前年度からの変更点	重点取り組み項目を握力から、長座体前屈に変更した。授業の中で、継続的に柔軟性アップを目的とした運動を取り入れる。	

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 かほく市立高松中学校

校長名 塚田 秀和

プラン名	高松中体力向上計画	
現状・課題	昨年度の体カテストの結果では、長座体前屈をはじめとし、50m走、反復横跳び、握力などが県平均値を下回っている学年が多かった。そこで、これらの種目を重点的に強化できるよう取組を考えなければならない。	
目標指標・数値	<p>県平均を下回っていた種目が県平均を上回るようにする。</p> <p>【目標値】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈(cm)・・・男子 1年42 2年47 3年56 女子 1年46 2年48 3年51 ・反復横跳び(cm)・・・男子 1年49 2年53 3年56 女子 1年45 2年47 3年48 ・50m走(秒)・・・男子 1年8.5 2年7.7 3年7.4 女子 1年9.1 2年8.7 3年8.6 ・握力(kg)・・・男子 1年24.5 2年30 3年35 女子 1年21.5 2年24 3年25.5 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ○1年間を通して、体カテストに関連した補強運動を授業の始めに実施する。 ・補強運動の中にサーキットトレーニングや体幹トレーニングを取り入れる。 ・柔軟性を高める運動を定期的に取り入れる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ○食育の充実を図る。 ・栄養教諭を講師とした食育講座を実施する。 ・部活動のための栄養学、受験に向けた栄養学の講座を実施する。 ・給食の残量ゼロ運動を継続する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ○合同トレーニングを実施する。 ・体カテストの重点種目に特化した内容で実施する。 ・サーキットトレーニングなどで総合的な体力向上も図る。 ○学年毎の男女別体カテストランキング表なども作成し、意欲の向上につなげる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ○体力・運動能力テストのデータをランキング形式で掲示し、意欲の喚起を促す。 ○遠足等の校外活動を実施する。 ○球技大会や学年レクリエーションを実施する。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ○2学期に同じ種目で体カテストを実施し、県平均と比較する。 ○1、2年生は来年度の体カテストの結果とも比較し向上の度合を測る。 	
前年度からの変更点	柔軟性を高める運動を増やす。	

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 かほく市立河北台中学校

校長名 漢野 有美子

プラン名	全身持久力を高めよう	
現状・課題	<p>現3年生においては、男女ともに前年度は県平均を上回っている。しかし、現2年生においては、男女ともに平均を大きく下回っている。また、前年度の課題から、3年生においては部活動を引退した後に体力が急激に落ちる傾向がある。 新1年生を含め全学年男女ともに県平均と同等もしくは上回るようにする必要がある。</p>	
目標指標・数値	<p>20Mシャトルランの計測において、全学年男女ともに記録が県平均と同等もしくは上回るようにする。</p>	
具体的な取組	教科 体育	ウォーミングアップで約2分間、テンポの速い曲を流しながらランニングを行う。
	特別 活動	体育的行事においては生徒会と連携し、体力向上につながる競技のルールや運営を検討し、生徒が自ら主体的に取り組めるように工夫する。
	部活動	積極的に全身持久力向上のためのトレーニングを取り入れてもらう。また、冬期にはパレット講座等を通じて運動部一斉トレーニング日を設ける。
	その他	シャトルランの記録を掲示し、競争意識を高め意欲につなげる。
評価方法	<p>各学期に1回シャトルランを計測し、県平均と比較したり、前回の自分自身の課題と比較する。</p>	
前年度からの 変更点	<p>テンポの速い曲を流しながら、目安となるペースをタイマーで設定、視覚化する。</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 かほく市立宇ノ気中学校

校長名 本山 久美子

プラン名	体カアップマイプラン(体カアップチャレンジ)	
現状・課題	現2・3年生の昨年度の体カテストと令和4年度の県平均を比較して下回っているもの ・50m走(2・3年男女) ・立幅跳(3年の男子と2年女子) ・シャトルランと上体起こし(2年生は男女) ・反復横跳び(2年女子) 以上の現状であり、瞬発力・敏捷性・持久力に課題がある。	
目標指標・数値	・50m走(秒)・・・男子 1年 8.64 2年 8.00 3年 7.56 女子 1年 9.21 2年 8.95 3年 8.86 ・立幅跳(cm)・・・男子 1年 183.6 2年 202.4 3年 216.2 女子 1年 165.4 2年 170.7 3年 173.6 ※令和4年度の県平均値を参考 ・A+B群60%以上、D+E群15%以下 ※令和4年度も本校の数値を参考	
具体的な取組	教科 体育	・体カアップマイプランの作成及び実施(数値目標の設定) ①自己の測定結果をもとに体力を把握し、体力向上に向けた計画表を作成する。 ②敏捷性及び瞬発力の向上を図る。 ・毎時間のウォーミングアップで、コーディネーショントレーニングを取り入れ、基礎的な運動能力を養う。
	特別 活動	・給食での食育指導(盛り切り、食べ切り)、栄養士による食育講話などをする。 ・アスリートの食事についての掲示及び昼の放送での一斉指導をする。
	部活動	・校内併設の総合型地域スポーツクラブ「クラブパレット」との連携事業を行う。 ・指導者講習会(体力づくり・体調管理・メンタルトレーニング等)を行う。
	その他	・体カアップチャレンジの内容を組み込んだ種目を、運動会の種目に取り入れる。 ・体力・運動能力テストの結果を、ランキング形式に掲示し、意欲の喚起を促す。
評価方法	・50m走と立幅跳、総合評価の結果を評価する。 ・体カテストの結果を受けて振り返りや変化等の評価をする機会を設ける。	
前年度からの 変更点	立ち幅跳びの項目を追加した。	