

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 金 沢 市 立 泉 中 学 校

校長名 大 茂 勝

プラン名	フォーム改善「スローイング力UP！」	
現状・課題	全体的にハンドボールの記録が平均値を下回っている。生徒の様子を見てみると、体全体を使って正しいフォームでうまく投げられていない様子が多く見られる。しかし、昨年度の取り組みもあり、生徒自身は投げることへの意欲は高いように感じる。	
目標指標・数値	各学年の昨年の本校平均値より2ポイント上げる。 男子の目標数値：1年生16→18 2年生19→21 3年生24→26 女子の目標数値：1年生9→11 2年生12→14 3年生12→14	
具 体 的 な 取 組	教科 体育	授業の補強運動で「スローイング力UP」と称し、二人に1つ、正しいフォームで投げると笛の音が鳴る道具やソフトジャベリックを投げ合う時間を設ける。 スローイング力UPのために「肘の角度」と「体(体幹)の振り方」を意識して練習させていく。
	特別 活動	生徒会や保健委員会活動で自分自身の健康づくりについて呼びかける。
	部活動	各運動部顧問と連携し、投げる動作に必要な筋肉を鍛えるトレーニングを実施する。 体カテストの結果を各部顧問に返却して、今後の指導に繋げてもらう。
	その他	投げる動作を撮影して自分の動きを把握させる。 授業で定期的に記録を測定し、その数値を1人1台端末を活用してグラフ化し、目に見える形で自分の記録の変化を確認させる。
評価方法	新体カテスト	
前年度からの 変更点	投げる動作を動画に残すことで、自分の変化を実感させる。	

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 金 沢 市 立 野 田 中 学 校

校長名 杉 中 純 子

プラン名	心と体の基礎体力アップ(野田中体力アッププラン)	
現状・課題	今年度は限定的なトレーニングだけではなく、クロムブックを活用しフォームの改善や、跳躍や投擲のタイミングなどの改善を行いながら、個人の体力の向上を図りたい。運動能力は年々低下の傾向にあるため、1年生の内から多くの運動に関心を持てるように、体育理論や保健の授業もクロムブックや動画を活用していく。 令和4年度はほとんどの種目で県平均を下回る結果であったため、補強運動等を通して、全体的に体力の向上を図る。特に、20mシャトルランの記録の向上を目指し、目標を待たせて、秋の持久走に取り組むことが課題である。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルランの記録を全学年で県平均に近づける。20mシャトルランの調査を再度二学期後半に実施し、記録の変化を見る。 ・A群+B群の割合が45%以上を目指す。 ・D群+E群の割合が25%以下を目指す。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体力に関する正しい知識の指導をする。 ・自分自身の健康状態や体力結果を踏まえて、自分に必要な技能や体力の向上に効果のある活動を指導する。 ・授業前のウォーミングアップで、継続的に補強運動に取り組む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会や保健委員会活動で健康づくりについて全校生徒に呼びかける。 ・運動会や球技大会において活動の時間を充実させ、目標を持たせて体力向上を促す。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・効果的なウォーミングアップやクールダウンの仕方を紹介する。 ・体力テストの結果を顧問に配布し、各部活動において把握・分析に役立てる。 ・キャプテン会議を通して、体力向上に向けて指導、助言をする機会を設定する。 ・けがや栄養、体力についての学習会の実施(運動部対象)を設定する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・定期計測の実施 ・持久走野田中ランキングを掲示し、意識付けを行う。 ・家で取り組めるトレーニングを紹介及び掲示し、実践するよう促す。 ・保健範囲のまとめを全校生徒が見られる場所に掲示し、健康に気をつける意識付けを行う。
評価方法	令和4年度体力テストの結果と令和5年度体力テストの結果を比較。 持久走の取り組み後に20mシャトルランを再度計測する。	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・継続的な補強運動の実施 ・保健分野のまとめの掲示 ・持久走のランキングの掲示 	

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 金 沢 市 立 城 南 中 学 校

校長名 山 本 美 紀

プラン名	城南タイム 持久力アップチャレンジ	
現状・課題	<p>本校の現状は、毎年平均を下回る種目が増えてきている。教科体育での毎時間のトレーニングや保健や体育理論の学習から、運動の必要性を意識して前向きに取り組もうと考えている生徒は多い。部活動に対する練習の取り組みも非常に真面目であるが、限られた時間の中で持久的な体力を高める時間を十分に確保することができていない。</p> <p>現状から考えられる課題は、走るという行為そのものの力と、力強さや粘り強さといった力を高めていくこと、これらの運動を行う機会を確保することが必要であるとする。まずは、中学生期に急成長する持久的な体力に絞り高めていきたい。</p>	
目標指標・数値	<p>「20mシャトルラン」を2学期後半に再度調査を実施し、記録が向上した生徒を80%以上にする。</p>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の開始5分間でランニングを行い、毎時間クロムブックに記録し、累積距離が分かるようにする。音楽をかけ、集中して取り組める環境をつくる。 ・長距離走の授業を前後期2回行う。目標ペースに近い仲間とグループ単位で計測を行い、目標設定を明確にして取り組む。 ・グラウンド種目が雨天の場合、20mシャトルランを3人1組のリレー形式で行う。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・学年行事として球技大会を年2回実施する。(バレーボール・ソフトボール・バスケットボール) ・ダンス発表会を実施する。(2年生) ・球技大会やダンス発表会の運営は生徒中心に主体的に行う。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動顧問同士のトレーニング交流会を行う。 ・部活動合同トレーニングを行う。 ・体力調査の結果を顧問に周知する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会による、昼休みの体育館開放を行う。 ・体カアップコーナーを設置し、全国平均の表の掲示、握力計と長座体前屈の箱を常設。 ・体カテストの結果の上位生徒の記録を掲示。 ・長期休暇の宿題として城南タイムを取り入れる。
評価方法	<p>2学期末に20Mシャトルランの計測を行う。</p>	
前年度からの変更点	<p>・城南タイムの種目を、30秒×3種目の筋力トレーニング+3分半のランニングに変え、5分間走にしたこと。</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 金沢市立紫錦台中学校

校長名 宮崎 祐子

プラン名	紫錦台 持久力向上プロジェクト	
現状・課題	<p>これまで課題であったハンドボール投げの記録には改善傾向が見られ、昨年度も県平均や全国平均を上回っている。また、立ち幅跳びの記録でも同様の結果が見られ、瞬発力を必要とする種目については優れている傾向が見られる。</p> <p>一方、これまで通り20mシャトルランの記録は県、全国ともに平均を下回っている傾向が見られる。また、50m走についても同様の傾向が見られたため、走る種目が弱いことが課題として挙げられる。</p>	
目標指標・数値	<p>2学期に2回目の測定を行う。</p> <p>20mシャトルラン(1、2年生)⇒1学期の記録+5回</p> <p>50m走(全学年)⇒1学期の記録から0.2秒縮める</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>授業の始めに3分間の往復走を行い、持久力の向上を図る。また、走る＝有酸素運動となることを示し、効果やメリット等も伝え生徒の意欲の喚起を行う。</p> <p>自己の体力についての課題をもとに、授業では、各種目でどんな体力をつけていきたいかを考えさせていく。</p>
	特別 活動	<p>運動会や球技大会などの体育的行事では、全力で全員が参加できるように、準備や練習も含めて生徒主体で行う。</p> <p>体育委員会を中心に、保健体育科の掲示板を利用して、ストレッチやトレーニング等の紹介をしたり、掲示したりする等、運動に興味を持ってもらえるように取り組む。</p>
	部活動	<p>練習時間が短くなっているので、ウォーミングアップや、クールダウン等を行ってもらうように呼びかけを行ったり、帰宅後も自宅で行うように生徒に呼びかける。</p>
	その他	<p>運動に親しむ生徒が増えるように、昼休みの体育館利用を計画的に運営する。学年、クラスで使用割を工夫し、生徒が平等に使用できるようにしていく。</p>
評価方法	2学期に特定の種目の測定を行い、1学期との記録を比較し検証する。	
前年度からの 変更点	3分間走の方法を、今年度は20mの往復走に変更。	

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 金 沢 市 立 兼 六 中 学 校

校長名 可 長 俊 太

プラン名	走カアップ兼六中学校	
現状・課題	どの種目においても、兼六中学校は、県平均より低い。 運動部に入り、日常的に運動している生徒の割合も低い。 運動不足の生徒の体力が著しく低い。	
目標指標・数値	50m走・20mシャトルランの平均を県より上回るようにする。 走る能力が上がれば、全体的に筋力や瞬発力・敏捷性も向上すると思われる。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全学年、授業の前に5分間走をする。 ・筋肉トレーニングを実施する。 ・新体カテストの結果を掲示して動機づけをする。 ・保健の授業や体育理論でトレーニング理論や、運動の大切さ等の知識を学び効果を高める。 ・ストレッチも有効に行い、柔軟性を高める。 ・わかりやすい説明をし、タイムマネージメントを行い、運動量を確保する。 ・年3回のシャトルラン測定を行い、目標を設定する。 ・学校のマラソンコースを常設して、3年間の伸びを春・秋に計測する。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みを使って、体力向上の体育委員会の行事を行う。(クラス対抗縄跳び大会など) ・いつでも筋力が測れるように、握力計を保健室に預けておく。 ・兼六ギネスを設定し、挑戦する。(20m雑巾がけ・ズックとばし)
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動別新体カテストの結果を顧問の先生に渡す。また掲示をする。 ・部活動に、新体カテストの用具を貸し出す。 ・県や市の駅伝大会に出場する選手を陸上部以外からも募集する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体力増強カードを渡し、なりたい自分の目標を立てて1ヶ月家でトレーニングの宿題を与える。 ・昼の放送で栄養教諭から食と体力について話をしてもらう。 ・保健のマイヘルスを活用する。 ・保護者、PTAに現状を知らせ、タイアップする。
評価方法	新体カテストの一部の項目を年2回行う	
前年度からの 変更点	50m走だけでなく、20mシャトルラン等の全身持久力の向上を目指す	

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 金 沢 市 立 長 町 中 学 校

校長名 田 中 一 宏

プラン名	長町中体カアップチャレンジプラン	
現状・課題	<p>本校では、全校生徒の約65%が運動部や地域スポーツクラブに所属している。また、アンケート調査の「体力に自信がありますか」の回答では、「ある」が12%、「ふつう」が49%、「ない」が39%であった。体力面では、県の平均と比較しても体力合計点では全体的に低い。特に「20mシャトルラン」の結果が、全学年の男女ともに県の平均よりも低い傾向にある。</p> <p>本校の課題としては、持久力の向上である。本年度は、持久力を高めることに重点を置き、「20mシャトルラン」の記録の県平均以上を目指す。</p>	
目標指標・数値	「20mシャトルラン」を3学期に再度調査を実施し、記録が向上した生徒を80%以上にする。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業始めに、5分間走を行う。 ・新体カテストの記録を見直し、個々の課題を明確にする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・学年ごとに球技大会を実施する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季に、各部で合同トレーニングを実施する。 ・栄養士を講師として招き、部活動の生徒に栄養指導を行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みの体育館開放を行い、体を動かす機会を多く設ける。 ・全校集会で、体育委員から体カアップの呼びかけを行う。
評価方法	3学期に、20mシャトルランの計測を行う。	
前年度からの 変更点	前年度は、瞬発力を高める取組を行い、一定の成果を出すことができた。今年度は、持久力を高める取組を行いたい。また、前年度は、目標数値を県平均との比較であったが、今年度は記録が向上した生徒の割合とする。	

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 金 沢 市 立 高 岡 中 学 校

校長名 布 村 一 雄

プラン名	筋力アップ高岡中	
現状・課題	昨年度は、学期を通して計画的に長距離走を取り入れたことで持久走の記録及び体力要素の向上を図ることができた。記録を目指す生徒は、前回の記録の更新を苦手な生徒は自己のベストを果たすべく活動に取り組むことができていた。一方、握力などをはじめとする力強さの項目においては県の平均値に到達していない。持久力が生涯にわたって重要な体力要素であることをふまえ、継続していくとともに学校としての課題体力である力づよさの強化についても努めていきたい。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動を柔軟に取り入れ、個人の体カレベルに応じたトレーニングの機会を増やせるようにする。 ・学年やクラス単位で目標タイムを設定し、目標のタイムを目指す。 ・体カテストの結果配布時に課題意識を持たせ、効率よく発達させるためのトレーニングの原則について指導する。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・学年やクラス単位で目標数値を設定し、目標達成を目指す。前年度より今年度の記録更新を目指す姿勢の大切さを理解させ記録の向上を通して自己肯定感や体力の大切さを実感させられるようにする。 ・体カテストの結果配布時に課題意識を持たせ、体力の重要性及びトレーニングの原則について指導する。
	特別 活動	市の駅伝大会が開催されれば、出場する機会を考える。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各運動部の特性に合った体力をつける。また、自身の課題となる体力を活動を通して見つけ補強に努められるように声掛け・支援をする。 ・冬季は、屋外活動部に対して、体育館等を割り当てて活動の機会を増やす。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会を年に1回実施する。 ・昼休み等、体育館開放をし、ボールを貸し出すなど運動機会を設ける。
評価方法	本校の経年比較と昨年度の県新体カテスト結果とを比較する。	
前年度からの 変更点	持久力の強化から校内の課題体力要素である力強さに着目した点。生徒に自分の記録を振り返らせ、次回の測定への意欲を高めるためにも体力要素の必要性についても指導をする。	

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 金 沢 市 立 鳴 和 中 学 校

校長名 森 中 静 恵

プラン名	鳴和サーキット2023		
現状・課題	小中一貫の会議において、共通して持久力の低下が見られるとのことだった。また、本校においては、それ以外にも握力・50m走・ハンドボール投げが全学年で県平均を下回っていた。そこで、今年度は、昨年度に引き続き、全体的な体力向上と持久力の2点に取り組むこととする。 また、昨年度に引き続き部活動顧問との連携し、体力向上を図っていきたい。		
目標指標・数値	全体的な体力向上を目指すとともに、学年男女別に、自校の学年別シャトルランの平均値が県の平均値を超えることを目指す。		
具体的な取組	教科体育	新体カテストの内容を活用して、個々の課題と今後の取り組みを明確にする。 昨年に引き続き、筋力トレーニングや自体重を支える活動、持久力を高める活動を授業のウォーミングアップに取り入れて行う。回数や方法を単元や生徒の実情に応じて工夫していく。	
	特別活動	遠足等の行事で長い距離を歩くことや、学年のレクリエーションで走る要素や投げる要素を取り入れた活動を行う。	
	部活動	各部活動ごとにストレッチや補強運動、基礎体力強化のメニューを積極的に取り入れてもらう。 各部活動間で連携をとりながら、効果的なトレーニングを広める。 また文化部においても、トレーニングを取り入れて各部のパフォーマンス向上に努める。	
	その他	昼休みに体育館を開放し、ボール運動に親しむ場所と用具を提供していく。 また球技大会により一層意欲的に取り組めるよう、体育委員には運営に携わらせるなど、生徒の意見を取り入れ、昼休みの企画を行う。 今年度の新体カテストの結果を掲示し、実施の意欲向上につなげる。	
評価方法	2月にシャトルランの測定を行う。		
前年度からの変更点	昨年度は「持久力」に重点を置いたが、今年度も小中で共通して低い持久力や基礎体力の向上に重点を置くことにした。		

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 金 沢 市 立 長 田 中 学 校

校長名 増 江 雅 人

プラン名	体カアップで過去の自分を超えよう！	
現状・課題	本校生徒は、落ち着いて授業に参加し、何事にもまじめに取り組んでいる。運動することは嫌いではないが、運動習慣の乏しい生徒が多く、運動能力や体力の高くない生徒が散見される。そのため、運動のタイミングを計ることが必要な立ち幅跳びやボール投げを苦手としている傾向が見られる。 体カ合計点も全体的に低く、各運動特性を高めていくための基礎となる体幹や体力向上が必要である。	
目標指標・数値	ハンドボール投げで1・2年生の平均が県の平均を上回ること。	
具体的な取組	教科 体育	体育の授業の補強運動で、体幹トレーニングや肩周りのストレッチを全校共通で取り入れ、継続する。ボールを投げるための体のバランスと動きのタイミングの良さを身につけられるようにする。
	特別 活動	体育委員会と連携し、体育委員会が考案した補強運動メニューも取り入れ、各クラスごとに実践していく。
	部活動	各部活動の活動で、基礎体力のアップ、体幹強化のトレーニングを意識して取り組む。また、腕と足、上半身と下半身が連動することによる動きを意識したトレーニングに取り組む。
	その他	体カテスト結果について、記録をランキングにして掲示する。
評価方法	3学期に1・2年生において、ハンドボール投げの再計測を行い、1学期の学校での各学年平均および令和4年度の県平均と比較し、取り組みの評価を行う。	
前年度からの変更点	昨年度は根本的な基礎体力の底上げをを目標としていたが、今年度は、タイミングを計って動く運動(立ち幅跳びやボール投げ)の数値が低いことを考慮し、すばやさやタイミングを計る運動を強化する。	

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 金沢市立浅野川中学校

校長名 由井 力

プラン名	浅中「瞬発力」アッププロジェクト		
現状・課題	男女ともに体力合計点が県平均と同等もしくは下回っている傾向が見られることから、全学年で、授業導入時に主に「瞬発力」を高める運動を取り入れることによって、総合的な体力向上につなげていく必要がある。		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体力合計点で、全学年が昨年度を上回る。 ・立ち幅跳びにおいて、年度当初の結果と2学期に測定する結果を比較して、伸び率を検証する。 		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の中に補強運動として、全学年スクワットを毎時取り入れる。 ・各単元で、運動量を十分に確保する。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会、球技大会の実施。 ・給食委員会や栄養教諭による食育の実践。 ・心肺蘇生法の講習や怪我防止の掲示物作成。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部において、基礎体力の向上を意識したトレーニングを積極的に取り入れてもらう。 ・各部活動の競技特性に合った体カづくりを継続的に行う。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・小中一貫教育の充実。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテスト、学習ノート。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期に立ち幅跳びの記録を測定し、全体の記録向上を目指す。 		

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 金 沢 市 立 金 石 中 学 校

校長名 上 森 範 人

プラン名	あきらめない心となわとびで持久カアップ	
現状・課題	<p>昨年度のデータでは、20mシャトルランの記録が1年男子以外県平均を下回った。しかし、上体起こしは2年男子・1年女子以外、長座体前屈では、3年男子と3年女子以外で県平均を上回る状況が見られる。</p> <p>本校は63%の生徒が運動部や地域スポーツクラブに所属している。そのため、週1日以上運動している生徒の割合は80%である。「体育の授業は楽しいですか」の質問に対しても、89%の生徒が肯定的に回答しており、比較的運動になじみのある現状が見られる。しかし、「体力に自信がありますか」の質問への肯定的回答は約20%となっている。また、20mシャトルランでは、余力を残して終えてしまう姿も多数見られる。</p>	
目標指標・数値	持久力を向上させ、次年度の体カテストでの20mシャトルラン、持久走の数値が県平均と同等となること。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの自分の記録を、1～3年まで1枚の用紙にまとめ、以前の記録と比較できるようにして、記録更新を目指しやすいよう視覚的に支援する。 ・持久走を新体カテストで取り入れ、達成感を感じさせ、自信をつけたり、あきらめない心を育成したりする。 ・授業開始時のウォーミングアップに、2分間走だけでなく、なわとびも取り入れ、全身持久力の向上を目指す。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・球技大会を実施する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・本校の実態を職員に周知し、部活動でも弱点補強のトレーニングを取り入れる。 ・部活動の合同トレーニングを実施する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・校内体カテストランキングを掲示する。 ・養護教諭と連携し、体力と食事や睡眠との関係についてほけんだよりで紹介する。
評価方法	・6月上旬に2分間なわとびの記録を計測し、12月末・3月末に再計測する。	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・体育開始時のウォーミングアップの2分間走では、走り切れずに歩いてしまう生徒が多く見られるため、ランニングだけでなくなわとびを取り入れ、より自分のペースで動ける時間を設けるようにする。 	

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 金 沢 市 立 芝 原 中 学 校

校長名 折 戸 陽 子

プラン名	全身持久力アップで、目指そう体力向上！	
現状・課題	<p>・昨年度県平均を上回ることができたのは、1年男子と2・3年女子の2種目ずつだけだった。20mシャトルランでは、1年男子と2年女子だけであった。本校ではどんな運動分野でも必要な、全身持久力の向上が課題なため、継続して20mシャトルランの向上に向けて取り組む。</p> <p>・体育の授業では、準備運動の中での3分間走や、練習に真面目に取り組む生徒は多いが、能力差が大きいいため、中学生期に発育・発達する心肺機能を鍛え、全身持久力の向上を目指す。</p>	
目標指標・数値	<p>・各学年男女共に令和3年の石川県平均以上を目指す。(昨年同様でコロナ禍の頃の記録)</p> <p>①1年男子目標＝67回、人数(3人) ②1年女子目標＝50回、人数(6人) ③2年男子目標＝84回、人数(4人) ④2年女子目標＝56回、人数(8人) ⑤3年男子目標＝91回、人数(5人) ⑥3年女子目標＝56回、人数(8人)</p>	
具体的な取組	教科体育	<p>・授業の始めに、野外ではグラウンドトラック2周(250m)、体育館では3分間走を実施して、目標を記したワークシートに距離を記録していく。</p> <p>・長距離走では、走る距離を長くしながら練習し、ペース走を繰り返して、目標値を設定してタイムトライアルを行う。</p> <p>・水泳の授業では、ゆっくり長く泳ぐ練習や、短い距離を速く泳ぐ練習を本数を増やしながら行う。</p>
	特別活動	<p>・運動的な行事を取り入れている。(運動会・球技大会・レクリエーション大会など)</p>
	部活動	<p>・運動部の活動の中で、全身持久力向上につながる、サーキットトレーニングを含むメニューを取り入れている。</p>
	その他	<p>・朝礼前や昼休み放課後など、体育館や運動場を開放し、ボールなどを貸し出して運動を奨励している。</p>
評価方法	<p>・学期のはじめと終わりに20mシャトルランの計測を行い評価する。</p> <p>1学期＝5月・7月 2学期＝9月・12月 3学期＝1月・3月 の計6回</p>	
前年度からの変更点	<p>・昨年の目標値を超えられなかったことに気付かせ、意識を高く持たせるために、あえて目標記録は変えない。能力差が激しいため、極端に回数の少ない生徒への支援や運動量の確保をしていく。</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 金沢市立西南部中学校

校長名 辰巳 豊

プラン名	持久カアップ	
現状・課題	個々の生徒を見ると運動部への加入率が高く、意欲的に取り組む生徒が多い。そのため、部活動の大会では成績を収めており、体育の授業に於いても体を動かすことが好きで楽しく活動している。しかし、全般的に運動をそつなくこなすテクニックはあるが、スタミナのなさを感じる。新体カテストの結果を見ても20mシャトルランや持久走が県の平均値を下回っている現状である。 そのことから持久力の弱さを課題とし、目標を持たせ取り組ませて心身ともにたくましい生徒を育てたいと考える。	
目標指標・数値	持久力を高めるため、20mシャトルランの平均値を県平均までに引き上げる。持久走も体カテストの記録表をもとに、長距離走の期間に数値目標を設定して持久力向上を図る。 今年度の新体カテストの結果分析を行い、引き上げる数値を目標にして年間を通して取り組む。	
具体的な取組	教科体育	体育の授業開始時に「基礎的な筋力トレーニング」のほか、「3分程度のランニング」を取り入れる。また、生徒にその趣旨を理解させ定期的に授業の中で20mシャトルランを実施し、結果分析を行う。そして、長距離走の期間に記録の比較を行い、持久力の向上を図る。
	特別活動	体育委員が昼休み時間を利用し、学年ごとに家でできるトレーニングを紹介したり、一緒に実践してみたりと、自己の体カアップの意識を持たせる。
	部活動	部活動ごとの体カテスト結果を顧問に周知し、現状の把握と日々の練習の中で補強運動を取り入れてもらう。 冬季は部活動の練習でも20mシャトルランを取り入れられるよう支援する。
	その他	昼休みに2つの体育館を開放し、体育委員会の管理のもとで積極的に体を動かす場所を提供していく。 新体カテスト結果に対して、興味・関心が持てるようにランキングを出して目で見える形で掲示する。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルランの県平均値との比較 ・長距離走の期間に記録の比較を行う 	
前年度からの変更点	20mシャトルランに加え、長距離走の期間にも記録を測定し、比較を行う。	

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 金 沢 市 立 内 川 中 学 校

校長名 坂 下 功

プラン名	内川体カアッププラン	
現状・課題	<p>総合評価のA+B群は52.5%と県平均の49.0%を上回ることができた。 男子はすべての学年で20mシャトルランが県平均を上回った。上体起こしは、3年男子以外すべてで県平均を上回ることができた。 女子は、2年生の数値が県平均をすべて下回った。長座体前屈は女子のすべての学年で県平均を下回った。体力合計点に関しては、男女とも1年生、3年生が県平均を上回った。 課題としては、少人数に加え、運動が苦手な生徒が多いため、一人の数値が全体の結果に大きく影響する。県や国の平均と比較するが、生徒の実態に応じて、個人の数値を昨年度と比較させて、少しでも向上できるように意識させて取り組ませたい。</p>	
目標指標・数値	<p>個人の総合評価の向上を目指す。総合評価の数値を昨年度と比較し、維持もしくは向上した生徒の割合を75パーセント以上にする。数値は、昨年度測定した数値を参考にする。</p>	
具体的な取組	教科体育	<p>持久力の向上を目指して毎時間の準備運動での5分間走を取り入れる。 陸上競技の長距離走に取り組む際、個人の目標記録を設定し、chromebookでラップタイムを意識してタイムの向上を意識させる。個人のタイムはランキング形式で掲示する。</p>
	特別活動	<p>昼休みの体育館開放で、保健体育委員会が企画する体カテストの測定と全員レクリエーションに取り組む。</p>
	部活動	<p>準備運動や整理運動を徹底し補強運動を推進するとともに、ランニングの量も増やしながらタイムを意識して走る。</p>
	その他	<p>昼休みに体育館を解放する。 運動会の種目に全校生徒でダンスに取り組む。</p>
評価方法	<p>令和4年度の個人データを比較をする。</p>	
前年度からの変更点	<p>個人の合計得点から総合評価の維持もしくは向上に変更した。</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 金 沢 市 立 犀 生 中 学 校

校長名 神 農 幸 子

プラン名	目指せ、持久力アップ犀生！	
現状・課題	各学年1クラスで、生徒数の合計が80人の学校である。部活動の特徴としては地域的に熱心なソフトテニス部男女と男子バスケットボール部、女子バレーボール部が存在し男女とも2つの部から選んでいる。 中学の時期は、身長や体重だけでなく呼吸器・循環器の発育・発達が著しく伸びる時期で、将来にわたりとても重要な時期であることから持久力の強化を課題とする。 昨年度のプラン名が「コロナに負けるな！目指せ全身持久力アップ(継続)」となっており、新任校で昨年度の取組状況はわからないが、参考にしていきたい。	
目標指標・数値	持久力を高めるため、20mシャトルランの平均値を県平均までに引き上げる。 今年度の新体カテストの結果分析を行い、引き上げる数値を目標にして年間を通して取り組む。	
具体的な取組	教科 体育	体育の授業開始時に「基礎的な筋力トレーニング」のほか、「3分程度のランニング」を取り入れる。また、生徒にその趣旨を理解させ定期的な授業の中で20mシャトルランを実施し結果分析を行う。 昨年度まで実施していなかった持久走(男子1500m、女子1000m)を取り入れる。
	特別 活動	体育委員が昼休み時間を利用し、学年ごとに家でできるトレーニングを紹介したり、一緒に実践してみたりと、自己の体カアップの意識を持たせる。
	部活動	部活動ごとの体カテスト結果を顧問に周知し、現状の把握と日々の練習の中で補強運動を取り入れてもらう。 冬季は部活動の練習でも20mシャトルランを取り入れられるよう支援する。 ソフトテニス部については、地域の協力者と連携して行う。
	その他	昼休みに体育館を開放し、担当学年の管理のもとで積極的に体を動かす場所を提供していく。 新体カテスト結果に対して、興味・関心が持てるようにランキングを出して目で見える形で掲示する。 冬季の室内活動にむけたトレーニング講習などを計画し、運営していく。
評価方法	20mシャトルランの県平均値との比較	
前年度からの 変更点	同じ持久力強化なのでほとんど変更点はないが、3年生に対して部活動引退後の手立てを考えていく。	

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 金沢市立医王山中学校

校長名 田中 宏志

プラン名	体力の全身持久性の向上	
現状・課題	<p>昨年度の総合評価は、(A+B)群-(D+E)群が-20.0と県平均よりも大幅に低いという結果だった。D群+E群が前年度よりさらに多くなっている状況である。種目で見ると、1年女子には県平均値に達している種目が半数程度ある一方で、その他の学年では男女ともほとんどの種目が平均値に達していない。特に全身持久力、筋持久力、筋力の体力要素において平均値との差が著しい。また、アンケートでは、「体力がない」と感じているは36%、「運動時間」1h以下は40%、「運動習慣」週1回以下(しないを含む)は32%と、体力に自信が無く運動習慣の少ない生徒の割合が高いので、運動に苦手意識を持つ生徒も多いのではないかと考えられる。今年度は、全身持久力及び筋持久力の体力要素についての向上に努めたい。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストを2回実施して、全校生徒の体力合計点の記録更新、種目別では20mシャトルラン、上体起こしの記録の向上を図る。 ・D群+E群の割合を現在の48.0%から36.0%以下にする。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の準備運動に持久力及び筋持久力に関わる補強運動を取り入れる。 ・年間2～3回の体力テストを実施し、自分の体力の変化を確認するとともに、体力向上について関心を持たせる。 ・授業での学習内容について、できるだけ個に応じた課題を設定できるように工夫して、少しでも達成感を味わえるようにする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会によるスポーツ大会を企画する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が自己の課題を見つけて把握をし、自らが必要とする体力の付け方を工夫する。それに伴い、筋カトレーニングや練習プログラムの構築を生徒と顧問等で時間を設け取り組んでいく。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの結果と体カアップへの対策および啓発のための掲示をする。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストを2～3回(できれば各学期に1回ずつ)実施し、目標を達成できているか確認する。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・授業での補強運動を工夫する。 ・体力テストの結果の現状は、前年度までと変化があまり見られないので、昨年度からの取り組みを継続していくことを基本として、自分の体力向上に関心を持たせるとともに、運動に対する苦手意識を軽減できるように努める。 	

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 金 沢 市 立 森 本 中 学 校

校長名 山 本 英 喜

プラン名	森中体カ向上プロジェクト ～Let's throw～	
現状・課題	本校の生徒は、県と比較しても体力の向上に伸び悩んでいる。「体力に自信がありますか」の問いに対して、ある・ふつうと答えた生徒は61%、ないと答えた生徒は38%だった。体育の授業や部活動等では、体の硬さや体の使い方に悩む生徒が多いように感じる。全体的な体力の向上を目指し、体力への自信につなげることが本校の課題だと考える。特に、柔軟性が必要な長座体前屈、体の使い方が重要なハンドボール投げを重点項目にしていきたい。昨年度は、年間通じて7種目のサーキットトレーニング(ジャンプ系と筋力アップ系を交互に行う)を行うことで筋パワー、筋持久力を高めてきた。今年度は柔軟性と巧緻性を高めるため、関節の可動域を広げ、体の使い方について考える機会にしていきたい。	
目標指標・数値	長座体前屈(柔軟性) 1年男子36cm→41cm 2年男子43cm→45cm 3年男子46cm→48cm 1年女子38cm→43cm 2年女子48cm→49cm 3年女子46cm→49cm ハンドボール投げ(巧緻性) 1年男子16m→17m 2年男子19m→21m 3年男子22m→24m 1年女子9m→11m 2年女子13m→14m 3年女子14m→15m	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈とハンドボール投げにおける目標設定を行い、体力向上への意欲を高める。 ・準備運動の際にタオルを使用した静的ストレッチを取り入れ、体の柔らかさを高め、関節の可動域を広げる。 ・タオルを使用し、投球フォームの練習を行う。 ・ペアストレッチを取り入れ、体の動きの感覚を掴む。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会と連携し、新体力テストの各種目の上位者の名前と記録を掲示し、記録の向上や体力向上への意欲につなげる。 ・体育委員会と連携し、昼休みに部活動やクラス対抗のドッジボール大会を行い、体力向上につなげたり、運動する楽しさを味わえるようにする。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部活動顧問と連携して柔軟性や筋力アップのトレーニングを定期的に入れてもらう。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭と連携して、保健便りに体力アップに関する食生活や生活リズムに関心を持てるような情報を載せ、家庭を巻き込みながら体力アップにつなげる。 ・運動会や球技大会等の行事の取り組みを盛り上げる。 ・昼休みに体育館を開放し、積極的に運動に親しむことを促す。
評価方法	長座体前屈とハンドボール投げの測定を行い、記録の変化を捉える。	
前年度からの 変更点	筋パワー、筋持久力 ⇒ 柔軟性と巧緻性を高める。	

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 金 沢 市 立 額 中 学 校

校長名 水内 大祐

プラン名	額中体カアッププラン	
現状・課題	R4年度の本校の生徒と県全体の体カレベルを比較すると、現3年生男子は多くの種目で上回っているが、それ以外は下回っている項目が多い。また、D群の割合が多いことから、下位層の底上げが必要であるといえる。 項目別では、握力・上体起こしの数値が低く、女子ではハンドボール投げの数値も低いことから、筋力面に課題があると考えられる。	
目標指標・数値	握力・上体起こしで、3つ以上の学年・性別で県平均を上回る。	
具体的な取組	教科 体育	授業のウォーミングアップでサーキットトレーニングを取り入れるなど、持久力向上の取り組みは維持しつつ、筋力アップに努める。
	特別 活動	各学年で球技大会を実施する。
	部活動	雨天時や体育館使用割り当ての関係で活動場所に制約がある場合には、積極的に体幹と上半身のトレーニングを実施する。
	その他	保健の授業において、健康と運動について考えさせる機会を持ち、中学生の発達に応じた適切な運動に関心を持たせ、運動に親しむ資質を養う。
評価方法	2～3学期にミニスポーツテストを行い、4～5月の記録と比較して向上率を調べる。	
前年度からの 変更点	重点項目を握力・ハンドボール投げから、握力・上体起こしへと変更した。	

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 金沢市立高尾台中学校

校長名 宮坂 巖

プラン名	みんなで全身持久力UP!	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・全身持久力の測定項目である、20mシャトルラン、持久走の数値が3学年すべて県平均値を下回っていた。 ・昨年度のアンケート結果から、運動部所属の生徒が8割を上回っている。このことから、日常生活を送る中で、運動又は活動する時間は確保されているが、テレビ(ゲーム含む)視聴時間を3時間超えている生徒の割合が5割を超えている。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・20mシャトルラン、持久走の数値が県平均と同等又は、上回る。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の前の準備運動などで、持久力を高める動きを取り入れる。 ・新体カテスト実施の際に、得点などの明確な目標を提示し高い意欲をもって取り組める手立てを施す。 ・運動が苦手な生徒にも成功体験を多く積めるような活動、授業を行う。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの校内ランキングなどを掲示し、お互いを意識し合えるような場面を設定する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・持久カアップがどの競技においても重要であることを理解させ、前向きに持久カトレーニングに取り組めるようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・各自で実施できる手軽なトレーニングを授業などで紹介する。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期に20mシャトルランや持久走の測定を行い、春の測定や県平均との比較を行う。 	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の活動前や、活動の中に全身持久力を高める活動をより積極的に取り入れる。 	

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 金 沢 市 立 緑 中 学 校

校長名 清水 憲之

プラン名	みどり体カアッププロジェクト(改)	
現状・課題	<p>昨年度の結果から男子は全学年、女子は2年生で県の平均値より全ての体力の要素で下回る結果となった。新型コロナウイルスによる生活の仕方が大きく変わったことから、運動を意識的にする生徒が減少している。また、運動に対する興味関心が低く、意欲的に取り組む生徒が少ないことが課題としてあげられる。</p> <p>特に、生徒の様子を観察していると持久力や体力を高めることに関して、粘り強く取り組む姿があまり見られないので、そのような生徒の意欲を改善していきたい。</p>	
目標指標・数値	<p>昨年度は、「A群・B群の割合を令和3年度のデータ比+4%に、D群・E群の割合を-4%になるように目指す。」を目標としていたが、現状から考えると目標が高いため達成が難しかった。よって今年度の目標数値は「A群の割合を昨年度より+3%・D群の割合を-4%」とする。</p> <p>令和4年度 A群12.0%・D群23.7% → 今年度 A群15%以上・D群19.7%以下</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>4月の「体づくり運動」からステップやダッシュ系を中心としたトレーニングを徹底して行う。全身持久力を高めるために、20mシャトルランを3人1組でリレー形式で行う。生徒の様子を見ながら、20mシャトルランの計測を複数回行い、毎回の記録の向上に生徒の意欲を高める。スポーツテストの各項目において、その記録が伸びるための練習やトレーニングを実施した後、計測に入るようにする。また、授業で具体的な目標数値をあらかじめ提示し、自身の記録に対して意識付けを行う。</p>
	特別 活動	<p>運動会や球技大会で、生徒が全力で取り組み、達成感が得られる場面を設ける。</p>
	部活動	<p>冬季は、屋外競技部を中心に限られた時間や施設の中で、効率よく効果的なトレーニングを行うことが重要になってくるので、基礎体力を向上させるトレーニング法を運動部活動で情報交換しながら、「チーム緑」として高め合うようにしていく。</p> <p>昨年度は新型コロナウイルス等の対策が大変であったが、今年度は部活動時間が限られているためその中で、生徒同士の話し合いや教員と生徒でコミュニケーションをとる場を各部活ごとに増やし、全体で高め合う。</p>
	その他	<p>金沢市新人駅伝大会等に向けた長距離のトレーニングを定期的に取り入れ、全身持久力や筋持久力の向上を目指し、活動の場を増やしていく。</p>
評価方法	<p>新体力テストの令和4年度の結果と今年度の結果を比較する。</p>	
前年度からの 変更点	<p>昨年度に比べ、生徒の体育や運動に対して興味関心を持つ生徒が少ないため、生徒が意欲的に取り組める授業をすること。また、生徒同士で思考する場や考え方を共有する時間を作り互いに高め合える時間を積極的に増やすこと。</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 金 沢 市 立 港 中 学 校

校長名 岡 田 憲 和

プラン名	MINATO(みんなと)体カアップ大作戦	
現状・課題	本校は「握力」については全学年男女で県平均を上回っており、「長座体前屈」では1年男子を除くすべての学年、「立ち幅跳び」では1年女子を除くすべての学年で県平均を上回っている。このことから、「柔らかさ」と「力強さ」についてはうまく発揮できていると考えられる。一方、全学年男女で県平均を下回っている種目は「上体起こし」でそれ以外にも「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」で県平均を下回っている現状がある。このことから「すばやさ」と「ねばり強さ」に課題があると考えられる。	
目標指標・数値	「反復横跳び」と「20mシャトルラン」の2種目を県平均に近づける。	
具体的な取組	教科体育	・体づくり運動の単元や陸上・球技の単元において、「力強さ」「ねばり強さ」「すばやさ」と関連する動きや活動をウォームアップや活動の中に取り入れる。 ・保健や体育理論の授業において、運動と健康の関わり、運動の必要性や楽しさ、運動の意義や効果等の知識を身につけ、日常生活につなげられるよう意識して授業を組み立てる。
	特別活動	・昨年募集した日常生活で簡単にできる運動を今年度は実際に実行する。
	部活動	・本校の生徒の体力・運動能力の現状を部活動顧問と共有し、各部活動でのトレーニングや練習の中に関連する活動を取り入れる。
	その他	・運動会や球技大会において「すばやさ」と関連する種目を取り入れる。
評価方法	2学期末に「反復横跳び」と「20mシャトルラン」の計測を行い、どの程度記録が向上したか比較する。	
前年度からの変更点	昨年記録の向上が見られなかった「反復横跳び」と昨年課題にあがった、ねばり強さを計る「20m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 金沢市立北鳴中学校

校長名 堀内 伸一

プラン名	北鳴筋力・柔軟UPプラン		
現状・課題	「R4県平均との比較②」で体力の合計点でもわかるように、A群が少なくD群が多いことから本校生徒は全体的に県平均を下回っている。また、「県平均との比較①」からも▲が多く目立つ。1, 2年生でみていくと、女子はほとんどの項目で下回っており全体的な体力の向上が望まれる。男女でみると長座体前屈とハンドボール投げが男女各学年すべてで下回っていることから、全体的に柔軟性・筋力・投げ方などが課題である。		
目標指標・数値	「長座体前屈」と「ハンドボール投げ」で今年度の県平均値を上回る。		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で補強運動とストレッチをする。(前腕を鍛える運動や体幹を意識した運動や柔軟性をアップさせる運動をする) ・体育理論の授業でトレーニングの方法を理解させる。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会活動で昼休みに体育館を開放し、体力の向上につなげる。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・顧問が部員の体力を把握した上で、筋力アップを意識したトレーニングを組み込む。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭でできるトレーニング方法を授業や掲示物で紹介する。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期末に授業で長座体前屈とハンドボール投げの測定を行う。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・補強運動や体幹を意識したトレーニングやストレッチ等を授業の準備運動の補助運動として行い、筋力や柔軟性アップにつなげる。 		

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 金 沢 市 立 大 徳 中 学 校

校長名 中 村 健 一

プラン名	ステップアップ大徳！	
現状・課題	<p>令和4年度の新体カテストの測定結果をみると、全体の総合評価において、県平均を上回っており、種目別では、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走、20mシャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げについて、全学年男女共に県平均を上回っている。しかし、1年男子の50m走と、2. 3年男子及び1年女子の握力では県平均より下回っている。</p> <p>ここ数年は全身持久力や筋力が課題であり、マラソン大会など全校をあげて体力の向上に取り組んできた。そのため持久力を中心として、体力は大きく向上してきている。握力の向上は、引き続き課題であるが、今後より一層の体力向上のため、取り組みを継続していくと共に、下回っている種目に関わる運動を工夫して取り入れる必要がある。また、部活動との連携についても継続して、体力向上につながるよう取り組ませたい。</p>	
目標指標・数値	<p>○握力・50m走は、全学年が県平均を上回ることを目指す。</p> <p>○持久走の記録について、引き続き県平均を上回ることを目指す。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>○全学年において、目標設定を行い、体力向上への意識を高める。</p> <p>○毎授業の最初に筋カトレーニングを取り入れる。</p> <p>○新体カテストの各種目の上位者の名前と記録を掲示し、記録の向上や体力向上への意欲に繋げる。</p> <p>○春と秋に再度いくつかの種目の測定をおこない、自己の記録とその後の記録の伸びを意識させる。</p>
	特別 活動	<p>○年1回、全校生徒によるマラソン大会を行う。(小学校との連携)</p> <p>○年1回、各学年で球技大会をおこなう(3学期にバスケットボール)</p>
	部活動	<p>○活動前のランニングを増やしたり、活動内容の中にランニング系のメニューを意図して組み込み、持久力・忍耐力のアップを図る。</p> <p>○活動の際に合同で活動をおこなうなどして普段、各部で取り組んでいるトレーニングを教え合い、筋力・体力の向上を目指す。</p> <p>○各顧問が講習会などで学んだことを顧問間でも伝達・講習する。</p>
	その他	<p>○昼休みに体育館を開放し、積極的に利用することを促す。</p> <p>○体育祭やマラソン大会、球技大会等の取り組みを盛り上げる。</p>
評価方法	○令和5年度新体カテスト、校内持久走ランキング、校内技能得点表(陸上)	
前年度からの 変更点	<p>○体カテストの結果で、体力の弱い項目である筋力と持久力を補うため、授業での準備運動の内容を工夫して取り入れる。</p> <p>○体カテストに関わる掲示物を、より一層充実させる。</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 金 沢 市 立 清 泉 中 学 校

校長名 高 橋 佐 代 子

プラン名	清泉中体カ向上プログラム2023 ～目指せバキバキ6パック～	
現状・課題	<p>【現状】 体育の授業ではどの学年も意欲的に活動する様子が見られ、体育が楽しいと感じる生徒も多い。体力要素的には概ねどの種目も県平均を上回っている結果となった。特に50m走、ハンドボールの2種目においては、すべての学年、男女で県平均を上回るなど、大変高い能力を示した。学年、男女別で見ると、現2年生と3年生女子で大きな体力差が見られる。</p> <p>【課題】 上体起こし(筋力・筋持久力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横跳び(敏捷性)の3種目がやや弱く、個別の集団としては、現2年女子の体力低下が顕著である。</p>	
目標指標・数値	3学期末の最終計測までには、全学年男女が昨年度の県平均を上回り、次学年(3年生は高校1年)の県平均に少しでも近づくこと。	
具体的な取組	教科 体育	①体づくり運動の単元で腹筋トレーニングについて調べ、トレーニング法を学び意識付けをする。 ②授業開始時に、従来の半分のタイム(15秒)で計測し、腹筋運動を行う。 ③②と並行して、腹筋の部位ごとを鍛えるトレーニングを1ないし2種目行う。
	特別 活動	・体育祭や球技大会などの行事への積極的な参加を図り、身体を動かす機会を設け身体の使い方に目を向ける機会を増やす
	部活動	各部活動で1つ腹筋強化トレーニングを考え、部活動アップ時に取り入れ実践する。
	その他	・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。 ・休み時間の積極的な体育館利用を呼びかける。
評価方法	各学期の終わりに上体起こしを計測し、記録の比較を行う。	
前年度からの 変更点	昨年度柔軟性向上を目標にしていたが、今年度は現役生で県平均を下回る種目が多い(現2年女子・3年男子、3年女子の3集団)、上体起こし行う。	