

## 令和6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	<b>生き生きと！！</b> <b>～基礎体カアップで健康な体づくり～</b>		
現状・課題	<p>生徒の実態として、令和5年度のスポーツテストでは(A+B)の評価が21.6%、Cの評価が37.3%、(D+E)の評価が41.2%と、石川県の平均評価と比較しても大きく下回っている。2年女子以外は、どの学年でも大きく県平均を下回っている。学校全体として、体力がないことが課題と言える。また、運動能力が低い生徒が多いうえに、震災で思うように体を動かすことができず、更に体力が減少していると考えられる。このことから、運動機会の確保が体カアップに向けての課題である。</p> <p>震災のため、体育館が立ち入り禁止となっているので、運動場所や運動方法の工夫も必要となってくる。</p>		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒自身に課題とする2種目を選ばせ、その得点の1ポイントずつアップを目標とする。</li> <li>・持久走のタイムを来春までに男子は20秒、女子は10秒更新する。</li> </ul>		
<b>具 体 的 な 取 組</b>	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1学期に行うスポーツテストの結果から、個人で重点的に取り組む種目を2種目決め、目標達成のための計画を立てる。そして定期的に記録を測定する。</li> <li>・準備運動に持久カアップ、心肺機能アップを目的とした活動を取り入れる。</li> <li>・スポーツを楽しく行えるように、ルールや取り組み方の工夫を行う。</li> <li>・保健の授業を通して、健康への意欲を高める。</li> </ul>	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学級単位だけではなく、学校全体で運動を楽しむ活動を行う。</li> <li>・休み時間に委員会主催のスポーツ大会を企画することや、体育祭で「柳中よさこい」を踊ることを通して、前向きに運動に参加する姿勢を養う。</li> </ul>	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストの結果を共有することで、各部の活動内容に生かす。</li> <li>・持久力を向上させるメニューを、各部の活動に取り入れる。</li> </ul>	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストの目標値や校内スポーツテストランキングを掲示し、運動への意欲を高める。</li> <li>・トレーニング方法や運動に関するポスターを掲示し、運動への意欲を高める。</li> <li>・スポーツテストの種目ごとの練習方法等を掲示し個々の目標に取り組めるようにする。</li> <li>・限られたスペースでも行える運動方法を紹介する。</li> </ul>	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に個人の課題とする種目に取り組み、記録を測定する。</li> <li>・2学期に持久走の計測をする。</li> </ul>		
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標指標を細かく設定することで、生徒一人一人に目標意識を強くもたせること。</li> <li>・準備運動に持久カアップ、心肺機能アップを目的とした活動を取り入れる。</li> </ul>		

# 令和6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	能都中体カアッププラン2024		
現状・課題	<p>体力合計点が2年生の男女を除き、石川県平均よりも下回っている。                  上位層(A群+B群)が石川県平均よりも下回っている。特にA群の割合が石川県平均よりも下回っている。                  反復横跳びが1年生男子を除き、すべての学年で石川県平均よりも下回っている。</p>		
目標指標・数値	<p>上位層の割合を県平均並みに引き上げる。                  長座体前屈を県平均並みに引き上げる。</p>		
具体的な取組	教科体育	<p>体育の授業内で必要とする技能の習得を図ることで体力の向上を目指す。                  保健や体育理論でなぜ体力が向上するといったことがあるのかを理解することで運動の意欲を高める。</p>	
	特別活動	<p>生徒会主催の球技大会を1・2学期の終わりに企画する。                  体育の授業で身につけたことを生かして取り組むようにする。</p>	
	部活動	<p>体力テストのデータを部活動の顧問に提供し、効果的なトレーニングにつなげる。</p>	
	その他	<p>養護教諭と連携し規則正しい生活が送れているかを把握し、指導をする。                  ICT機器を活用し、スポーツや運動への興味が高まるようにしていく。</p>	
評価方法	<p>全国、県、本校の記録を比較し、個人でも評価する。</p>		
前年度からの変更点	<p>全体的な体力の向上ができるように目標を設定した。(上位群の割合を増やす。)</p>		

# 令和6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 小原 正義

プラン名	OGIZAP the FINAL	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・R5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」「20mシャトルラン」「50m走」「ハンドボール投げ」でも大きく平均を下回っており、「粘り強さ」と「力強さ」に課題があることが分かった。</li> <li>・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。また、震災の影響もあり十分に運動をする機会も少なかった。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。</li> </ul>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「反復横跳び」を県平均と同等にする。</li> <li>・「持久力」を県平均に近づける。</li> </ul>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の準備運動にランニング、ラダートレーニングを取り入れ、持久力、敏捷性の向上を図る。</li> <li>・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。</li> <li>・ICTを活用し、技能の向上を図る。</li> </ul>
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・登下校の際に、車で送り迎えを控え、できるだけ歩くように呼び掛ける。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「反復横跳び」の記録を11月・1月(予定)に計測し、R5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)</li> </ul>	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニング(周回、5分間走など)を授業前や授業の準備運動で行う。</li> <li>・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。</li> </ul>	

# 令和6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 岡本 智子

プラン名	松中体カアップ2024	
現状・課題	<p>【現状】 持久走・20mシャトルランの記録が男女とも全ての学年で県平均を下回っている。男子生徒においては、全ての学年で上体起こしの記録が県平均を下回っている。しかし、体力合計点と50m走、反復横とび、立ち幅とび、ハンドボール投げの記録が全ての学年で県平均を上回っている。女子生徒においては、ハンドボール投げと長座体前屈は全ての学年で県平均を上回っているが、体力合計点、立ち幅とび、50m走の記録が県平均を下回っている。</p> <p>【課題】 男女共通して、筋持久力・全身持久力に課題が見られる。また、女子は、瞬発力と敏捷性にも課題が見られる。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20mシャトルランは、昨年度の県平均に近づける。</li> <li>・上体起こしは、昨年度の県平均を上回る。</li> </ul>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操後、サーキットトレーニングや縄跳び運動などを継続的に行うことで、基礎体力を高める。</li> <li>・体づくり運動の「体力を高める運動」における、「巧みな動きを高めるための運動」「力強い動きを高めるための運動」「動きを持続する能力を高めるための運動」の例を示し、生徒自身でトレーニングの組み合わせを考え、限られたスペースの中で短時間にできるプログラムに取り組ませる。</li> </ul>
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食・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、体力向上の意識を高める。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力データを部活動顧問と共有し、意図的なトレーニングにつなげる。</li> <li>・雨の日などのトレーニングの日には、サーキットトレーニングや持久走を取り入れる。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、生活リズムの改善に努め、体カアップにつなげる。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各学期末に上体起こしの記録を測定する。</li> <li>・20mシャトルランを学期ごとに実施し、評価する。</li> </ul>	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動のトレーニングの日に、持久走を取り入れる。</li> <li>・縄跳び運動を取り入れる。</li> </ul>	

# 令和6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	スタミナアップトレーニングで輝き合い	
現状・課題	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度に引き続き、上体起こしは全ての学年・性別において県平均を下回っている。</li> <li>・また全身持久力や柔軟性においても県の平均を下回る、学年・性別が多い。</li> </ul> <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特に筋持久力や全身持久力が低いこと。</li> <li>・震災の影響による体力の低下が見込まれること。</li> </ul>	
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。</p> <p>②20mシャトルランを平均で4回以上増やす。</p>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・継続的なランニングを行う。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・走り込みの量を増やし、持久力向上に努める。</li> <li>・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。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自宅で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。</li> <li>・怪我のリスク等を軽減するために、運動前や運動後の入念なストレッチを行うよう呼び掛ける。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3学期に上体起こしと20mシャトルランを実施し、評価する。</li> </ul>	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の冒頭にランニングの時間をしっかりと確保し、継続的に取り組むこと。</li> <li>・震災によって全体的な体力の低下や体を動かす機会の減少によって、怪我のリスク等も高まると考えられるので、簡単で無理のない程度で行える運動を中心に取り扱うこと。</li> </ul>	

# 令和6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 福 光 明

プラン名	輪中体カアップ作戦2024	
現状・課題	<p>【現状】 前年度では、上体起こし、反復横とび、長座体前屈、立ち幅跳び、ハンドボール投げにおいて男女ともに全ての学年で県平均を上回っている。ただ、女子生徒においては、20mシャトルランに関しては3年時の記録が1番低い。また、県平均を下回った項目として、握力が上げられる。</p> <p>【課題】 ・筋力や瞬発力が低いこと。 ・3年女子のシャトルランの低下から、長距離への意欲低下も感じられること。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・握力では、男女とも個人記録を2kg以上増加させ、県平均を上回ることを目標とする。</li> <li>・20mシャトルランでは、各学年平均記録を5回以上伸ばす。</li> </ul>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーミングアップをその単元の技能を高めるものに加え、筋力を高める運動・リズムジャンプ・プライオメトリクス系の運動を取り入れる。</li> <li>・持久走を取り入れ、達成感を感じさせ、自信をつけたり、長距離種目への意欲を育成したりする。</li> </ul>
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をする・支える・見るの視点から、体育委員会主催の球技大会を学期ごとに行う。</li> <li>・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。</li> <li>・記録の変化を掲示し、生徒の意欲向上を図る。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャプテン会議を行い、それぞれの部活で取り組んでいることを紹介し合い、成果のあったトレーニングを自分の部活動にも取り入れるようにする。</li> <li>・合同トレーニングや他校との合同部活動の計画を進め、新しい知識や実践を得られるようにする。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各学年の平均に合わせたハンドグリップを用意し、日頃から握力向上に努められるようにする。</li> <li>・体カテストA評価の生徒及び、学年・全校の上位生徒を表彰する。</li> </ul>
評価方法	2学期末に、握力・20mシャトルランを行い、1学期と比べ筋力と筋持久力の伸びを計測する。	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーミングアップの中に筋力を高める運動を加えること。</li> <li>・生徒のモチベーションアップを図るため、測定結果を定期的に掲示すること。</li> </ul>	

# 令和6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 柿 本 二 美 代

プラン名	もとよりもっと！東陽体カアッププロジェクト！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力運動能力調査においてR5年度の体力合計点の平均値は45.2であり、R4年度の平均値(49.1)と比較すると、3.9減少する結果となった。また、総合評価AB群の割合は、57.9%と目標値の65%には達しなかったが、R4年度の割合(53.8%)と比較すると4.1%増加させることができた。しかし、種目別に見ると、男女ともに共通して上体起こし・20mシャトルラン・立ち幅跳びの数値が県平均を大きく下回るという現状がある。そのため、体育の授業を基盤としてバランスの取れた体力向上に取り組むことが課題であるとする。</li> </ul>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力テストにおける総合評価AB群の割合を60%以上、DE群の割合を15%以下にする。</li> <li>・シャトルランの全学年平均記録を5回以上伸ばす。(59回から64回)</li> <li>・上体起こしの全学年平均記録を5回以上伸ばす。(23回から28回)</li> </ul>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋持久力や体幹の安定性を育むためのトレーニングを取り入れ、基礎的な技能の習得や運動能力の向上を図る。</li> <li>・準備運動の中にEXダンスや時間走を取り入れ、持久力の向上を図る。</li> <li>・R5年度の体力テストの県平均や自己記録を掲示することで、生徒の体力テストへの意欲向上につなげる。</li> </ul>
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒会主催の球技大会を企画し、昼休みなどにチームごとの練習会を計画して運動することの楽しさや喜びを実感させる。</li> <li>・専門委員会などを活用して、運動に取り組むことのできる環境を作る。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化部と運動部の顧問が連携し、文化部の生徒の運動時間を確保する。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒集会等で総合評価Aの生徒を表彰する。</li> <li>・保健だよりや学級通信で、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。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力テストにおける総合評価の割合を前年度と比較する。</li> <li>・「20mシャトルラン」と「上体起こし」の記録を年に2回とり、変容を記録する。</li> </ul>	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める運動の場を設定する。体育以外においても専門委員会などを活用して、運動に取り組むことのできる環境を作る。</li> <li>・本校における体力的な課題を「上体起こし」と「20mシャトルラン」とし、重点的に向上を目指す。</li> </ul>	

# 令和6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 小 川 由 美 子

プラン名	門中生の底力	
現状・課題	体カテストの結果を見ると、「上体起こし」「立ち幅跳び」で半数以上の生徒が県の平均を下回っている。また、地震の影響で運動を行う場所の減少により、「持久走」はすべての学年で県の平均を下回っている。特に今年度は、「持久力」が課題である。また、「筋持久力」の向上にも取り組んでいく。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「持久走」では、すべての学年が県平均を下回っている。そのため、秋ごろにスポーツテストと同じ距離を走り、スポーツテストの記録を更新した生徒の割合を3割以上にする。</li> <li>・「上体起こし」では、2年男女・3年男女が県平均を下回っている。そのため、すべての学年の記録を平均まで引き上げる。全体の目標として、個人の記録が上昇する割合を5割以上にする。</li> </ul>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップの際に以下の2つの運動を交互に行う。</li> <li>・3分間走※</li> <li>・腹筋30回</li> <li>※熱中症の危険性がある場合は、腹筋を中心に行う。</li> </ul>
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・校内球技大会を年2回実施する。</li> <li>・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。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・門前中学校と門前高校で中高連携の一環として、中高合同スポーツテストを実施する。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持たせる。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「持久走」は、10月ごろに測定し、今年度のスポーツテストの結果と比較する。</li> <li>・「上体起こし」は、7月・10月・12月・2月に測定し、今年度のスポーツテストの結果と比較する。</li> </ul>	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続して行えるように体育の授業でのウォーミングアップとして取り入れ、日常的に記録に対しての意欲を高めていく。</li> </ul>	

# 令和6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 小島 康志

プラン名	緑丘中体カアップ計画2024	
現状・課題	昨年度の新体カテストの結果から、男子は上体起こし、ハンドボール投げにおいてすべての項目で県平均を上回った。課題としては男女ともに20mシャトルラン、立ち幅跳び、体力合計点で県平均を下回っている。12月の計測で改善傾向が見られたものの、立ち幅跳びや反復横跳びの数値が低いことから、下半身の持久力や力強さ、使い方に課題があると考えられる。	
目標指標・数値	5月の計測と比較し、12月の計測では体力合計点の平均値が男子は4ポイント、女子は3ポイント以上上回る(対象2・3年)。 ※12月の計測は実施可能種目のみ実施し、実施できなかった種目については5月の記録を採用する。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の初めに下半身の動きを意識した補強運動(サーキットトレーニング)を行う。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・生徒会や体育委員会と連携し、体を動かすことのできるスポーツイベントを企画する。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年2回の新体カテストを実施する。(5月及び12～1月)</li> </ul>	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標数値に関連する項目を持久走のみから、全ての項目に変更した。</li> <li>・サーキットトレーニングなどで、全面的な体力の向上を目指す。</li> </ul>	

# 令和6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	みさきっ子走力・脚力アッププラン		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度、反復横跳びでは3学年ともに男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。50m走では、1年男子と3年男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。立ち幅跳びでは、1年女子と3年女子で県平均を上回ったが、その他の集団で県平均を下回った。</li> <li>・昨年度の筋パワーグレードアッププランの取り組みにより、反復横跳びや50m走で県平均を上回ることができたが、男子は総合点数を全ての学年で下回る結果となった。また、立ち幅跳びや20mシャトルランなど走力・脚力で課題が見えた。</li> </ul>		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反復横跳び・50m走・20mシャトルランの記録を7割以上で県平均を上回る。</li> </ul>		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎時間のウォーミングアップで体操を音楽に合わせて行ったり、毎時間のランニングを1曲の音楽を終わるまで走ったり、楽しみながら脚力・走力を高められよう工夫をする。</li> <li>・脚力を高めるために毎時間にランニングを入れ、走ることへの抵抗力を少しずつ減らしていきたい。</li> </ul>	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、徒競走の他に障害物競走や縄跳び系の種目を取り入れ、走力・脚力を高めていきたい。</li> <li>・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。</li> </ul>	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・震災の影響で、練習場所が使用できない部活動は、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。</li> </ul>	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・震災の影響でグラウンドが使用できないが、工夫し授業や学校行事で体を動かす楽しさを伝えていきたい。</li> <li>・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。</li> </ul>	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新体カテストの反復横跳び、50m走、20mシャトルランの項目について調査する。</li> </ul>		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>主な変更点は、走力を高めるために毎時間にランニングの時間を取り入れる。時間を決めてランニングをするのではなく、音楽を使用し楽しく走ることができるように工夫する。成長を感じることができるように毎時間の最後にふりかえりをし、成長の過程が見えるようにしていきたい。</li> </ul>		

# 令和6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 倉見 淳

プラン名	宝立体カアップ大作戦2024		
現状・課題	<p>・前年度の体育や合同部活動トレーニングで走り込みなどを行い、それが下半身の強化につながった。2学期は青潮駅伝に向けて全学年で走り込んだり、体育や合同トレーニングでもサーキットトレーニングをしたりして心肺機能を高めてきた。また、ジャンプするときの手足の使い方、タイミングの合わせ方も合同トレーニングを行ったことで成果があったと考える。しかし、1月の地震で、避難所生活になったことや授業再開後も体育館が物資置き場となり、運動ができなかったため、体力と運動意欲の低下を危惧している。</p>		
目標指標・数値	<p>・体カテスト種目のシャトルランと立ち幅跳びの記録を昨年度の学年平均よりシャトルランは5回、立ち幅跳びは10cm伸ばす。</p>		
具体的な取組	教科体育	<p>・準備運動の中にジャンプ系とサーキット系のトレーニングを入れる。 ・ICTを活用し、理論的な動き方を視覚的に伝え、各単元の技能習得と意欲の向上を図る。</p>	
	特別活動	<p>・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(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。</p>	
	部活動	<p>・部員の体カデータからわかった課題を部活動の顧問と課題を共有し、冬期合同トレーニングを行う。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。</p>	
	その他	<p>・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。</p>	
評価方法	<p>・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。 ・立ち幅跳びと20mシャトルランについては傾斜配点をして評価する。</p>		
前年度からの変更点	<p>・重点項目を立ち幅跳び(瞬発力)と20mシャトルラン(全身持久力)の2つに絞って行う。</p>		

# 令和6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 鎌田 香

プラン名	タニザップ2024	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後期課程(中学校)は、7年生1名(女子)、8年生1名(女子)、9年生1名(男子)の3名である。</li> <li>＜昨年度の結果＞</li> <li>・7年生 総合評価D 反復は、県の平均を超えている。</li> <li>・8年生 総合評価A 握力、長座、反復、50m、ボール投げは、県の平均を超えている。</li> <li>・9年生 総合評価C 握力、反復は県の平均を超えている。</li> <li>＜課題＞</li> <li>・共通して、立ち幅跳び、と20mシャトルランの値が低い。</li> <li>・体育と部活以外で、運動を行う機会がほとんどない。</li> </ul>	
目標指標・数値	立ち幅跳び、20mシャトルラン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"> <li>・授業の最初に単元に応じた運動を取り入れたサーキットトレーニングを行い、基礎体力の向上を図る。</li> <li>・昨年度の体カテスト結果シートを確認させ、各種目の目標を設定したり、自身の体力における課題を見つけたりする時間を設ける。</li> </ul>
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技大会を実施や昼休みに行えるスポーツ大会等、生徒が主体的に運動に参加できる場を設定する。</li> <li>・体カテストの結果を貼り出し、全国や県の平均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。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動の始まりに5分間走を行い、持久力向上に努める。</li> <li>・週に2回程度、基礎体力向上のためのメニューを取り入れる。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週に1回、昼休みに全校で遊ぶ日を決めて、楽しく体を動かす時間を設ける。(教師も一緒に体を動かす。)</li> <li>・7、8年生において1泊2日のスキー教室を実施する。</li> <li>・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。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10月、1月に立ち幅跳びと20mシャトルランの測定を行い、R5年度の県平均値と比べる。(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)</li> </ul>	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の最初に単元に応じた運動を取り入れたサーキットトレーニングを行い、基礎体力の向上を図る。</li> <li>・週に1回、昼休みに全校で遊ぶ日を決めて、楽しく体を動かす時間を設ける。(教師も一緒に体を動かす。)</li> </ul>	