

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 加賀市立錦城中学校

校長名 山下 悟

プラン名	目指せ！持久力向上！		
現状・課題	先日行われた学校体育担当連絡会議でも課題に挙げられていた持久力の向上が本校の生徒にとっても課題であると考えた。部活動が地域移行化していく過渡期の時期ではあるが、日々の体育の授業等で持久力の向上を目的とした取り組みを行っていく。また、本校の生徒は20mシャトルランに対してモチベーションが高い生徒が多く、更なる成長が期待できると思われる。		
目標指標・数値	全体の20mシャトルランが4月のデータから男女別各学年の平均が+3となるよう取り組んでいく。		
具体的な取組	教科体育	毎時の授業ではじめ5分間ランニングを取り入れる。 2学期の長距離走の授業ではペース走やLSD走、インターバルトレーニングやレペティショントレーニング等を通して自己の課題に気づき、自ら持久力向上に向けたメニューを組めるような取り組みを行っていく。	
	特別活動	体育委員会主催の球技大会を行うなど、特別活動を通して持久力の大切さを呼びかけていく。	
	部活動	運動部顧問が共通認識を持ち、持久力向上を意識した指導を行う。	
	その他	体カテストの記録上位者を掲示し、生徒たちが互いに意識し合い、高め合えるような環境づくりを行う。 昼休みの積極的な体育館使用を呼びかける。	
評価方法	2学期末頃にもう一度20mシャトルランを行い4月の点数と比較する。		
前年度からの変更点	前年度の握力から、今年度は県でも取り上げられている持久力の課題に着目し取り組みを行っていく。		

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 加賀市立橋立中学校

校長名 東野 和彦

プラン名	<p>団結力UPで体カUP ～20mシャトルランの取り組みを中心に～</p>	
現状・課題	<p>橋立中学校は、来年度からの義務教育学校開設に向けての準備の一年としている。現在は併設型連携校として、小学校1年生から中学校3年生までの9年間における児童生徒の発達や成長を的確に捉え、学年や学校種での区切りを大切にしながらも、連続性のある教育活動を展開している。</p> <p>各学年の人数は10数名で、9年間同じ級友と過ごしているためお互いの運動能力や体力の程度を知り尽くしている。そこで、来年度からの義務教育学校開設に向けて、異学年交流を増やすことで体力や技能の程度、性別や障害の有無等を超えて運動やスポーツを楽しむ、総合的な体カアップに努めていきたい。</p>	
目標指標・数値	<p>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</p>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間5分間走と体幹トレーニングに取り組む。 ・全校で20mシャトルランに取り組む。 ・合同体育を適宜設定し、学年を超えて、運動を楽しむ雰囲気を作る。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生が小学生に手本を見せたりすることで、意欲の向上を図る。 ・体育祭に向けての縦割り活動の中で、上級生が中心となり上記のウォーミングアップを充実させる。 ・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。 ・持久走の授業を11月に実施し、タイムレースに向けた練習、雰囲気づくりを行う。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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大切さを発信する。 ・養護教諭と連携し、「元気アップ週間」という取り組みを実施し、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。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・異学年交流をキーワードに体カアップを図る点 	

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 加賀市立片山津中学校

校長名 勝木 一弘

プラン名	片中持久力 ステップアップ計画4	
現状・課題	片山津中学校では体カ・運動能力もここ数年右下がりな傾向であり、R5の新体カ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カ・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ポジティブ行動支援の考え方を活かし、望ましい行動を引き出す環境づくりに力をいれて取り組みたい。	
目標指標・数値	①2024年度の新体カテストの20mシャトルランを男子は県平均+2を、女子は平均-4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、意識向上につとめる。	
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フィードバックを行う。
	特別 活動	・体カテストの学年・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、体カに関して興味関心や動機付けを行う。
	部活動	・市陸上競技大会、市新人駅伝に挑戦(陸上部がないため)する生徒を募り、意識を高める。
	その他	
評価方法	①今年度の20mシャトルランで男子は県平均+2、女子は-4点を目指す。	
前年度からの 変更点	3分間走は継続し、熱中症対策については昨年度より実施した。今年度は3分間走時に月に1~2回は心拍数を計測し、心拍数(110~120回)を目標に走るペースを自分で調整する取り組みを実施する。	

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 加賀市立東和中学校

校長名 辻 博美

プラン名	目指せ腹筋合計100回で持久力アップ！！ ～自分に負けず限界を超えよう～		
現状・課題	総合評価ではA+B群の割合が県平均を上回っており、また、個々の種目で見てみると、瞬発力や柔軟性を評価する種目の値でもすべての学年で県平均を上回っている。しかし、上体起こし、20mシャトルランといった筋持久力や持久力を評価する種目では、各学年男女別6つの内4つが県平均を下回っている。このことから持久力に関する種目の数値アップがさらに体力の総合評価を上げるための課題と考えられる。		
目標指標・数値	上体起こしで1年から3年の男女それぞれの平均がR5年度の自校平均を男女とも3回超えるようにする。 20mシャトルランのR5年度の県平均を超えるようにする。 20mシャトルランを2回行い、1回目の平均が2回目の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、そして腹筋トレーニングまでの流れを定着させるように指導する。 また、腹筋トレーニングでは筋持久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を行う。	
	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、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を県平均と比較する。 ・20mシャトルランを2回測定し2回の測定の値を比較する。 ・学期に1回は授業で上体起こしの測定を行い、記録して比較する。 		
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む。 ・授業開始時の補強運動を今年度は腹筋のトレーニングに特化し、腹筋群の筋持久力アップを目指す。 ・上体起こしを定期的に測定する。 		

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 加賀市立山代中学校

校長名 谷鋪 景子

プラン名	持久走番付～全身持久力とともに粘り強い心を鍛える～	
現状・課題	<p>体力合計点は1年男子と2年男子を除き県の平均を上回っているが、内訳を見ると、合計点では平均を超えているにも関わらず、過半数の種目で平均を下回っている学年もある。これは、種目によるばらつきが非常に大きく、平均を大きく上回っている種目(特に長座体前屈)が合計点を引き上げていることによるもので、全体的に体力が優れているとは言えない現状にある。握力は全学年全性別で平均を下回っているものの、平均との差はそれほど大きくはない。対して持久走は、1年女子と3年男子で平均を上回ってはいるが、他の5部門では平均を大きく下回っており、握力よりも課題が大きいと感じている。持久走の記録が低迷している原因は、全身持久力の不足も確かにあるが、本気を出すか出さないかという生徒の雰囲気による心理的要因も大きく関わっていると感じる。</p>	
目標指標・数値	<p>秋に実施する持久走の単元で、男女別学年別(1年男子・1年女子・2年男子・2年女子・3年男子・3年女子)の全6部門で、過半数の4部門で平均タイムが昨年度を上回る。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>・授業のウォーミングアップとして毎回ランニングを実施する。 ・持久走の単元において、例年全回が終了した時点で全校トップ10だけを貼り出している掲示を改良し、「持久走番付表」を導入する。各回毎に現時点の全校トップ30を公表し、回を重ねる毎に最高記録で上書きされ順位が変動する方式を採用する。番付外の生徒にも全員順位に応じたポイントがついており、個人の順位だけではなく、学級の平均ポイントでクラス対抗の部も3位まで公表し、中間層や下位層にも、やり甲斐をもって取り組めるようにする。</p>
	特別 活動	<p>・体育委員会の活動として昼休みの体育館解放を実施し、体育の時間以外にも体を動かす機会を確保して全身持久力の向上をめざす。</p>
	部活動	<p>・本校は部活動全入制ではないが、担任の談話や1年生の学年懇談会を通して、全身持久力を向上させる機会の獲得をめざす。 ・各部活動顧問の先生方に、全身持久力の向上をめざした練習メニューを導入してもらえよう依頼する。</p>
	その他	<p>・1年生が総合的な学習で取り組んでいる、地域の祭礼に参加するための、伝統的な踊りの習得授業を通して、大きくキレのある動きで長時間踊り続けることができる全身持久力の向上をめざす。</p>
評価方法	<p>秋に実施する持久走の単元で、男女別学年別(1年男子・1年女子・2年男子・2年女子・3年男子・3年女子)の平均タイムを昨年度と比較する。</p>	
前年度からの 変更点	<p>前年度は「基礎体力向上プログラム」とし、主に握力の向上をめざした、筋力アップを中心とした幅広い運動を行っていたが、今年度は全身持久力の向上に的を絞って取り組む。</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 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。特に1年生の長座体前屈による数値は低く改善を図るとともに、2, 3年生においても柔軟性の重要さの意識を高めたい。	
目標指標・数値	昨年度の長座体前屈のアベレージ数値を県平均値43.1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	昨年同様柔軟性を高めることを目標としたが、そのことが怪我の防止や運動におけるスキルアップにつながることの意識を高めるための手立ても加えたい。	

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 小松市立芦城中学校

校長名 岩脇 司

プラン名	継続は力なりー不撓不屈の「芦中Myトレーニング」ー	
現状・課題	R5年度調査種目ごとに着目すると、学校全体として握力、立ち幅跳びの平均値が低いことが課題である。「力強さ」や「体の巧緻性」を高められるようなトレーニングを継続して取り組む必要がある。昼休みの体育館の利用など運動に積極的に取り組む生徒も多いが、1日の運動時間が1時間未満の生徒が男子で24%、女子で43%と全国平均よりも高いため、運動に触れる機会を増やす必要がある。	
目標指標・数値	○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) ○運動に取り組んでいる	
具体的な取組	教科 体育	○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の強化 ※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	○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	○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	○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	○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	体育時の体づくり運動を自分で選択して楽しみながらできるように教師がトレーニング例を提示して行う。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、授業以外にも運動に親しめる生徒の育成を図る。	

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 小松市立丸内中学校

校長名 荒木 達人

プラン名	目指せ！持久力UP 人間力UP まるのうち	
現状・課題	<p><体カ面></p> <ul style="list-style-type: none"> ・A群+B群は52.7と昨年度より1.5点ほど向上した。 ・シャトルランでは、昨年度は3学年とも県平均を上回っていたが、1年生男子のみ県平均を下回る結果だった。 ・上体起こしは、3学年とも県平均を超えることが出来た。 <p><体育の授業では></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学年が上がるにつれ、単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2024年度の新体カテストと秋に行う長距離走の最後に測定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"> ・持久力が向上しやすい時期である中学生のため、その特性を活かして全学年必修で長距離走を実施し、持久力を向上させる意識を高める。また、ラップタイムから自分の記録を分析して課題を解決していく単元にする。 ・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。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カ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。 ・体育委員会の取り組みの中で、昼休みを活用したスポーツ大会を開催し、スポーツの楽しさを知る機会を作ることで、日常的に運動に親しむ態度を養っていく。
	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5月に行う新体カテストのシャトルランの記録と、秋の長距離走の最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"> ・授業で毎年行う長距離走に特化した取り組みとした。5月に行う新体カテストのシャトルランの記録を超えられることを目標に学習意欲を向上させて、持久力を自分たちの強みとして自信に繋げられるようすることを目標とした。 	

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 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	学校全体として、県の平均よりも低い傾向にある。特に、立ち幅跳び、ハンドボール投げは、全学年男女ともに県平均を下回っている。また、握力、50m走も県平均よりも低い傾向にある。よって課題克服のために、「力強さ」「すばやさ」「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る。授業だけでなく、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%以上なるように仕掛けをする。 ・「立ち幅跳び」「握力」の平均値を、5月の測定値から20%上げる。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・活動量の確保 ・全国体力・運動能力の課題をもとに、自身に合った補助・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、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"> ・全国体力・運動能力テストの結果を掲示し、課題を分析して各部の取り組みに活かす。 ・ストレッチに取り組み、怪我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"> ・全国体力・運動能力テストの結果をもとに課題を分析し、毎月の体力測定の再測定を行い、成果を確認する。 ・学期ごとに行う「学びの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、数値の設定種目を長座体前屈から長座体前屈に変更した。 	

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 小松市立御幸中学校

校長名 藤本 敬太郎

プラン名	粘り強く物事に取り組める力を身につけよう！	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・カテゴリ別、種目ごとに見ると48の項目で、県平均を25上回っている。昨年は、11/48を考えると少しずつではあるが、生徒が体力・運動に興味を持って取り組めるようになったと考えられる。 ・男子に関しては、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、女子に関しては握力、立ち幅が課題になっている。 ・総合評価D群の生徒をC群へ引き上げる取り組みが必要。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・男子の20mシャトルランの数値を県平均まで引き上げる。 ・立ち幅跳びの数値を男女共に、県平均まで引き上げる。 次年度の新体カテストの結果と比較する。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・補強運動の中に、立ち幅跳びの要素を取り入れたものを行う。 ・持久走を必修種目として行う。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会の取り組みとして、握力グリップを設置し気軽に体験できるようにする。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力のトレーニングを合同部活動などで意識的に行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の体力に興味を持たせるために、新体カテスト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。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・持久走だけではなく、立ち幅跳び及び握力にも積極的に取り組む。 	

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 小松市立南部中学校

校長名 亀田 憲一郎

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	<p>R5度の体カテストでは、女子全学年および男子1年の計4つのカテゴリーで、長座体前屈の種目で県平均を下回った。また自分自身の柔軟性について自信のない生徒が多いと感じられるため、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。</p> <p>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く、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。</p>	
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、また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	<ul style="list-style-type: none"> ・体育授業の初めにラジオ体操およ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や怪我の防止についての指導等を行う。
	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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6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	国府中 走力向上プラン	
現状・課題	総合評価で見るとA群B群がそれぞれ県平均を上回っている。学年男女別にみると1・2年男子は握力以外の項目で県平均を上回っている。3年男子は全ての項目で県平均を上回っている。1年女子は握力・20mシャトルラン・立ち幅跳び以外の項目で県平均を上回っている。 2年女子は50m走以外の項目で県平均を上回っている。3年女子は20mシャトルラン以外の項目で県平均を上回っている。体力合計点を見ると、全ての学年と性別で県平均を上回っていることから、体力評価の高い集団であることが分かる。そこで今年度は、昨年度からの継続的な課題として挙げられていた走力について、引き続き検証していく。	
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81回、3年生男子88回、1年生女子47回、2年生女子51回、3年生女子51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8.6sec、2年生男子8.0sec、3年生男子7.5sec、1年生女子9.2sec、2年生女子8.9sec、3年生女子8.8secとする。 	
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)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6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	R5年度のA+B評価の合計が71.7%で、目標としていた65%を大きく上回ることができた。R4度の数値は63.3%、R3年度の数値は51.7%であり、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、体力合計点の向上を目指す。 A+B評価の合計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、体力向上の一助とする。 学校保健委員会で、中海中生徒の体力数値や向上に向けた取り組みについて報告、共有を図る。
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充的に取り組んでいくとともに、昨年度、一昨年度の体力・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	評価方法や数値目標に変更点なし。2年連続で、総合評価のA+Bの割合は増え、良好な状態であり、継続的に取り組んでいきたい。	

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 小松市立安宅中学校

校長名 笠巻 昭

プラン名	柔軟性向上プラン2024	
現状・課題	令和5年度における体力・運動能力テストにおいて、柔らかさの指標となる「長座体前屈」の本校平均値が、2年女子をのぞいて県平均値を下回った。	
目標指標・数値	各学年における「長座体前屈」の値が、すべて県平均を上回れるようにする。	
具体的な取組	教科 体育	毎時間の初めに、「からだの柔らかさを高めるための運動」を行う。
	特別 活動	特になし。
	部活動	各部に対し、ウォーミングアップやクーリングダウンの際に、ストレッチ運動などを取り入れるよう要請する。
	その他	特になし。
評価方法	3学期に「長座体前屈」を測定し、県平均値と比較する。	
前年度からの 変更点	今年度は「長座体前屈」により、「からだの柔らかさ」の体力項目の向上を目指す。	

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 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"> 概ね県平均を上回る体力評価であったため、維持に努める。 体育の授業が「楽しくない・あまり楽しくない」と答える生徒がいる。 文化部に所属している生徒の運動嫌いと体力低下が目立つ。特に3年女子の記録の低下が目立つ。 男女ともに50m走の記録県平均を下回っている。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> アンケート体育があまり楽しくない・楽しくない群を引き上げる(現在の2年男子9%、2年女子9%、3年男子8%、女子28%) 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> 毎時間の始めに、筋力アップやリズム運動を取り入れ、楽しみながら活動し運動量を増やす。 授業に音楽を取り入れ楽しく取り組めるようにする。 運動が苦手でも、達成感が得られるよう、活動内容を工夫する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> 委員会活動で昼休みの運動の奨励や企画を実施する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> スポーツの楽しさを感じられる部活動運営をする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> 様々な記録や表彰を掲示し、意欲的に取り組めるようにする。 長期休業中にできる運動を考え、全校で取り組めるようにする。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> R6年度実施結果で評価する。 学習アンケート、生活アンケートを活用し再評価する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> 柔軟性の記録アップから50m走の記録アップに目標を変更した。 	

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 小松市立松東みどり学園

校長名 山本 幸世

プラン名	松東みどりシャトルラン向上プロジェクト	
現状・課題	シャトルランの点数が極めて悪い。これは全身持久力の根本的な低下のみならず、この運動の持つ心肺的な負荷に対する嫌悪感があることを否めない。 そこで、様々な運動にシャトルランの要素を入れたドリル練習を行ったり、リレー形式で続けたりしながら「持久的な運動の心地良さ」を伝え「もうだめだ。」と感じる所から粘る心を養う。また、心肺的には余裕があるのに「足のブレーキング」が利かなくなり、周回的に回り出す生徒がいるので、それらの生徒の下肢の筋力強化にも取り組む。	
目標指標・数値	アンケートにおいて「来年度のシャトルランの測定が楽しみだ。」と答える生徒の率を70パーセント以上にする。	
具体的な取組	教科 体育	サッカーやバスケット等の球技の時間にドリブルやランパスなどシャトルランの音を利用して行ったり、体づくりや冬の種目でのウォーミングアップでリレー形式でシャトルランを行ったりする。
	特別 活動	体育祭の活動において、各学年ごとのダンス発表を行うことに関連づけ、有酸素運動を体育の授業に反復的に取り入れる。
	部活動	折り返しのランニングを含めたウォーミングアップと、ケンケンやホップジャンプ等の基礎トレーニングを年間を通じて行う。
	その他	なし
評価方法	体育授業アンケート	
前年度からの 変更点	柔軟性から、全身持久力の課題へとシフトしたこと。	

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 能美市立根上中学校

校長名 大下 佳宏

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おり、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5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	単元ごとに、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	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。
	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、筋カ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	
評価方法	3学期に握力の数値を測定し、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6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	自分の体カ課題を把握し、体カレベルアップを図ろう	
現状・課題	<p>県平均と比較すると、ハンドボール投げはすべての学年・性別で平均を上回っている。本校は部活動に男女のハンドボールがあることや、体育でのハンドボールの授業を行っていることが結果につながっていると考えられる。また、50m走や20mシャトルランでもおおむね県平均を上回っている。</p> <p>長座体前屈・反復横とびの2種目ではすべての学年・性別で県平均を下回っている。また、立ち幅跳びも1年女子をのぞいては県平均を下回っている。この3種目の中で、特に種目を絞り、今年の学年の特徴に合わせて、課題課題克服をしていきたい。</p>	
目標指標・数値	<p>例年よりも早い段階で体カテストを実施することで、学校全体で体カ課題を早期に発見・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> <p>【具体的な数値目標】 学校全体の体カ課題について、生徒の半数以上が把握しているようにする。</p>	
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。また、フォームで回答を行い、全体の課題を早期に発見できるようにする。その結果を踏まえて、学年や学校全体で県平均を下回る項目に関する体カ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。次年度の体カテストで向上しているかどうか検証を行う。
	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、学校全体での体カ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	スポーツ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、全職員にスポーツテストの結果を提供し、生徒の現状を把握してもらおう。 生徒会活動の中で、休み時間の体育館解放やグラウンド解放において、学校の課題となる活動を推進できるように呼びかけを行う。
評価方法	生徒がどれだけ学校の体カ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"> ・スポーツテストの実施時期を早めて、体カ課題を早期発見する。 ・生徒会活動の連携を図り、休み時間等の時間で体カ課題解決に迫る活動を取り入れる。 	

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 能美市立辰口中学校

校長名 武部 聡子

プラン名	基礎体カ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、立ち幅跳びで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反復横跳びが秀でている。昨年度9月から3月まで毎月測定を行った結果が出た。一昨年前と比較してもハンドボール投げ、立ち幅跳びこの2項目は平均を下回っている。この2種に加え長座体前屈も3年男子以外は平均を下回っている。	
目標指標・数値	長座体前屈は昨年度の県平均を越える。立ち幅跳びは男子20cm、女子7cm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。 ・準備体操後にペアでの静的ストレッチの時間を作る。
	特別 活動	・体育委員会による昼休み体育館でボールを用いた遊びを積極的に促す。
	部活動	・運動部活動におけるトレーニング実施と交流
	その他	・球技大会の実施(1・2年生)
評価方法	・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6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2024	
現状・課題	<p>昨年度の体カテストの結果から、男女別で比較すると、男子は反復横跳び、女子は50m走において課題が残った。また、学年別で比較すると現2年生は概ね県平均を上回っているが、現3年生は県平均を下回っていた。特に現3年男子においては、1年時は握力以外の項目が下回っていたが、昨年度は握力、20mシャトルラン、立ち幅跳びにおいて上回ることができ成長がみられた反面、県平均と比べると大幅に低下している。また、総合評価では昨年度よりA群が増加したが、A・B群の合計では下回る結果となった。体カ合計点では、現3年生の男女が昨年度よりも下回っており、昨年度から引き続き、現3年生の体力向上が喫緊の課題である。主体的な活動を通して運動を楽しみながら、全体的な体力向上の工夫をしていかなければならない。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳び、50m走の数値が県平均になることを目指す。 ・現3年男子において、県平均を上回る項目を4項目となることを目指す。 ・運動を楽しむ生徒を増やす。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力アップ、敏捷性の向上を目指し、ウォーミングアップ時に短時間でできるトレー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、体づくり運動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、スポーツ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	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果と課題を職員に伝達し、顧問が課題の克服につながる練習メニューを実施する。 ・ウォーミングアップやクールダウンをしっかりと行い、ケガの予防に努める。
	その他	<p>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。</p>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテスト・体カ測定 ・後期に50m走と反復横跳びを測定する。 	
前年度からの変更点	<p>【取り組み】体カテストの結果と課題を職員に伝達し、顧問が課題の克服につながる練習メニューを実施する。 【評価方法】後期に50m走と反復横跳びを測定する。</p>	