

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 白山市立松任中学校

校長名 東海林 幸男

プラン名	松中筋力アッププラン		
現状・課題	上体起こしが県平均を下回っている学年・性別が多い。		
目標指標・数値	筋力を向上させる。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とさせる。準備運動]で行っている補強運動をしっかりと取り組ませる。 単元に合わせた補強運動を工夫する。	
	特別 活動	体育委員会で体カアップについて課題をあげ、委員会で筋力アップ運動を決定し、取り組み方を考える。	
	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、上体起こしの測定を行い、その伸びを確認する。		
前年度からの 変更点	筋力の弱さを克服するため、上体起こしの記録を伸ばすことを目標とする。バランスのよい体づくりのため、腹筋のみでなく、いろんな部位の補強運動を行う。		

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 白山市立北星中学校

校長名 佐竹 康弘

プラン名	自己の記録と向き合い、レベルを上げていこう！	
現状・課題	運動に対する意欲は高く、最後まで粘り強く取り組む生徒が多いが、全体的な運動能力の低下が見られる。 自分自身の自己記録を更新していくためにも、補強運動や活動量・内容を選定し、取り組んでいく。	
目標指標・数値	・体カテストの結果から、北星中学校が苦手な項目を選び、秋冬にもう一度測定をする。自己記録の向上を目的としているため、点数化はせず、記録の比較とする。	
具体的な取組	教科体育	・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、ジャンプ、ももあげ、ランニングから選定)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	・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	・補強運動の選定 ・目標を体カテストの結果から種目を選定する	

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 白山市立光野中学校

校長名 木 下 貴 博

プラン名	感染症に負けない光輝く身体づくり	
現状・課題	<p>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。特に全身持久力は全学年で県平均を下回っており、ここ数年低下傾向が依然として続いている。</p> <p>全体的に精力的に活動する運動部の数が多いとはいえ、今後も、競技力の向上とともに体力向上を期待することは難しい。</p> <p>よって、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、生徒が自ら取り組むことで自己の体力的課題を解決しようとする意識や態度を授業や教育活動全体を通して育てていかななくてはならない。</p>	
目標指標・数値	全身持久力の向上。シャトルラン得点の5%以上アップ。	
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二回以上実施し、個人で現時点での体力を把握できるようにする。学級及び学年の平均値を公表・掲示し、集団として向上しようという意識も高める。
	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。ゲストティーチャーや特別講師を招聘して有酸素運動の楽しい取り組み方を啓発する。
	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2回以上、定期的に計測を行う。(暑さ等計測するタイミングは適切になるよう考慮する) ・計測値と県平均の値を個人及び全体で比較する。 	
前年度からの変更点	全身持久力に特化して向上を目指す。	

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 白山市立笠間中学校

校長名 西澤 加代

プラン名	全身持久力を高めるための体づくり		
現状・課題	持久走ではすべての学年・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または持久走の実施(真夏を除く)常状に3分間走などのランニングを授業に組み込む。目標設定とそれに向けての具体的な取組を実施する。	
	特別活動	遠足や運動会等体力的行事での達成感をもたせる。	
	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もち、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または持久走のタイムを測定し、比較する。		
前年度からの変更点	全身持久力を高めるためのランニングやトレーニングを適宜取り入れる。また、その練習内容を生徒とともに考え、主体的に取り組めるように工夫する。		

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 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	コロナ禍が明けて活動の幅は広がってきた。しかし、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	授業で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、定期的にか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	昼休みの体育館での運動の促進
	部活動	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	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6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 小川 正清

プラン名	鶴中敏しょう性向上プラン	
現状・課題	敏しょう性は2年女子が全国平均より上回っているがそれ以外のカテゴリーは1～4ポイント下回っている。様々運動で敏しょう性は大切であり、向上させることによって運動の幅を広げていきたい。	
目標指標・数値	全学年で全国平均を上回る	
具体的な取組	教科体育	ウォームアップで敏しょう性を高めるトレーニングを実施する。
	特別活動	特別活動部主催の合同部活動の日を設け、各部で特色のあるトレーニングの紹介、普及を目指す
	部活動	敏しょう性を高めるトレーニング方法の紹介。
	その他	
評価方法	後期にもう一度反復横跳びの測定を行う。	
前年度からの変更点	昨年度は持久力を重点において取り組んできた。全部のカテゴリーではないものの県平均を上回ることができた。持久力を高めるトレーニングは継続していくが、全国平均より下回っている敏しょう性に目を向け、全カテゴリー全国平均より上に行けるよう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 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。男子についてはシャトルラン、女子においては握力が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	課題となる体力状況が変わらないため、前年度との変更点なし。	

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 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	R5年度の県平均と比較すると、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10cm、2年男子で8cm、1年男子で5cm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など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、ドッチ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	昨年度と同様に柔軟性に課題があるため、目標を変更せずに行う。人数も少ないこともあるので、簡単に計測して記録の向上が実感できる環境を整えていく。		

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 白山市立白嶺中学校

校長名 高松 宏晃

プラン名	オーバー50	
現状・課題	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>中1男子(現中2)の基礎体力が項目全体で低い。</p>	
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47.4から50点台に乗せる。 ・立幅跳びの記録平均5cmアップ。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ◎予備運動として馬跳びやジャンプ系のエクササイズを取り入れる。 ○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、ラダーを使った立幅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。 ○PTA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	<p>立幅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ジャンプ系をのエクササイズを積極的に取り入れる。</p> <p>少人数のため、年度によって学年差があるため、全体で取り組みつつ、項目とは別に学年ピンポイントでの基礎体力強化を盛り込む。</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 野々市市立野々市中学校

校長名 瀬川 俊夫

プラン名	筋力アップで体力向上	
現状・課題	ほとんどの項目が平均を下回っている状況である。 柔軟性は平均を上回る学年が多かった。 筋力や筋持久力の向上を図る。	
目標指標・数値	上体起こし 各学年+3回 握力 各学年+3kg	
具体的な取組	教科 体育	準備体操に加え、筋力アップを図るトレーニングを導入する。
	特別 活動	なし
	部活動	運動部、文化部の顧問と連携し、筋力トレーニングを取り入れる。
	その他	なし
評価方法	3学期に上体起こしと握力を計測する。	
前年度からの 変更点	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 野々市市立布水中学校

校長名 若狭 朋幸

プラン名	投力UP大作戦！	
現状・課題	<p>本校は体育が好きで積極的に活動する生徒が多い。しかし運動が苦手な生徒の授業に対して消極的になっている生徒も一定数おり、体力や運動技能においても二極化が見られる。また昨年度の体カテストでは、県平均を上回る種目と下回る種目が明確に分かれていることがわかる。</p> <p>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、握力やハンドボール投げ、50m走などはどの学年も県平均を下回っていて、課題は明確である。今年度はこれまでの取り組みは継続しつつ、ハンドボール投げの記録向上を目指し、ウォーミングアップにシャトル投げをする機会を設け、正しい投げ方や体の使い方を学習させたい。これまでの補強運動や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。</p>	
目標指標・数値	ハンドボール投げにおいて、各学年平均0.5m記録を向上させる。	
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・ランニング)を継続し基礎体力を向上させる。 ・体カテストの結果(ランキング)を掲示し、意欲向上につなげる。 ・定期的にウォーミングアップでシャトル投げを行い、正しい投げ方や遠くに飛ばす力を身につけさせる。 ・球技の単元ではボールの投げ方の指導をする。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みに学年ごとに体育館を開放し、球技に親しむ時間を確保する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果を各顧問に提示し、投力の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。 ・冬期練習時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「ハンドボール投げ」を測定し、前期の記録と比較し、評価・検討する。	
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シャトル投げを取り入れる。球技の授業時に投げ方(体の使い方)の学習をする機会を設ける。	

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 津幡町立津幡中学校

校長名 泉 智一

プラン名	津中持久力向上プラン	
現状・課題	<p>昨年度の体カテストの結果は、総合評価において県平均より下回っている。項目別に見ると、握力、上体起こし、ハンドボール投げにおいては県平均を上回っている学年が多い。反復横跳びや20mシャトルラン、立ち幅とびにおいては女子が県平均を下回っている学年が多い。長座体前屈と持久走においては県平均を下回っている学年が多い状況にある。</p> <p>本校の生徒の実態としては、運動部活動や外部のクラブチームでの活動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活動意欲が見られない生徒がいる。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み、運動量・活動時間の十分な確保を通じて、体を動かすことの楽しさを味わわせ運動に対する意欲の向上に結び付けていくことが課題である。</p>	
目標指標・数値	持久走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	<ol style="list-style-type: none"> 取組前に持久力を高めることの意義をしっかりと説明し、生徒に今後の見通しを持たせる。 授業の準備運動の中で、「走る」運動を取り入れ、持久力向上に対して意識を高める。 タイム制や周回制、往復といった走り方を工夫して、生徒達の集中力を保てるようにする。 2か月に1度、持久走の測定を行い、個々の推移をまとめる。また、活動に対して振り返りを記入させ個々の価値付けに活かしていく。
	特別活動	2か月に1度持久走を行い、その記録を男女別、学年別の平均値を出し、掲示し伸び率を視覚化する。 また、学年別、男女別の上位10人を掲示し学校全体で切磋琢磨して取り組む雰囲気を作っていく。
	部活動	運動部の顧問と連携し、部活動においてもウォーミングアップやトレーニングでランニングを取り入れてもらえるように呼びかける。
	その他	陸上部の生徒や顧問の先生から、持久走を走る際のコツを聞き、それを掲示することによって生徒たちの持久力向上に向けた手立てとなるようにする。
評価方法	11月の測定結果から各学年・男女別の平均記録を出し、取組前(4月)の記録と比較する。	
前年度からの変更点	一昨年度と昨年度の結果を受け、持久走の記録が県平均と比べるとどの学年も下回っている現状にある。また、持久走に取り組む生徒たちの様子から、運動に取り組む粘り強さがあまりないように感じ取れる。今年度は、持久走に取り組むことで、全身持久力の向上はもとより、粘り強く運動に取り組む精神面の向上を図っていきたい。	

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 津幡町立津幡南中学校

校長名 田中 宏志

プラン名	津幡南中学校 体力向上プラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体カテストの結果は、県平均と比較すると、ほとんどの学年で、平均をやや下回っているクラスが多い。項目別に見ると、「力強さや」「粘り強さ」の種目は、県平均を上回っているのに対し、「素早さ」の反復横跳びなどは、県平均を下回っている学年が多い状況である。 ・生徒の実態としては、運動における意欲はとても高いが、コロナ禍やインターネットの普及に伴い、運動から少しずつ遠のいている。また、普段からの運動量が少ないことから、継続的な運動に疲労感を感じやすく、持続することが難しくなっているように感じる。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳びにおいて、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	<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。 ・50%以上の活動量を確保する。 ・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(家庭科や給食委員会と連携)。 ・体カアップ計画の作成など。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動との連携を図り、週に一度のトレーニング日に「ミニハードル」「縄跳び」「ラダートレーニング」を導入してもらうよう呼びかけする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・各学期当初に、校内大縄大会を開催する。 ・3学期に球技大会を開催する。 ・体育委員と相談し、昼休みの体育館開放を提案する。
評価方法	体カテストの結果で判断する。「反復横跳び」の種目を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	体育だけの取り組みではなく、部活動や各委員会と協力し、体を動かす必要性や食育の観点での指導。そして、体を動かす環境を生徒に提供していく。	

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 内 灘 町 立 内 灘 中 学 校

校長名 小村 隆典

プラン名	内灘っ子体カアッププログラム	
現状・課題	50m走以外の種目で、ほとんどの学年の男女が県平均を下回っている。特に、立ち幅跳びが全学年の男女で県平均を下回っており、瞬発力に大きな課題があるといえる。体力の合計点において、A+B群が県平均を下回っている。また、D+E群が県平均を上回っている。このことから、運動が得意な生徒が減少し、苦手な生徒が増加してきていることがわかり、全体的に体力が低下してきている。	
目標指標・数値	<p>体力の要素の内の「瞬発力」を高め、立ち幅跳びの記録の向上を目指す。立ち幅跳びの数値を県平均以上にする。</p> <p>1年男子 183.24cm 女子 165.20cm 2年男子 202.02cm 女子 169.83cm 3年男子 216.20cm 女子 172.66cm</p>	
具体的な取組	教科体育	準備運動で瞬発力を高めることができるような運動を取り入れる。定期的に立ち幅跳びの測定を行い、現状を把握させながら、運動に取り組ませる。
	特別活動	体育委員会を中心に体カアップを全校に促す。 →体カテストのランキング掲示や、瞬発力の重要性・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、本校生徒の瞬発力に課題があることを伝え、立ち幅跳びなど瞬発力を高めることができる運動を積極的にトレーニングに取り入れていくように促す。
	その他	冬季に運動部を対象に、瞬発力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	後期に立ち幅跳びを計測し、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長座体前屈から、立ち幅跳びに変更した。授業の中で、継続的に瞬発力アップを目的とした運動を取り入れる。	

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 かほく市立高松中学校

校長名 塚田 秀和

プラン名	高松中体カ向上計画	
現状・課題	昨年度の体カテストの結果では、握力や立幅跳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	<ul style="list-style-type: none"> ・50m走(秒)・・・男子 1年8.64 2年8.01 3年7.58 女子 1年9.22 2年8.98 3年8.89 ・握力(kg)・・・男子 1年24.0 2年29.5 3年34.6 女子 1年21.5 2年23.3 3年24.9 	
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。
	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。 ・発達段階に応じた栄養学、受験に向けた栄養学の講座を実施する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ○かほく市にある地域総合スポーツクラブと連携した取組を実施する。 ・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"> ○体カ・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	令和5年度の体カテストの県平均と比較する。	
前年度からの 変更点	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 かほく市立河北台中学校

校長名 漢野 有美子

プラン名	目指せバネ人間！！ ～体の力強さ↑↑～	
現状・課題	項目別に県平均と比較すると、本校生徒に足りない運動能力は筋力である。握力も著しく低い生徒が多く見られるが、それ以上に握るといった単純な筋力ではなく、体にためた筋力をジャンプ力へ変換する力が低く、体をバネのように上手く使うことが出来ない生徒が非常に多く見られる。 単純な筋力の向上も大切だが、それ以上にため込んだ力をジャンプ力へ変換する力や跳び出すタイミングなど体の使い方を身に付けさせる必要がある。	
目標指標・数値	立ち幅跳びの計測において、全学年男女ともに記録が県平均もしくは上回るようにする。また、個人記録においても、昨年度より5cm向上を目標として取り組ませる。	
具体的な取組	教科 体育	ウォーミングアップで約2分ほど、全員がタイムを設定してインターバル走を行う。また、体づくり運動を定期的に取り入れ、その中でタグ取りゲームや手押し車サッカーなど、生徒が楽しみながらも体を工夫して動かせるようにする。
	特別 活動	体育的行事において生徒会と連携を図り、様々な体の使い方ができるような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	パレット講座等を通して運動部一斉トレーニングを設定し、コーディネーショントレーニングやリズムジャンプトレーニングの講師を招き、様々な運動に主体的に取り組めるようにする。
	その他	体カテストの記録を各学年フロアに掲示し、学年間で競争意識を高める。また、トップアスリートの記録も掲示し、自分とトップアスリートとの差を示すことで、目標をさらに高めさせる。
評価方法	毎学期に一度、立ち幅跳びを計測し、県平均や前回の自分の記録と比較し、自分自身の課題を発見する。	
前年度からの 変更点	タイムを設定したインターバル走でダッシュ系を取り入れる。	

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 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	上体起こし・立ち幅跳びにおいて県平均を下回る学年が多い。 基礎的な体力・筋力を向上させたい。		
目標指標・数値	・A+B群60%以上、D+E群15%以下 ※令和5年度の本校数値を参考		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・体カアップマイプランの作成及び実施した。(数値目標の設定) ・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。 ・毎時間のウォーミングアップ後、基礎的な補強運動を取り入れる。 	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・給食での食育指導(盛り切り、食べ切り)、栄養教諭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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	・体力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	・毎時間のウォーミングアップ後、基礎的な補強運動を取り入れることとする。		