

## 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 金 沢 市 立 泉 中 学 校校長名 高橋 佐代子

プラン名	フォーム改善「スローイング力UP！」	
現状・課題	本校では、男女差や学年差が見られるのが現状であるが、昨年度重点を置いた「ハンドボール投げ」が、今年度も全体的に県の平均値を下回っている。生徒の様子を見ていると、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。授業を通して、投げ方、勢いのあるボールが投げられるよう指導し、昨年度に引き続き、ジャベリックやICTを用いて取り組んでいきたい。	
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21→24 女子の目標数値：1年生9→11 2年生10→12 3年生13→15	
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	遠足等の行事ができれば、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	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。 自分の動きを把握させるために投球フォームを撮影する。 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	新体カテストのハンドボール投げを行う。	
前年度からの 変更点	授業のアップに、補強運動や投げる動作を多く取り入れていく。	

# 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 金 沢 市 立 野 田 中 学 校

校長名 杉 中 純 子

プラン名	心と体の基礎体カアップ(野田中体カアッププラン)	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多くの種目で県平均を下回っていることから、総合的な体力の向上を目指していく。</li> <li>・段階的に体力の向上が望めるように、運動の時間や強度を高めていく。</li> <li>・昨年度同様持久力向上の取り組みを継続しながら、体力の向上を目指していく必要がある。</li> </ul>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20mシャトルランの記録を全学年で県平均に近づける。</li> <li>・2学期の持久走単元においてシャトルランの記録と関連させながら自己ベストを目指す。</li> <li>・持久走の自己ベスト率90パーセント以上を目指す。</li> <li>・体カテストにおけるA群+B群の割合が45%以上、D群+E群の割合が25%以下を目指す。</li> </ul>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力に関する正しい知識の指導をする。</li> <li>・自分自身の健康状態や体カテストの結果を踏まえて、自分に必要な活動を考えさせる。</li> <li>・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。</li> <li>・第2学年では1年間を通して継続的にウォーミングアップで南中ソーランを行う。</li> </ul>
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒会や体育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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・体カテストや持久走の結果を顧問に配付し、各部活動において把握・分析に役立てる。</li> <li>・部長会議を通して、体力向上に向けて指導、助言をする機会を設定する。</li> <li>・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。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持久走野田中ランキングを掲示し、意識付けを行う。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和5年度体カテストの結果と令和6年度体カテストの結果を比較。</li> <li>・持久走の記録を前年度と比較。</li> </ul>	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続的な補強運動の実施(第2学年は南中ソーラン)</li> <li>・20mシャトルランのランキングの掲示と持久走との関連付け。</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 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 ～握力アップチャレンジ～	
現状・課題	本校の現状として、年を経るごとに県平均を上回る種目が減っている。このことから年々入学してくる生徒の体力の低下傾向がうかがえる。また、同一学年を学年が上がるごとに追跡して見てゆくと、学年が上がるごとに県平均を下回る種目が増加している。体力のそのものの低下と、県の体力の伸び率に比して本校の体力の伸び率が小さく、年例が上がるごとに差が開いていることが課題である。	
目標指標・数値	握力において県平均の記録の伸びを上回る。 男子においては、5Kg以上／年 【2月期目標】 (2.5kg以上／半年)【10月期目標】 女子においては、2kg以上／年 【2月期目標】 (1kg以上／半年)【10月期目標】	
具体的な取組	教科体育	・授業時に持参する汗拭き用のタオルを利用し雑巾絞り運動を行うことで握力の向上に取り組む。
	特別活動	・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) ・球技大会等の運営を生徒中心に行うことでスポーツに対する関心を高める。
	部活動	・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	・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。 ・体力テストの結果の上位生徒の記録を掲示。
評価方法	10月と2月に握力の計測を再度おこない、4月の記録との比較をおこなう。	
前年度からの変更点	取り組み内容を、シャトルランから、生徒にとって楽しく、手軽に取り組める握力へと変更	

## 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 金 沢 市 立 紫 錦 台 中 学 校

校長名 神 農 幸 子

プラン名	紫錦台 走力向上プロジェクト		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20mシャトルラン、50m走などの走る種目が県平均や全国平均を下回っている。</li> <li>・「体育の授業は楽しいか」の質問に対して、「あまり楽しくない」「楽しくない」と回答した女子生徒が全学年10%を超えている。</li> </ul>		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20mシャトルラン⇒全国平均の記録から+5回記録を向上する。</li> <li>・50m走⇒県平均の記録から0.2秒タイムを縮める。</li> <li>・「体育の授業は楽しいか」の質問に対して、肯定的な回答90%を目指す。</li> </ul>		
具 体 的 な 取 組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の始めに3分間の往復走を行い、持久力の向上を図りながら、走ることに慣れさせる。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。その他、体づくり運動で縄跳びなどの持久的な運動を取り入れる。</li> <li>・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。</li> </ul>	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1学期の記録と前年度の記録を比較する。</li> <li>・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。</li> </ul>		
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プラン名にあった「持久力」を「走力」に変更する。</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 金 沢 市 立 兼 六 中 学 校

校長名 大 茂 勝

プラン名	スピードアップ兼六		
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足の生徒が多く、全体的に体力が低い。</li> <li>・男女共修になり、運動量の確保の工夫が必要だった。</li> <li>・1年間、5分間走を続けた結果、真剣に走っていた人はシャトルランの記録が伸びていた。</li> <li>・50m走が各学年男女とも県平均より低い。</li> </ul>		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストのA群、B群の合計が48を超えるようにする。</li> <li>・全種目の平均が県より低い▲の数を半分以下に出来るように取り組む。</li> </ul>		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種目のウォーミングアップに、体づくり運動の充実を図る。特に全身持久力の向上を目指して、5分間走を取り入れる。</li> <li>・それぞれの体力の要素を深く理解させ、トレーニングの効果を意識させる。</li> <li>・運動に親しむ態度が育まれるよう効果的な運動を調べたり、紹介する。</li> <li>・スポーツテストの結果を掲示して、目標を立たせる。</li> <li>・マイヘルスを活用して、体力と健康との関わりを意識させる。</li> <li>・運動量を確保出来るように、振り返りの頻度や時間を工夫した。</li> </ul>	
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館の開放</li> <li>・昼休み、体育委員主催の縄跳び大会や、フリースロー大会を実施する。</li> <li>・球技大会を実施する。</li> </ul>	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各部に部ごとのスポーツテストの結果を提示し、各部活動で必要とする体力の項目に取り組ませる。</li> <li>・各部へスポーツテストの器具を貸し出し、計測する機会を増やす。</li> </ul>	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭と協力して、食と体力づくりの授業や放送等で啓発を行う</li> <li>・保健室前などに握力計、長座体前屈計などを常設して、好きな時に測定できるようにする。</li> </ul>	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストの一部項目を年2回行う。</li> </ul>		
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分間走の結果を明示して、5分間走の目的を再確認し、脈拍を測るなど科学的根拠も示してやる気を起こさせる。</li> <li>・保護者にスポーツテストの結果などを「学校だより」等に掲載し、保護者にも家庭での体力向上をよびかける。</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 金 沢 市 立 長 町 中 学 校

校長名 中 田 知 邦

プラン名	体カアッププログラム	
現状・課題	<p>本校では、全校生徒の約67%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14%、「ふつう」が46%、「ない」が40%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下回っている。特に「ハンドボール投げ」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>今年度は、瞬発力や運度のタイミングをとる巧緻性の体力を高めることに重点を置いて、体力の向上を行っていききたい。</p>	
目標指標・数値	3学期にハンドボール投げの測定を実施し、記録が向上した生徒の割合80%以上を目指す。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業では、瞬発力や運度のタイミングをとる巧緻性の体力を高めるための補強運動を取り入れる。</li> <li>・単元ごとに関連して高まる体力や効果的なトレーニングを取り入れる。</li> <li>・新体力テストの結果を見直し、個々の課題を明確にする。</li> </ul>
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学年ごとに球技大会を実施する。</li> <li>・体育祭の応援合戦で、ダンスの要素を取り入れた応援を行う。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬季に、各部活動で合同トレーニングを実施する。</li> <li>・新体力テストの結果を、部活動顧問に配布し、生徒の体力状況と課題を共有する。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育委員会が昼休みの体育館開放を行い、運動に触れる機会を多く設ける。</li> <li>・保健委員会が、健康と運動の関係性について、全校集会で発表を行う。</li> </ul>
評価方法	3学期に、ハンドボール投げの測定を実施し、1学期の記録との比較を行う。	
前年度からの 変更点	重点的に取り組む項目を20mシャトルランから、ハンドボール投げに変更した。	

# 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 金 沢 市 立 高 岡 中 学 校

校長名 田 中 一 宏

プラン名	持久カアップ高岡	
現状・課題	短距離走では、陸上競技の授業についてスタート方法等を段階的に指導したことにより概ね各学年の記録を更新及び県の平均値に達する事ができたと思われる。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、持久走などをはじめとする全身持久力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、授業を計画的に取り入れていきたい。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	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"> <li>・各運動部の特性に合った体カをつける。また、自身の課題となる体カ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。</li> <li>・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。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技大会を年に1回実施する。</li> <li>・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。</li> </ul>
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	前年度は、握力としていたが、ほとんどの学年が県の平均値に達して現状から持久走の記録向上を目指した点	

# 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 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2024	
現状・課題	小中一貫の会議において、持久走とハンドボール投げの低下か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・50メートル走・長座体前屈が平均を下回っている学年が多かった。そこで、今年度も昨年度に引き続き、全体的な体力向上と持久力と、新たに柔軟性の3点に取り組むこととする。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を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。また、柔軟性を伸ばすため、単元に応じてストレッチを取り入れていく。
	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や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	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と、新たに柔軟性を重点におく。	

# 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 金 沢 市 立 長 田 中 学 校

校長名 増 江 雅 人

プラン名	各運動の特性を高めるための基礎体力をつけよう	
現状・課題	本校生徒は、落ち着いて授業に取り組み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、素早い動きが必要な反復横跳びや50m走、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。 体力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	各体力の平均の値が県平均をこえることを目標とする。	
具体的な取組	教科 体育	補強運動として筋力、体幹トレーニングなど体力を高めるランニング・トレーニングを取り入れる。
	特別 活動	学年のレクリエーションなどで、楽しく体を動かす活動を生徒主体で計画し実践する。体育委員とタイアップし、補強運動を考え実践する。
	部活動	部活動などで準備運動に体力を高める運動を取り入れたり、冬場のトレーニングを充実させたりする。さらに、講師を招いてトレーニング指導などを行う。
	その他	運動会や球技大会などを行い、体力の向上を図る。体力テストの全校ランキングを掲示する。
評価方法	来年度の4月の体力測定に向けて項目を抽出し、2学期から3学期かけて2回目の測定を行い達成状況を確認する。	
前年度からの 変更点	昨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)の数値が低いことも考慮し、すばやさやタイミングを計る運動を強化してきた。今年度は、根本的な基礎体力の底上げをしていくことを目標としている。	

# 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 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"> <li>・体力合計点で、全学年が昨年度を上回る。</li> <li>・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。</li> </ul>		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・各単元で、運動量を十分に確保する。</li> </ul>	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動会、球技大会の実施。</li> <li>・給食委員会や栄養教諭による食育の実践。</li> <li>・心肺蘇生法の講習や怪我防止の掲示物作成。</li> </ul>	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小中一貫教育の充実。</li> </ul>	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新体カテスト、学習ノート。</li> </ul>		
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 金 沢 市 立 金 石 中 学 校

校長名 上 森 範 人

プラン名	なわとびで楽しみながら全身持久力アップ	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年度のデータでは、20mシャトルランにおいて、全学年の男女で記録が県平均を下回った。しかし、握力・長座体前屈・立ち幅跳びでは全学年の男女で県平均を上回る状況が見られた。</li> <li>・本校では77%の男子、49%の女子生徒が運動部や地域スポーツクラブに所属している。週1回以上運動やスポーツをしている割合が69%、また、1日の運動・スポーツの実施時間が1時間を超える割合が60%である。しかし、月に1回も運動をしない割合が20%と、二極化が進んでいる。「体育の授業は楽しいか」という質問には、91%の生徒が「楽しい・まあまあ楽しい」と回答しており、まずは体育の授業から運動に関わる機会を増やしていきたい。</li> </ul>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20mシャトルランの平均数値を県平均と同等にするため、全身持久力を向上させる。</li> <li>・総合評価D群+E群の割合を20%以下を目指す。</li> </ul>	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業開始時のウォーミングアップに2分間走もしくは2分間なわとびを実施する。</li> <li>・シャトルランリレーを実施し、チームで力を合わせ、女子は100回、男子は130回超えを体感する。</li> <li>・長距離走のラップタイムを記録する。</li> </ul>
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒が企画、運営する球技大会を行う。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・部活動の合同トレーニングを実施する。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼休みに体育館を開放する。</li> <li>・養護助教諭と連携して、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。</li> <li>・校内体カテストランキングを掲示する。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1学期に2分間なわとびの回数を計測し、2学期、3学期にも再計測して変化を見る。</li> </ul>	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前年度に引き続き、保健体育の授業開始時のウォーミングアップを2分間走るか2分間なわとびを取り入れる。なわとびをする場合には自由に跳ぶのではなく、全員が指定された跳び方をしたり、競争を取り入れたり工夫する。</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 金座沢市立芝原中学校

校長名 折戸 陽子

プラン名	全身持久力アップで、体力向上を目指そう！	
現状・課題	<p>・昨年度県平均を上回ることができた種目は、1年男子6種目と2年男子3種目・2年女子2種目3年女子1種目だけだった。体力合計点を超えたのは1年男子だけで、20mシャトルランでも1年男子だけが県平均を上回った。本校ではどの運動分野においても必要となる全身持久力の向上が課題であるため、引き続き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、準備運動の一環として3分間走を取り入れ、多くの生徒が真面目に練習に取り組んでいるが、能力差が大きいのが現状である。そのため、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していく。</p>	
目標指標・数値	<p>・各学年男女共に令和5年の石川県平均以上を目指す。</p> <p>①1年男子目標＝ (0人) ②1年女子目標＝47回、人数(4人)          ③2年男子目標＝81回、人数(3人) ④2年女子目標＝51回、人数(6人)          ⑤3年男子目標＝88回、人数(4人) ⑥3年女子目標＝51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3周(375m)、体育館では3分間走を実施し、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、走る距離を徐々に延ばしながら練習し、ペース走を繰り返して、目標値を設定し、タイムトライアルを行う。</p> <p>・水泳の授業では、長い距離をゆっくり泳ぐ練習や、短い距離を速く泳ぐ練習を、それぞれの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、放課後などに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</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、目標記録はあえて変更しない。しかし、目標記録は県の令和3年度のものから令和5年度のものに変更した。能力差が大きいので、回数が極端に少ない生徒への支援や運動量の確保に努めていく。</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 金 沢 市 立 西 南 部 中 学 校

校長名 辰 巳 豊

プラン名	西南部持久カアップ	
現状・課題	<p>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、体育の授業にお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。</p>	
目標指標・数値	<p>①各学年20mシャトルランの平均値を県平均相当を目標指数とする。 ②長距離走の単元では、単元の最初に目標記録を設定させ、個人の記録向上を目標とする。</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>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、20mシャトルランをグループでリレー形式にするなど女子でも積極的に行えるものを取り入れていく。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。</p>
	特別 活動	<p>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。</p>
	部活動	<p>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。</p>
	その他	<p>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。</p>
評価方法	<p>20mシャトルランの県平均値との比較 長距離走の単元の際に、個人目標を設定し、その目標が達成できたかで検証する</p>	
前年度からの 変更点	<p>20mシャトルランに加え、長距離走の単元の期間にも記録を測定し、比較を行う。</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 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66.6%と県平均の47.8%を上回ることができた。          一年生女子は長座体前屈以外の全ての種目で、県平均を上回る結果となった。          体力合計点を県平均と比較すると、3年生男子(測定1名)のみ下回る結果となった。長座体前屈の数値は、全学年男女とも県平均を下回る結果となった。          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>個人の体力合計点の向上を目指す。体力合計点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。          柔軟性の強化を目的としたストレッチを継続的に取り入れる。          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5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>個人の総合評価から体力合計点の維持もしくは向上に変更した。</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 金 沢 市 立 犀 生 中 学 校

校長名 竹 内 美 由 紀

プラン名	目指せ！全身持久力アップ！	
現状・課題	各学年1クラスで、生徒数の合計が77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。 本校の令和5年度体カ・運動能力調査の結果によると、持久走ではどの学年とも県平均を下回っており、20mシャトルランでは昨年度の2年生男子のみが県平均を上回っている現状である。 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。	
目標指標・数値	20mシャトルランの県平均の記録を超える。	
具体的な取組	教科 体育	毎回の授業開始時に補強運動(筋力トレーニング・ランニング)を取り入れる。 どの内容においても、個人やグループの記録向上に対する楽しさや喜びを感じられるようにする。 秋頃に持久走(男子1500m、女子1000m)を取り入れる。
	特別 活動	・大縄跳びや用具を使って集団で運動する機会を増やす。 ・運動会においても、楽しく活動できるように、種目を工夫する。犀生中学校ならではの種目である南中ソーランの発表に向けた取り組みの中でも、練習の質を向上し、全身持久力のアップを目指す。
	部活動	・顧問や指導員の協力を得て、ランニングの時間を増やしたり、全身持久力が高まるトレーニングを取り入れてもらう。
	その他	新体カテストの得点一覧表や令和5年の県平均の記録といった具体的な数値を掲示し、体力向上のための目安とする。また、結果をランキング形式で掲示し、体力向上に意欲をもたせる。 昼休みに体育館や運動場を開放し、用具なども貸し出して楽しく運動できる機会を増やす。
評価方法	20mシャトルランの県平均との比較。	
前年度からの 変更点	強化したい体力の項目は昨年度と変わらないが、学級やグループで達成する目標を設定するなどして、仲間と協力して体力の向上を目指せるようにしていく。	

# 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 金沢市立医王山中学校

校長名 山口 将世

プラン名	体力の全身持久性の向上	
現状・課題	一昨年の総合評価(A+B)群-(D+E)群が-20.0であったが、昨年は±0となり、D群+E群の割合を減らす目標を設定した結果、ある程度の向上がみられた。しかし、依然として県平均を大幅に下回っている現状である。種目別には、県平均に近付いている種目がある一方で、長座体前屈、シャトルラン、反復横跳び、立ち幅跳びが県平均よりかなり低い数値であった。特に長座体前屈は、本校の一昨年の数値を下回る結果となったので、今年度は柔軟性・瞬発力・全身持久力の体力を向上が課題である。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全生徒の体力合計点の記録更新、種目別では、1回目の実施結果をもとに2回目の実施において平均値の更新を図る。</li> <li>・長座体前屈、シャトルラン、立ち幅跳びの数値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>・準備運動に瞬発力及び持久力に関わる補強運動を取り入れる。</li> <li>・授業の開始や終了時または単元の特色を考慮して、柔軟運動を取り入れる。</li> <li>・年間2～3回の体カテストを実施し、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。</li> </ul>
	特別活動	体育委員会を通じて、球技大会や生徒会活動でスポーツに親しむ機会を推進し、冬季期間でも運動できる環境を設ける。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・トレーニングの一環として、時期を見てシャトルランを取り入れる。</li> </ul>
	その他	今年度の体カテストの結果を昨年度記録と比較し、課題を確認させる。
評価方法	体カテストを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	授業での補強運動の工夫に加えて柔軟体操を取り組む。	

# 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 金 沢 市 立 森 本 中 学 校

校長名 濱 中 直 宏

プラン名	こえよう!!昨日の自分!!	
現状・課題	柔軟性や筋力の低下からくる投力の落ち込みに課題を抱えている。 昨年度は投げ方、ボールの握り方等指導を行ったが今ひとつ記録の伸びにつなげることができた生徒は少なかった。	
目標指標・数値	年度当初の記録を上回る。 目標数値は各々の年度当初数値。	
具体的な取組	教科 体育	準備運動の際に肩周り、臀部の柔軟性、筋力をアップさせる運動を毎時行う。それらを行うことによって投力を上げることを目的とする。 途中経過を見ながら必要に応じてメニューを変更して行いレベルアップを図る。
	特別 活動	体育委員会の取組としてドッジボール大会など投げることに重点を置いた取組を行ったり、運動が好きになるイベントを行ったりすることで運動を行うことそのものの価値を見出せるようにする。
	部活動	部活動の積極的推進を促し、特別講師を招いてインナーマッスル等運動に適した筋力アップについての知識を得る機会を設ける。
	その他	養護教諭と連携して保健だよりで食生活の面や生活面で運動能力向上のために必要な知識を掲載することにより体カアップに取り組む。
評価方法	後期に再度ハンドボール投げを行い、生徒自身の伸びを実感させる。	
前年度からの 変更点	具体的に投げるための筋力アップは何なのかを考え臀部、脇腹を強化する運動に特化する運動を取り入れたこと。 今年度は土台となる下半身の筋力を強化、並びに柔軟性からくるしなやかな腕の振り下ろしで記録を伸ばしたい。	

# 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 金 沢 市 立 額 中 学 校

校長名 町出 達朗

プラン名	額中体カアッププラン		
現状・課題	体力合計点では、県平均を上回っている学年が多く、特に反復横跳び・立ち幅跳びの成績が全体的によくなっている。一方で、握力・上体起こし・ハンドボール投げでは県平均を下回る学年が多いため、筋力・筋持久力面で課題が見られる。		
目標指標・数値	握力・上体起こし・ハンドボール投げの数値で、県平均を4つ以上の学年・性別で上回る。		
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	運動会や球技大会を通じて、積極的に運動に取り組む機会を設ける。	
	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。その際参考になるように、トレーニングメニューを廊下に掲示する。	
	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	廊下にトレーニングメニューを掲示した。		

# 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 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"> <li>・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。</li> <li>・昨年度のアンケート結果から、運動部所属の生徒が男子77%、女子は64%。</li> <li>・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。</li> <li>・日常的な運動の頻度や時間が確保できていない可能性がある。</li> </ul>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20mシャトルラン、持久走の数値が県平均と同様又は、上回る。</li> </ul>	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・スポーツテスト実施の際に、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。</li> <li>・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。</li> <li>・多様なおにごっこなど、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。</li> </ul>
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ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。</li> </ul>
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストのランキングに、所属している部活動の情報も明記するなど、部活動同士で張り合ったり高め合えるきっかけづくりをする。</li> <li>・持久力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。</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	
前年度からの 変更点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市駅伝などの選手を全校から選出、そのための持久走のタイムアップをねらえるよう、アナウンスをする。</li> <li>・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。</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 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	
現状・課題	<p>昨年度、男子3年生、女子は全学年において、全ての体力の要素で県の平均値より下回る結果となった。新型コロナウイルス感染症も落ち着き、以前のように運動ができる環境に戻りつつあるが、約20%の生徒は運動の実施状況が月に3回以下というアンケート結果が出ている。このことから運動に対して意欲的に取り組む機会が少ないため、体力の向上につながらないことが課題として考えられる。</p> <p>また、生徒の様子を観察していると持久力や筋力を高めることに関して、粘り強く取り組む様子があまりみられないため、生徒の意欲を高め、持久力・筋力の向上につなげていく必要があると考える。</p>	
目標指標・数値	<p>昨年度は、「A群の割合を昨年度より+3%・D群の割合を-4%になるように目指す。」を目標としていたが、達成することができなかった。今年度は、運動に意欲的に取り組む生徒の割合を一定数増やすことをめざし、目標数値を「B群の割合を昨年度より+4%・D群の割合を-4%」とする。</p> <p>* 令和5年度 B群20.1%・D群26.4% → 今年度 B群24.1%以上・D群22.4%以下</p>	
具体的な取組	教科体育	準備運動として腹筋や腕立て伏せ、体幹を中心とした筋力を高めるトレーニングを行う。トレーニングが体力の向上につながっていることを実感できるように記録をしたり、再度測定をしたりしていく。また、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い粘り強く取り組む姿勢や、仲間とともに運動をする楽しさを味わえるよう生徒の意欲を高める。体力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。
	特別活動	運動会や球技大会等で、生徒が全力で取り組み、達成感が得られる場面を設ける。
	部活動	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ため、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。 体力テストの結果を各顧問に確実に伝え、部活動でのトレーニングに足りない要素を取り入れてもらう。
	その他	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。
評価方法	新体力テストの令和5年度の結果と今年度の結果を比較する。	
前年度からの変更点	<p>前年度の全身持久力の向上の取り組みを継続していきながら、今年度は全ての運動の根幹となる筋力の向上に向けて取り組み、生徒が力強く、粘り強く、そして意欲的に取り組める授業にしていきたいこと。</p> <p>また、生徒同士で思考する場や、よりよい体の動かし方などを伝え合う場を設けてお互いを高め合いながら実践していき、部活動や将来につながる意識を持てるようにしていくこと。</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 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	握力では1年女子、3年女子を除く4つで県平均を上回り、立ち幅跳びでは2年男女を除く4つで県平均を上回っていた。また、20mシャトルランでは3年男女、2年女子で県平均を上回っていた。一方、上体起こし、反復横跳び、50m走の3つの種目で全ての学年男女で県平均を下回る結果となっていた。このことから、「力強さ」と「すばやさ」の2つに大きく課題があると考えられる。		
目標指標・数値	反復横跳びの記録を県平均に近づける。		
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・導入の場面でラダートレーニングを行い、敏捷性や巧緻性を高める。</li> <li>・月に1度程度反復横跳びの計測を行い、記録を残す。</li> </ul>	
	特別 活動	講師を招聘し、敏捷性を高めるトレーニング講座を行う。	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・体育で行ってるラダートレーニングを周知し、部活動でも行う。</li> </ul>	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・昼休みに体育館の利用を促進する。</li> <li>・体カテストの結果を掲示する。</li> </ul>	
評価方法	定期的に反復横跳びの記録を計測し、どの程度記録が向上したか検証する。		
前年度からの 変更点	前年度は「20mシャトルラン」の向上も目標としていたが、今年度は「反復横跳び」に絞り、記録の向上を図る。		

# 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 金 沢 市 立 北 鳴 中 学 校

校長名 鶴 見 隆 之 輔

プラン名	北鳴筋力アップトレーニング	
現状・課題	県の平均と比べて、50M走・立ち幅跳びでは、ほとんどの学年で県平均を上回っており、瞬発力などの体力は向上している。それに比べて、握力・上体起こし・ハンドボール投げが、どの学年も県平均を下回るという結果となった。全体的に筋力が弱く、ハンドボール投げの結果にもつながっていると思われる。	
目標指標・数値	「握力」「ハンドボール投げ」で今年度の県平均を上回る。	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の中で補強運動をする。(腕立て伏せ・腹筋)</li> <li>・体育理論の授業でトレーニングの方法を理解させる。</li> </ul>
	特別 活動	・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	・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実施する。
	その他	・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	・2学期に授業の中で、「握力」と「ハンドボール投げ」の測定をする。	
前年度からの 変更点	生徒たちにも日頃から「筋力強化」に重点を置いて、授業や部活動に取り組ませるようにする。	

# 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 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	令和5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、種目別では長座体前屈、反復横跳びについて、全学年男女共に県平均を上回っている。女子は全ての項目に対して県平均を上回っているが、1年男子は握力、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、2年男子は上体起こし、持久走、シャトルラン、立ち幅跳び、3年男子は握力が県平均より下回っている。ここ数年は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。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ため、部活動とも連携を図り体力の向上に努めたい。	
目標指標・数値	○握力・立ち幅跳びは、全学年が県平均を上回ることを目指す。 ○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。	
具体的な取組	教科体育	○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。 ○毎授業の最初に筋カトレーニングを取り入れる。リズムに合わせたダンス要素のあるもの。 ○新体カテストの各種目の上位者の名前と記録を掲示し、記録や体力向上への意欲に繋げる。 ○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。
	特別活動	○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) ○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)
	部活動	○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。 ○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。 ○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。
	その他	○昼休みに体育館を開放し、積極的に利用することを促す。 ○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。 ○学校発信の保健便りとリンクさせて保護者と情報を共有できるようにする。
評価方法	○令和6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	○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。→さらに単元合わせて生徒が興味を持てる内容の準備運動も考える。 ○体カテストに関わる掲示物を、より一層充実させる。→生徒たちの体力の変容(向上したのもの)についてさらに「がんばろう！」と思えるような内容の掲示物を作成する。	

# 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 金 沢 市 立 清 泉 中 学 校

校長名 中 條 隆 史

プラン名	<p style="text-align: center;"><b>割れよ腹筋 ～目指せバッキバッキ6パック～</b></p>	
現状・課題	<p>学校全体としては、全6集団のうち、現高校1年女子以外の5集団〈1男女・2男女・3男(現高校1年)〉はすべて、8種目中、4種目以上が全国平均を上回った。また、下回った種目に関しても、数値的に大きな差はない。よって、全体としては良好である。種目別に見ると、立ち幅跳び、ハンドボール投げがすべての集団で全国平均を上回った。逆にすべての集団で下回ったのが、上体起こしであり、筋力・筋持久力が本校の課題と言える。</p>	
目標指標・数値	<p>3学期末の最終集計までに、全学年男女が昨年度の次学年の全国平均以上を目指す。 【例】1年男子→ 27回(2年男子の昨年度の全国平均) 2年男子→ 28回(3年 " ) 3年男子→ 29回(高校1年 " )</p>	
具体的な取組	教科 体育	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	特別 活動	<p>○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。</p>
	部活動	<p>○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。</p>
	その他	<p>○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、体力に関して興味関心や動機付けを行う。</p>
評価方法	<p>○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。</p>	
前年度からの 変更点	<p>○昨年度に引き続き、課題である筋力・筋持久力が課題であるため変更点はない。</p>	