

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 宝達志水町立宝達中学校

校長名 真木 聖次

プラン名	Hodatsu Work Out ひたすRun!		
現状・課題	本校における運動の必要性を感じ、運動したいと答える生徒は非常に多く、体育の授業を「楽しい」「やや楽しい」と答える生徒の割合は、どの学年においても非常に高い。令和5年度の石川県児童生徒における体カ・運動能力の現状では、昨年度に引き続き、特に20mシャトルランや持久走などについて低下が見られていることから、全身持久力の面に課題が挙げられている。そこで本校においても昨年度同様県全体の課題である持久力の向上に着目し、「20mシャトルラン」を重点課題として体力向上を図ることとする。		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・1・2学年を対象に重点課題種目(20mシャトルラン)を設定し、県平均より上回ることを目指す(5月測定)。 ・2～3月に再度20mシャトルランの測定を行い、上級学年の県平均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"> ・授業のはじめに生徒が必要感をもって考案した全身持久力に関連したトレーニングを取り入れ、体力向上を図る。 ・家庭で取り組むことのできる運動を紹介したり、記録用紙を配布したりすることで、体力向上を生活に取り入れられるようにする。 ・運動が楽しいと感じることができるよう、運動種目、強度の調整や場の工夫を個や集団に応じて行う。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動合同トレーニング等で刺激し合える環境を整える。 ・体育委員会で体カテストのランキングを掲示したり、生徒自身に体カアップのための取り組みを決めさせたりして、実践する。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動顧問に体カテストの結果を知らせ、各部活動での効果的なトレーニングに活かす。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者に対して、体力状況を知らせることで、各家庭の運動習慣、生活習慣、健康増進への意識改革を図る。 	
評価方法	5月実施予定の体カテスト及び2月に重点課題種目テストで評価する。5月では、県平均を上回ることを目指し、2月では、5月実施の記録及び、上級学年の県平均を上回ることを目標とし、評価する。		
前年度からの変更点	前年度に引き続き、今年度も重点項目を県全体の課題である全身持久力に定め、体力向上を図ることとした。		

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 志賀町立志賀中学校

校長名 徳楽 仁

プラン名	みんなで持久力&メンタルアップ	
現状・課題	昨年度の体カテストの結果から、どの学年においても体格差は殆どなく、長座体前屈や立ち幅跳びにおいては全学年、全国・県平均を上回っている。一方、20mシャトルランではほとんどの学年において全国・県平均をやや下回っていることが気になる点である。本校はバス通学や保護者の送迎の生徒が多いため、運動量が不足しているといえる。また、体力向上への関心・意欲の低さもあるため、やる気の喚起と持久力を高めることが課題である。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの20mシャトルランでは、全学年において全国・県平均を上回るようにする。 ・新体カテストのA+B群の割合、54%(R5年度51.8%)を目指す。 ・D+E群の割合、20%以下(R5年度22.9%)を目指す。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動として3分間走を取り入れ、持久力アップを図る。 ・3分間走の前時の記録を意識して、意欲向上を図る。 ・新体カテストカードを使用し、昨年度の記録を更新できるように数値目標を立てて実施する。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の主体的な活動を推進し、生徒会や体育委員が中心となって運営にあたる。また、自主的な活動となるよう工夫し、意欲の喚起を図る。 ・昼休みにグラウンドや体育館を開放し、日常的に体を動かす習慣づけを図る。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテスト(前年度)の部活動別の結果を部活動顧問に配布し、部活動ごとに必要なトレーニングを実施し、強化を図る。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果を可視化し、体力向上や運動への興味・関心を高め、各種運動への取り組み意欲を啓発する。 ・生活リズム(睡眠)の確立と生徒のメディアコントロール(SNS, ゲーム, ネット等)能力の向上で、体カアップを図る。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストの結果 ・3分間走の記録カード ・20mシャトルランを再度実施し、比較する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈(柔軟性)や反復横跳び(敏捷性)から20mシャトルラン(持久力)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 志賀町立富来中学校

校長名 板岡和之

プラン名	富来中体カアッププラン ～運動を楽しみながら、向上へ～	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の体カテストでは、特にシャトルラン、立ち幅跳びで県平均を下回っている生徒が多かった。 ・体カテストの結果からD群またはE群に属する生徒が33.8%となっており、県平均を大きく上回っている。 ・部活動では、唯一の文化部である吹奏楽部に所属する生徒が学校全体で約45%をしめる。特に2年生女子は全員が吹奏楽部に所属しており、体育の授業以外で運動する機会がほとんどない生徒が多数存在する。 ・能登半島地震の影響により、休み時間の体育館利用に制限があり、またほとんどの生徒がバス通学となり、日常的に体を動かす機会が減っている。 	
目標指標・数値	シャトルランの平均値を5回増やす。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間、授業の始めに3分間走を実施し、体力の向上に努める。 ・授業の始めのトレーニングを生徒に提案させ、意欲の向上と共に「スポーツを企画する・支える」視点をもたせる。 ・3分間走による、有酸素運動で得られるメリットを伝え、目的意識を持たせ、意欲の向上を図る。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会主催の運動レクリエーションを実施し、運動することの楽しさを発見する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの部活動別結果を配布し、各部活動において把握・分析に役立てる。 ・体力向上に向けて各部活動で共通理解を図り、取り組みを確認する。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果の上位者の記録を掲示し、運動への意欲向上を図る。 ・生活リズム(睡眠)の確立と生徒のメディアコントロール(SNS、ゲーム、ネット等)能力の向上で、体カアップを図る。 ・週に2回昼休みに体育館を開放し体を動かす楽しさを感じさせる。 ・トップアスリートチームと連携して、体験型授業を行う。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・年度末にシャトルランをもう一度測定し、新体カテストの結果と比較・分析する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・授業はじめのトレーニングを生徒に考えさせ、意欲の向上につなげる。 ・3分間走によるメリットを伝え、目的意識を持たせ、意欲の向上を図る。 	

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 羽 昨 市 立 羽 昨 中 学 校

校長名 宮 下 裕 樹

プラン名	羽昨中体カアッププラン	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度のアンケートから、多くの学年において保健体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と答えた生徒は、男女ともに9割以上であることが分かった。この結果から、運動を行うことに対して意欲的な生徒が多くいると考えられる。また、部活動に真面目に取り組もうとする意識も高い傾向にあり、多くの部活動が県大会に出場することができた。 ・昨年度の体カテストでは、ほとんどの学年で「長座体前屈」が県平均・全国平均を下回っていた。そのため、今年度は「長座体前屈」に重点を置いて改善を図る。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈の平均値を初回測定時から4cm向上。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の体育の最初に動的ストレッチを取り入れ、柔軟性を高めるとともに、可動域を広げられるようにする。また、最後にクーリングダウンもかねてストレッチを行う。 ・毎時間の体育の補強運動にダッシュ、上体起こし、腕立て伏せ等の柔軟性、粘り強さ、力強さを高める運動を取り入れ、体力の向上を図る。 ・どの単元においても、活動量を多く確保する。 ・ICT機器を活用し、視覚的に動きを理解できるようにするとともに、意欲の向上を促す。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会で去年の体カテストの結果(各種目で上位10番まで)を掲示し、意欲の喚起を図る。 ・体育委員会で「羽昨中オリンピック」を企画し、各クラスで競い合うことで意欲を喚起し、運動能力を高める。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果を所属の部活動とともに掲示することで、部活動単位で競い合う意識をもたせ、各部活動ごとのトレーニングの工夫や意欲の向上を促す。 ・保健体育科教員を中心に、各部活動顧問間でトレーニングの情報交換や講習会を行う。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の補強運動の内容を定期的に変更することで、生徒達が飽きずに意欲的に活動できる手立てを行う。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・年度の後半に長座体前屈を再度測定し、比較・分析する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度までの効果のあった取り組みを継続しつつ、特に長座体前屈の記録向上に重点を置き、体育的活動に取り組む。 	

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 羽 昨 市 立 邑 知 中 学 校

校長名 宮 城 宏

プラン名	邑中学生の体カUPを目指して ～力強さ・タイミングの良さに着目して～	
現状・課題	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度の健康・運動に関するアンケートによると、9割の生徒が保健体育の授業が好き、比較的好きであると答えており、授業にも意欲的に取り組む姿が見られる。 ・前年度の体カテストの結果から、力強さ・タイミングの良さに課題が見られる。そこで今年度は力強さとタイミングの良さに大きく関連するハンドボール投げの記録の向上を目指す。 	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドボール投げの計測を1学期と3学期に実施し、全学年が1学期から3学期の間で平均記録を向上させ、なおかつ全学年が県平均を上回る。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテストカードを使用し、昨年度の記録を更新できるように数値目標を立てて実施する。 ・毎時間の体育の補強運動の中に、様々な種類のボールを使ったトレーニングも取り入れ体力の向上を図る。 ・補強運動の内容を定期的に変更することで、生徒達が飽きずに意欲的に活動できる手立てを行う。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体カテストの結果(学年別各種目ごと上位3位)を掲示し、意欲の喚起を図る。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部活動の顧問に、種目の練習だけでなく生徒の基礎的な体力・運動能力の向上を意識した練習メニューの設定を呼びかける。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みの時間の体育館使用を積極的に呼びかけ、生徒の運動習慣の確立を図る。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・年度の後半にハンドボール投げを再度測定し、比較・分析する。 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・本校は球技の部活動が少ないこともあり、体育授業での球技の分野においても、ボールを力強く投げたり、タイミングよく取ったりする動作に苦手意識がある生徒が多いことから、今年度はハンドボール投げに重点項目を絞って取り組むこととした。 	

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 中能登町立中能登中学校

校長名 水谷内 良郎

プラン名	柔軟性と体幹向上プラン	
現状・課題	昨年度の県平均との比較では、3年男子以外の上体起こし、1年男子と3年女子以外の長座体前屈の値において下回っていることが分かった。また、昨年度のアンケート結果より、運動部活動や体育の時間以外で意欲的に運動に取り組んでいる生徒は非常に少なく、継続してストレッチや体幹トレーニングを行うような習慣がある生徒はトップアスリートを目指す生徒のようなごく少数であると考えられる。	
目標指標・数値	長座体前屈と上体起こしの2種目について目標を設定する。 春と秋の2度計測を行うこととし、秋の計測では長座体前屈と上体起こしでともに1点の記録アップを目標とした。(新体カテストの得点表に基づく)	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・全身持久力の向上のため、毎時間準備運動として400m走を行う。 ・柔軟性や体幹の向上を目的に、整理運動やボールを用いたトレーニングなどを重点的に行う期間(マット運動の授業と運動させる予定)を設ける。 ・校内マラソン大会や校内球技大会(バレーボール・バスケットボール)を目標にして練習に取り組ませることで体力向上を図る。また、体育の授業でできるようになったことを生徒同士で認め合える環境を整え、運動が楽しいと思えるようにする。
	特別 活動	特記事項なし
	部活動	・各競技の特性に応じた体力向上に取り組むとともに、定期的に運動をする習慣を身につける。
	その他	特記事項なし
評価方法	春と秋の2度計測を行い、目標値を達成できたか、学年男女別や個人での評価を行う。	
前年度からの 変更点	前年度とは違った運動特性に着目し、指導者と学習者がともに取り組みやすい短期間・短時間での補強運動(ストレッチ、体幹トレーニング)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 七尾市立七尾中学校

校長名 山原 真吾

プラン名	七尾中体カアッププロジェクト	
現状・課題	令和5年度の体カ・運動能力の結果から、県、全国平均と比較して特に2・3年生女子の数値が多く種目で下回っており、男子においても成長に応じた伸び率が低く、学年が上がるに従って、平均を下回る種目が増えている現状である。 七尾市では、部活動において平日に2日休養日が設定されており、運動量が減っている。保健体育の授業に関しては、男子生徒は90%以上、女子生徒は80%以上が好きと答えており、意欲的・積極的に取り組む姿が見られる。	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・上体起こしにおいて、各学年の平均が県平均を上回る。 ・長座体前屈において、各学年の平均が県平均を上回る。 	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・新体カテスト実施の際には、得点表や全国平均を掲示し、個々に目標を持たせる。 ・毎授業はじめに柔軟運動と腹筋運動に全学年で取り組む。 ・「褒める」「認める」機会を多く設定し、生徒に自信を持たせる。 ・2～3学期に再度測定することを伝え、1度目からの得点アップを目指し、意欲を高める。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主導で、体カランキングの掲示などを通して、体カアップの啓発に努める。 ・昼休み時に体育館を開放する。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部活動の顧問に体カテストの結果を配付し、各競技の特性に応じたトレーニングに取り組む。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・各種校内大会(体育祭、球技大会等)を開催する。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・2024年度新体カテスト(1学期に1回、2～3学期に1回) ・学習自己評価アンケート 	
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・種目を絞り目標数値設定を行う。 	

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 七尾東部中学校

校長名 岡本 泰

プラン名	七尾東部中 体カ向上プラン2024		
現状・課題	身体の柔らかさの長座体前屈は多くの学年で県平均を上回っていることから、柔軟性は備わっていると考えられる。昨年度の課題で取り組んでいた反復横跳びの、すばやさやタイミングの良さの数値は依然として低い。さらには20メートルシャトルランの結果が、全体的に大きく県平均から下回っている。このことから持久力の向上が現状の課題となっていることが分かる。		
目標指標・数値	本校の今年度の研究主題に基づき、学びを委ねることを重点に置き、自ら課題に向けて努力することができる環境を作っていく。課題である持久力の向上を重点目標とし、その指標となる20メートルシャトルランの数値が県平均を越えることを目指す。		
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力向上の意義や目的についての説明・指導を徹底する。 ・持久力向上への取組意識をより向上させるための工夫をする。(ランキング表の掲示, 結果の公表, 好記録の紹介など) ・体カ向上のために授業毎にランニングを取り入れていく。 	
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・校内球技大会等を通して、運動に親しむ資質を育てる。 	
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力向上を目的としたトレーニングなどを提案する。 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会体育委員会を中心に、昼休みの体育館開放と運動用具の貸し出しを行い、運動に積極的に親しみを持つ生徒が増えるよう働きかける。 	
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・学期毎にシャトルランの記録を計測する。 		
前年度からの変更点	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度までは授業の最初に3周走ることとしていたが、今年度は5分間走を取り組むようにする。 ・夏場暑い時期には熱中症の恐れがあるので取り組まない。 		

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 七尾市立能登香島中学校

校長名 坪野 昭

プラン名	能登香島中体カアッププラン	
現状・課題	<p>昨年度の体力調査の結果より、長座体前屈の項目において、中1女子のみが県平均値を上回っており、他の学年は下回っている。昨年度も柔軟性を向上させるために、体育時におけるストレッチなどを増やしていたが、改善の傾向は見られなかった。今年度もこの部分を改善させるよう授業内での取り組みを実施していく。</p> <p>その他に、女子の反復横跳び、男女の立ち幅跳びの項目が低くなっている。この項目でも改善できるよう取り組みを実施していく。</p>	
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈では各学年の記録を、県平均を上回る生徒数を30%以上にする。 ・女子の反復横跳びの回数を3～6回上昇する生徒を20%以上にする。 ・立ち幅跳びの記録を10cm～15cmの上昇する生徒を20%以上にする。 	
具体的な取組	教科 体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業導入時において、持久カアップ・走カアップ(3分間走・5分間走)を目指した運動を計画的に取り組む。 ・毎時間、単元に関係する運動特性に応じた補強運動や柔軟性を高めるストレッチを行う。 ・過去のデータなどを可視化することで、意欲の向上をはかる。
	特別 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会活動や体育的行事等において、体力の重要性、健康の保持増進など運動への関心を高められるようにする。 ・体育委員会において、球技大会を開催し、スポーツへの親しみを持たせるようにしていく。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・各部活動において、柔軟性を向上させるための運動を取り入れる。併せて、筋カアップに繋がる補強運動を取り入れる。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力調査結果を可視化し、体力向上や運動への興味・関心を高め、各種運動への取組意欲を啓発する。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・学期に1回、長座体前屈の測定を行う。 ・学期に1回、反復横跳びの測定を行う。 ・学期に1回、立ち幅跳びの測定を行う 	
前年度からの 変更点	長座体前屈の項目が著しく悪くなってきているので、この部分の改善が急務となる。	

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 七尾市立中島中学校

校長名 湊口 登志子

プラン名	『なかじまMind』体カアップ計画	
現状・課題	昨年度実施した体カテストの結果は全学年男女合計48項目中、本校が県平均値を下回ったのは4種目であった。しかし学年によって体力の差が広がっている傾向が見られ、1年生男子は8種目中3種目(持久走, 50m走, 立ち幅跳び)で県平均を下回っている。生徒数の減少に伴い、1年生男子数が少なく、比較的中学生としては若い生徒もいることが要因と考えられる。男女の偏りがあっても男女で協力したり、競い合って楽しめるような工夫を取り入れ、体育の授業を意欲的に取り組めるようにし、体力の向上につなげていきたい。	
目標指標・数値	各学年の50m走記録を1学期と2学期に測定し、男子の平均値で0.2秒、女子の平均値で0.1秒以上向上することを目指す。	
具体的な取組	教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元の準備運動段階で、技能の向上につながる基礎的なトレーニングを工夫していく。 ・ICT機器を積極的に利用して自己のフォームを観察することで、学習の成果を高めていく。 ・仲間と協力したり、競い合う場面を積極的に取り入れ、運動への意欲向上につなげる。
	特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・8月末に実施予定の校内レクリエーション大会では、生徒会が主体となって、企画、練習に取り組む、全校生徒が楽しんで活動できるようにする。 ・10月実施予定の校内マラソン大会では、個人の能力に応じた目標タイムの設定や練習方法の工夫などを行い、意欲を高められるようにしていく。
	部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動顧問に体カテストの結果を伝え、競技パフォーマンスの向上に向けたトレーニング方法の工夫などに取り組んでもらう。 ・文化部(吹奏楽部)にも基礎体カアップのためのトレーニングを定期的に取り組んでもらう。 ・地域クラブ化を推進し、顧問と部活動指導員、コーチ間との連携を図りながら部活動運営に取り組んでもらう。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休み時間に体育館を開放し、生徒が積極的に運動できるようにする。 ・日常生活の中で気軽に取り組めるストレッチや体幹トレーニング方法について、体育授業で提案していく。 ・養護教諭と連携し、睡眠や食事等の基本的な生活習慣の大切さや思春期に多い悩みやストレスに対処するための心身の健康の保ち方についての指導を行う。
評価方法	1学期(5月)と2学期(10月)に50m走を測定し、それぞれの平均タイムを比較して評価する。	
前年度からの変更点	昨年度は、握力、立ち幅跳び、長座体前屈、反復横跳び、上体起こしを対象に比較を行ったが、今年度は50m走で比較する。	