

## 因北中学校体力づくり推進計画

### 1 到達目標

生徒一人一人の個性を活かし、また、活力ある生活を支えることのできる基本的な体力や運動能力を培うことを配慮しながら、生涯スポーツとしての運動に出会えるきっかけとなる実践力を養い、自ら進んで自己の体力と健康づくりに取り組む生徒の育成を図る。

### 2 推進指導方針

- ① スポーツ活動を通して、運動の楽しさや喜びを体得することにより、自主的・自発的に生涯にわたって継続的に運動を実践し、体力の向上につながるようにする。
- ② 生涯にわたって運動を安全かつ効果的に実施するために、体力を高める運動の方法を理解させる。
- ③ 新体力テストを実施し、具体的数値で表された自己の体力を認識し、新たな目標を設定するとともに、積極的に活動するよう促す。

### 3 教育活動全体での取組

#### (1) 保健体育科における体力づくり

- ① 授業において、体力の向上を図るために、発達段階に応じた内容を学習できるように単元指導計画を作成して実施する。
- ② 各領域（器械運動・陸上競技・球技・武道・ダンス）において、それぞれの運動の特性に触れるために、必要な体力を生徒自ら高めることができるように留意するとともに、自己の体力を高める運動を進んで行い、日常生活やスポーツ活動の中で、計画的に実践できるようにする。
- ③ 球技選択や同領域内選択の授業を行い、生徒自ら興味をもった単元で計画的に授業を展開し、基礎体力の充実と習熟度に応じた指導を通して体力向上を目指す。

#### (2) 特別活動における体力づくり

特別活動における学級活動・生徒会活動及び学校行事（球技大会・体育大会）などの体育的活動に関するものの充実を図り、体力向上に努める。

#### (3) 運動部活動における体力づくり

運動部の活動は、体力の向上と健康推進に極めて効果的な活動である。特に中学校段階では、身長や体重などの体のづくりや走る・跳ぶ・投げるなどの運動能力が著しく発達する時期にあたる。体力づくりの絶好の機会に適切な指導を行い、生涯にわたって運動を楽しむ習慣を身につけさせる。

#### (4) その他の活動における体力づくり

登下校の指導

健やかフェスタへの参加

昼休憩の屋外運動の推進

安全指導の充実

生活実態調査を実施し、課題設定する。

全校体制での体力づくりの実施