

# 令和7年度 体力づくり推進計画

尾道市立浦崎中学校

## 1 全体計画

<p><b>生徒が掲げる めざす学校像</b></p> <p>「何事にも一生懸命に取り組むことができる学校」</p>	<p><b>学校教育目標</b></p> <p>未来を生きる力を育む</p>	<p><b>めざす生徒像</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自ら問いをもち、学び方を選び、人生を拓いていく生徒（主体性）</li> <li>・多様な他者と共に学び、認め合い、共により良い社会をつくる生徒（協働性）</li> <li>・変化を受け入れ、課題を見つけ、自分なりの解決や価値を生み出す生徒（創造性）</li> </ul>	
<p><b>学校経営の重点</b></p> <p>自立した学び手を育む教育活動の推進</p>			
<p><b>体力づくり指導目標</b></p> <p>生涯スポーツとしての運動に出会えるためのきっかけとなる実践力を養うとともに、生徒一人一人の個性を成果したスポーツライフを創造できるよう、健康の増進や体力の向上を図る。</p>			
<p><b>各学年の指導目標</b></p>			
<p>第1学年</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①新体力テストの結果から自己の課題を認識させ、目標を持って体力づくりに取り組ませる。</li> <li>②運動部に所属した生徒は、部活動を通して体力づくりに取り組ませる。</li> <li>③昼休憩の運動を奨励する。</li> </ol>	<p>第2学年</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①運動部に所属した生徒は、部活動を通して、自ら運動技能の向上を図る。</li> <li>②運動部生徒は、各大会に向けて目標を持ち互いに励まし合いながら体力づくりに取り組ませる。</li> <li>③昼休憩の運動を奨励する。</li> </ol>	<p>第3学年</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①運動部活動を通してさらに運動技能の向上を図る。</li> <li>②様々な運動を通して健康の増進や体力の向上を図り、生徒自身のスポーツライフを意識させる。</li> <li>③昼休憩の運動を奨励する。</li> </ol>	
<p><b>保健体育科</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業に置いて基礎的な体力（筋力・持久力等）を意欲的に身につけさせる。また、新体力テストの実施によって個々の体力を分析させ、個々の実態に応じた具体的な自己目標を設定させ取り組ませる。</li> <li>・授業はじめランニングやサーキットトレーニングで、すべての基本である走力・持久力を含めた体力を総合的に高めるトレーニングを行う。</li> </ul>	<p><b>道徳・特別活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の健全な発達や健康の保持増進などについての理解を深め、安全や行動の規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の慣用、体力の向上などに資するような活動を行う。</li> </ul>	<p><b>総合的な学習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場見学、福祉体験学習、職場体験などの学習活動を通じて、未来を切り開くための実行力の基礎としての体力づくりを行う。</li> </ul>	<p><b>部活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動の活性化を図ると共に、各部ともランニングや補強運動を積極的に取り入れ体力の向上とけがの防止に努める。</li> </ul>

## 2 年間指導計画

	重点目標	保健体育科	部活動	生徒会・学校行事等
4月	運動部への加入を勧め、体力づくりへの意識を持たせる。	ダンス 新体力テスト実施 体づくり運動	部活動加入	健康診断 発育測定
5月	小中合同運動会を通して最後までやり抜く力を培う。新体力テストの結果からデータを分析し、自分の体力の課題を見つけさせる。	陸上競技	市内春季大会 南部春季大会	
6月		小中合同運動会 体づくり運動 ダンス (DVD 活用) 陸上競技		小中合同運動会
7月	部活動のトレーニングを中心に体力づくりに努めさせる。	球技 水泳	県選手権 市内夏季大会	
8月	夏休み体力作り大作戦を実施し、体力作りを行う。			P T S活動
9月	新チームのトレーニングメニューを確立させて体力作りに努めさせる。	陸上競技 器械運動 新体力テスト実施 (一部の種目のみ)	駅伝大会へ向けての 取り組み 南部秋季大会	
10月	駅伝大会へ向けての合同練習を通して持久力を培う。	陸上競技	市内駅伝大会	
11月	部活動のトレーニングを中心に体力づくりに努めさせる。 校内長距離記録会に向けての取り組み。	球技 陸上競技	県駅伝大会	
12月	冬休みに体力作りを実施し、体力作りを行う。	球技	校内長距離記録会	
1月	休憩時間の外遊びを奨励する。	球技	県新人大会	町内駅伝大会
2月		球技 武道		
3月	休憩時間の外遊びを奨励する。 春休みに積極的に部活動に参加させる。	球技		球技大会

年間を通して部活動の際、トレーニングを取り入れて体力の向上を図る