

令和6年度 体力向上における各校の取組みと成果（中学校）

福井市

教育委員会

No	学校名		項 目	具体的な取組み	成 果
1	明倫	中学校	本校の体力向上の取組みについて	授業始めの5分間走に年間を通じて取り組み、委員会活動と連動して記録上位者のランキングを作成した。	体力テストの持久走平均タイムが、2・3年男子で20秒以上、2・3年女子で5秒以上速くなった。また、記録上位者はランキングを意識しながら記録の向上に努めていた。
2	光陽	中学校	本校の体力向上の取組みについて	継続的に5分間走を実施したり、持久走の測定に向けてはペース走やグループ走で意欲付けをした。	多くのクラスが男女とも県平均を超えることができた。持久走測定前に、ペース走を実施することで、自身のペースを配分を考えながら取り組む姿が見られた。
3	明道	中学校	本校の体力向上の取組みについて	ダンスの授業で録音・録画機器としてiPadを利用した。	複数クラスが斉学習することが多く、体育館がwifi問題で停止してしまう等の課題があるため、iPadを活用し各自が同じ動画、音源を所有するようにした。それにより、個人やグループ練習が場所とタイミングを問わず自由に行え、体育館を広く使い、動き・運動量とも増加させることができた。iPadを活用したことで、学習の個別最適な学びにの充実を図ることができた。
4	進明	中学校	その他	普段の授業では個人の健康観察、WBGT値等のチェックを行い安全な体育の授業実施を努めている。体育祭の熱中症対策については特別警戒アラートが出た場合、警戒アラートが出た場合、アラートが出ない場合の3パターンのプログラムを作成し、安全安心な学校行事の実施に努めた。	生徒も教員も熱中症に対する意識を高め、各自体調を管理しながら体育祭を行った。軽い熱中症の生徒は2人で野外での体育祭を成功させることができた。事前に開催案を3パターン考え、判断基準を明確にして体育祭に臨むことにより、当日の判断に迷うことはなかった。

5	成和	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	ICT機器の積極的活用 (ロイロノートの活用)	ロイロノートを使用して、運動の見本動画やポイントを記載した図をイメージしながら練習に取り組んだ。自分の演技を動画に記録し、イメージしている姿とのずれを修正しようと、意欲的に練習に取り組む姿が見られた。
6	安居	中学校	本校の体力向上の取組について	体育委員会主体で「順位を決めないマラソン大会」を実施した。持久走の単元と連携し、生徒自身が体力向上計画を作成し、明確な目標をもって取り組んだ。	全校生徒がマラソン大会に参加し、完走することができた。持久走の単元では80%以上の生徒が1回目の記録を超える自己ベストを、また、マラソン大会では90%の生徒が試走のタイムを更新することができた。
7	大安寺	中学校	その他	小中併設ならではのことで、例えば小学校に鉄棒の逆上がりを教えてたりすることで、小学生ができるようになる。	鉄棒の苦手な児童が、進んで練習をするようになったことは大きな成果である。
8	灯明寺	中学校	本校の体力向上の取組みについて	50m走に向けて、アップとして陸上部が行っている動き作りを取り入れ、身体をほぐしたり、上手に身体を動かしたりする力を高める。	昨年度は、3年男子以外は全国平均を下回っていたが、今年度は2年男女、3年男女で全国平均を上回ることができた。 R6 本校 全国平均 2年男子 7.82 7.83 2年女子 8.66 8.76 3年男子 7.45 7.49 3年女子 8.66 8.67
9	至民	中学校	本校の体力向上の取組みについて	持久走、10周走で持久力を高めるを 全学年20位までの順位を掲示	全学年20位までの順位を掲示することによって、上位の生徒が意欲的に活動していた。 それによって、全体の雰囲気緊張感が出てくるようになり、力を出し切れない生徒が頑張るようになった。個人のタイムも回数を重ね、縮まっている。
10	国見	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	保健体育科の授業を中心に、様々なスポーツを体験し、巧緻性を高めたり、スポーツの楽しさに触れる機会を多く設けたりする。	学校祭の際、キンボールとインディアカの2つのニュースポーツを体験し、普段なかなか触れられないスポーツに親しむことができた。

11	大東	中学校	本校の体力向上の取組みについて	体力テストの結果を分析し、授業内で分析結果から考えたトレーニングメニューを実践。	主体的に仲間と協力してトレーニングする姿や自己の体力を高めようとする姿をみることができた。
12	川西	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	給食当番以外の生徒が、配膳時に体育館で保健体操(ストレッチ)を行った。冬期は持久力の向上を目標に縄跳びを行った。	二重跳びの回数の自己記録を更新しようと練習に励んだり、友達と様々な跳び方に挑戦したりする姿が見られた。
13	梶	中学校	本校の体力向上の取組みについて	筋力、瞬発力向上につながる補強トレーニングと投運動を、授業はじめの準備運動や体づくり運動に多く取り入れた。	握力では、全学年男女とも全国・福井県の平均を大きく上回った。ボール投げでも、昨年の本校平均よりも5ポイント程度よくなった。
14	鷹巣	中学校	本校の体力向上の取組みについて	持久走に関する取り組み ・持久走の結果向上のため、2,3年生で体力向上計画の実施(生徒が計画し、授業を行う) ・砂浜マラソン大会の実施(5月に実施)	小中合同の砂浜マラソンが予定されていることで、中学生の生徒達はそこでよい記録を残そう、いい走りを見せようと前向きに努力することができた。練習メニューも自分たちで考案し授業を展開することで、楽しみながら取り組む事ができ、練習後の計測では、ほとんどの生徒に自己ベストを出そうと懸命に走る姿が見られた。
15	森田	中学校	本校の体力向上の取組みについて	距離走や5分間走を定期的に取り入れ、持久力の強化を図る(冬の期間はインターバル走も取り入れる)。上位者の記録や学級平均・学年平均の記録を定期的に掲示し、生徒の意欲向上につなげる。また、定期的に自分の走りを振り返る機会を設ける。	毎年度、1年生の体力テストの持久走において県平均記録と比べると大きな差がある。そこで、ここ数年、冬季に5分間走、インターバル走を継続して行うことで、次年度の持久走の記録が大幅に伸びている。今年度は3年男子、2年女子で県平均記録を上回ることができた。県平均に到達しなかった学年においても県平均との差を縮めている。また、走ることに苦手意識をもっていた生徒も継続して行うことで目標をもって前向きに取り組むことができた。

16	足羽	中学校	本校の体力向上の取組みについて	文殊山強走大会では、記録上位者だけではなく、自己の目標タイムに近い場合や昨年度からの記録短縮が大きい場合の賞を設定し、意欲の向上を図る（県内で高い持久力を保持）。	記録上位の生徒だけでなく、生徒ひとりひとりが自分の目標を設定し、目標達成に向けて前向きに取り組む生徒が増えた。その結果、県内でも高い持久力を保持することができた。
17	足羽一	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	10月に開催の校区の伝統行事「母校訪問駅伝」に向けた授業、運動部活動のトレーニングで、学校の周りにある800mコースのランニングを行った。	授業では毎回少ない生徒で1.6km、多い生徒では6km程走り、1ヶ月で10km以上走ることで持久力がついた。どんどん楽に走れることに喜びを感じ、授業毎に距離を増やす姿から、主体的に運動に取り組む様子が見られた。
18	藤島	中学校	本校の体力向上の取組みについて	保健体育の授業で、導入にエアロビクスを取り入れ、全身持久力の育成につなげる。	息が切れる程一生懸命に踊り、楽しく体を動かす習慣をつけることができた生徒が多く見られた。
19	社	中学校	本校の体力向上の取組みについて	持久走の数値を高い水準で維持できるように、年度始めの陸上競技の单元だけでなく、冬期間のバスケットボールの单元でも5分間走に取り組んだ。	体育館内で1周100mのコースをつくり五分間走を行ったところ、春と冬を比較し全学年男女で記録の向上が見られた。
20	美山	中学校	児童生徒の運動習慣の育成について	運動の楽しさ、おもしろさを実感できる「場」「ルール」「課題」の設定	校内アンケート「体育の授業の課題に興味をもって臨んでいる」に、「とてもそう思う」と回答する生徒が76.5%であった。
21	越廼	中学校	その他	1枚ポートフォリオ、Padletの活用 1枚ポートフォリオ、Padletを活用することで、生徒自身がその領域や单元を見通すことができ、何を学んだのかを振り返りやすくなった。	パフォーマンス課題において、生徒がこれまで单元で学んだことを、1枚ポートフォリオやPadletを参考にして思考し、表現する発言や記述が見られた。
22	清水	中学校	本校の体力向上の取組みについて	年間を通して継続した補強運動を行う。 （馬跳び、腕立て、腹筋、体幹、スクワット）	4月や5月は筋力がまだ未熟で、腕立て、腹筋、体幹などを十分にできない生徒が一定数いたが、継続していくことで、できる回数も増えた。

23	杉坂	中学校	本校の体力向上の 取組みについて	単元に入る前のw-upの工夫 ・5分間走時に好みの音楽をかける。 ・リズムトレーニングを継続する。	長距離走への苦手意識があり、走ることに抵抗があった。授業開始時に毎時間行う5分間走時に、児童生徒のリクエスト曲を流すことで意欲的に取り組む様子が見られるようになった。年度初めは5分間継続して走り続けることが難しかった生徒も、少しずつ一定のペースで時間いっぱい走り続けることができるようになってきた。 また、「観察・記憶・再現することで脳が活性化し集中力が高まる」という効果を理解させ、w-upの中でリズムトレーニングを継続的に行ってきた。初めて取り組んだバレーボールやタグラグビーなどの動きの中で、指示されたことをほぼ正確に再現することができるようになってきている。
----	----	-----	-----------------------------	---	---