

令和6年度 体力アップ1校1プラン計画書(中学校)

学校名 石川県立金沢錦丘中学校

校長名 嶋 耕二

プラン名		チーム錦！みんなでコツコツ努力を重ねて筋力・筋持久力をアップさせよう！
現状・課題		様式2の体力確認シートのとおり、本校では握力・上体起こし・20mシャトルラン・立ち幅跳び、ハンドボール投げで全学年男女とも県平均を下回っている。昨年度は握力・上体起こしの記録の向上に取り組んだが、明確な取組の効果は得られなかった。そこで、今年度も引き続き「握力(筋力)」「上体起こし(筋力・筋持久力)」に重点を置いて記録の向上に取り組む、生徒の心身の成長に伴って伸びるであろう数値以上の効果を期待する。
目標指標・数値		「握力」「上体起こし」の記録が、どの学年においても2kg・2回以上上がり、県平均に並ぶようにする。
具体的な取組	教科 体育	毎授業での学校独自の「錦丘体操」の実施に加え、授業内容に応じた補強運動を実施する。
	特別 活動	・スポーツフェスティバル ・球技大会(10月・2月)
	部活動	・各運動部毎に実施する補強運動 ・高校生との合同トレーニング
	その他	保健分野の学習や、校内掲示などを通しての、運動習慣確立の必要性について考えさせる機会を設定する。
評価方法		今年度後期(1月)に握力・上体起こしの記録を再測定し比較する。
前年度からの 変更点		授業で取り組む補強運動の内容を見直した。