

## 高松市立協和中学校 体力向上プラン

### <学校教育目標>

自ら進んで道を切り拓き，自己実現をめざす生徒を育成する

### <本校の課題>

- ・全学年でシャトルラン・ハンドボール投げの値が全国・県平均を下回っている。
- ・女子の全学年で上体おこし・長座体前屈の値が県・全国平均を下回っている。

### <現状>

- ・学校全体としては、部活動入部者の割合は8割以上と高いが、近年は、文化部への入部者が多くなった。
- ・運動場や体育館が狭く、前半と後半に分けたり、場所を半分にしたりで活動量が十分でない。
- ・保健体育の授業を見ても、運動を苦手とし、嫌う傾向にある生徒が特に男子で顕著になっている。
- ・小学校からの体を動かすことの経験不足から、自分の体をうまく制御できず、ケガをする生徒が多くなった。

### <保健体育授業での取り組み>

- ・授業の始まりの準備運動に補強トレーニングを取り入れている。
- ・球技では、ソフトボールに重点を置いて、小さいボールを投げる、受ける、打つといった基本的な体の動きを経験させることで、動体視力や体のバランス、体の使い方をより体験させるようにしている。
- ・体育理論の授業では、協同学習を生かして、スポーツのすばらしさを調べ、発表会を行って運動への意識を高めている。

### <部活動での取り組み>

- ・無理のない範囲での筋力トレーニングや体幹トレーニングを各運動部で取り入れている。
- ・1年間を通して、長距離走などで全身持久力の向上に力を入れて取り組んでいる。

### <目標>

- ・家庭や地域とも連携を取り、より一層体力向上へ学校全体で取り組んでいきたい。