

# 令和元年度 高松市立庵治中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 < 自啓・誠実・協同 >

～高い志を抱き、努力を惜しまず、責任と協力を重んじ、  
創造的な知性と豊かな感性を備えた生徒の育成～

【本校の課題】<平成30年度 体力・運動能力調査一覧（全国・県平均との比較）より>

- 全学年1～3学年男女で、上体起こしの数値が低く、県・全国平均を下回っている。
- 男子は、全学年において長座体前屈の数値が、県・全国平均を下回っている。（柔軟性の他、全身持久力、瞬発力、走力、投力の強化を課題とする。）
- 女子は、反復横跳び、50m走、20mシャトルラン、長座体前屈に、かなりの成果を上げており、県・全国平均を上回る。継続して運動習慣を維持・向上していく取り組みを実施する。

## 【現状】

- ・保健体育の授業が楽しいと答えた生徒の割合が、全学年ともに全国平均を上回り、運動部活動にも顧問の指導のもと熱心に取り組んでいる。特に、女子の運動部所属率の低下は大きな課題である。〔男子運動部所属率95%・女子運動部所属率53%（3年生（35%））〕
- ・運動部に所属していない生徒への運動参加や長期休業中の生活において、生徒が運動の必要性を認識し、積極的に自ら運動に取り組んでいく姿勢の習慣化には課題があり、学校全体として家庭とも連携を図りながら運動習慣確立の手立てを行っていく必要がある。また、1年生においては、小学校との体力強化についての連携も必要不可欠である。

## 「保健体育の授業での取組」

- ・新体力テストの結果を分析し、毎授業の中に不足している体力（巧緻性、瞬発力、柔軟性・全身持久力・筋（持久）力・等）についての補強運動を取り入れる。
- ・体づくり運動において、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力の向上を図りながら、目的に適した運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりして取り組むことができるようにする。
- ・体育理論において、運動やスポーツの意義や効果について理解できるようにする。

## 「運動部活動や家庭・小学校との連携」

- ・新体力テスト等で自分の不足している体力要素について、向上させるためのトレーニングメニュー作りと実践を、毎日の部活動における補強運動や長期休業中の課題とし取り組ませる。また、懇談会でも保護者に周知し、理解と協力を依頼する。



## 【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を小学校や家庭とも連携し、学校全体として取り組む。
- 3年間を見通せる、体力テスト学習カードやバランス表を有効に活用する。また、記録だけでなく、課題解決に向けての運動メニューを開発するとともに、記録するスペースを確保する。
- 運動が好き・やや好きと答えた生徒は、男子では95%、女子では87%と高く、保健体育の授業が楽しい・やや楽しいと答えた生徒は、男子では100%、女子では90%である。このチャンスを逃すことなく、体力要因の向上を目指す。（3年生）