

高松市立紫雲中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

常に大志をいだき 自主的にして 責任と協力を重んずる 個性豊かな人間を育成する

【本校の課題】

○【女子】2年生はは全ての種目において全国平均を上回っている。また、1年も、上体起こし、20m シャトルランを除いては、全国平均を上回っている。しかし、1年生、3年生の20m シャトルランは全国平均より大きく下回っており、全身持久力に課題がある。

○【男子】1年生は、全国平均を下回っている種目が、8種目あるが、2年生は全国平均を全て上回っている。3年生は2種目下回っている。学年が上がるにつれて、体力向上の傾向が見られる。しかし、女子同様に20m シャトルランでは、2、3年生が全国平均を大きく下回っており、課題がある。

【現状】

本校は、進学意識の高い保護者・生徒が多く、平日も塾通いの生徒が多い傾向がある。また、幼い頃から身体を動かす習慣が少なく、運動経験値は低いと思われる。体育の授業において、身体感覚の乏しい生徒が多いため、指導者が生徒の実態に応じて技の習得をさせている。また、日常生活においても人との接触で大きな怪我につながることも多い。運動をする生徒としない生徒の二極化が問題視されているが、「できる」「できない」が明確になり保健体育の授業のあり方が問われている。

【保健体育の授業での取り組み】

各学年とも毎時間の準備運動の時に、準備体操後に筋力トレーニングとして、腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動、スクワット、壁倒立（男子のみ・女子は補助倒立）、時期によってはランニングを取り入れている。

体育館での授業では、アップテンポな曲に合わせて、体育館を数分間走り続ける「アップテンポ走」を実施し、全身持久力の向上を目的に取り組んでいる。

【運動部活動での取り組み】

本校の体力テストの結果（現状）を職員会議で報告し、各部活動での取り組みに生かしている。

【例①】—各部の現状を踏まえて—

冬季トレーニングや雨天時のトレーニング、または年間を通して体幹トレーニング、鉄棒の懸垂、ラダートレーニングなどその他簡単な筋力トレーニング、フットワークを実施している。

【例②】

吹奏楽部や合唱部でもランニング、腹筋運動などを実施している。

【目標】

○体育の授業や部活動を通して、特に全身持久力を向上させる目的でトレーニングメニューを検討しながら実践する。

○全ての項目で全国平均を上回ることができるよう、授業前の補強などを継続し、達成度や発達段階に応じて補強内容を検討する。