

高松市立山田中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

生きる力をはぐくみ、夢に向かってたくましく生きる人間づくり
～徳・知・体の調和と伸長を図り、豊かな人間形成を自ら目指す生徒の育成～

【本校の課題】

- 部活動の時間以外に体を動かす生徒が少なくなっている。
- 全学年男女でハンドボール投げ・50M走の値が低い。
- 全学年で運動をすることが苦手と答えた生徒の割合が多い。
- 体力・運動能力の向上に係る学校全体としての取組を確立することが必要である。

【現状】

- ・保健体育の授業を楽しいと積極的に活動している生徒が多い。ただ、運動が楽しいと答えた生徒の中にも、運動することに苦手意識を抱えている生徒がいる。
- ・部活動は、顧問の指導のもと一生懸命に取り組んでいる生徒が多数である。
- ・部活動休業日や長期休業中の生活において、生徒が自ら運動を行う習慣が身についておらず、学校全体の課題として部活動顧問や家庭とも連携を図りながら、運動習慣確立の手立てを考えていく必要がある。

保健体育の授業での取組み

- ・継続的に距離走や補強運動に取り組む。
- ・体づくり運動を各単元の動きと組み合わせることにより、種目の楽しさや心地よさを味わうことができるようにし、更に、体力の向上を図る。
- ・実際の活動だけでなく、体育理論を通して、知識としてもスポーツの良さや効果などを理解する。
- ・3年生の運動会で行うソーラン節や現代的なリズムにダンス体操に向けて、3年間を見通した運動計画を立てて取り組む。

運動部活動や家庭との連携

- ・部活動懇談会、学校保健委員会等において、新体力テストの結果や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の知識と実践例を紹介し、保護者と連携していく。
- ・新体力テストの結果を各部顧問に周知し、競技の特性に沿って練習内容に生かすようにする。



【目標】

- 体力・運動能力の向上のためにも日頃から家庭とも連携し、学校全体として取り組む。
- 運動が楽しいという生徒を増やしていき、自ら運動を行う習慣を身につけるようにする。
- 自分に足りない体力要素について向上させるための知識を身につけるようにする。