

# 高松市立太田中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

豊かな心を持ち、たくましく生きる生徒の育成

## 【本校の課題】

- 全学年男女で握力が全国平均を下回っている。
- 全学年男子において、ほとんどの種目が全国平均を下回っている。
- 体力・運動能力の向上に係る学校全体としての取組が少ない。
- 20mシャトルランは低下傾向にある。

## 【現状】

- ・ 運動部活動に取組む生徒が多いものの、活動場所が限られ、満足に運動量を確保できないことがしばしばある。
- ・ 運動部活動に所属していない生徒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、自ら積極的に運動に取組んでいく習慣化に課題がある。
- ・ 運動の安全性を重視しすぎるあまり、比較的軽い運動に留まる傾向がある。安全性を確保するとともに、筋力や全身持久力を向上させる運動を継続的に行う必要がある。

### 保健体育の授業での取組

- ・ 体育実技の授業でキーワード（フラッシュカード）を使用し、技能のコツや体力向上などのポイントを視覚的に伝える。
- ・ 体育理論において、キーワードを使って運動やスポーツの意義や効果などについてまとめ自らのスポーツライフを考える機会を設ける。
- ・ 新体力テストの結果を分析し、不足している体力についての授業の際にワークシート（記録グラフ等）を使い、継続的に体力が高まる運動を取り入れる。
- ・ 生涯にわたってスポーツに親しむ態度を育成させるため、多種目のスポーツ機会を与える。

### 運動部活動や家庭との連携

- ・ 運動部活動顧問会において競技特性に合ったトレーニングや日々の取り組みについて手立てを考える。
- ・ 新体力テストの結果や家庭でできる体力向上の運動例を紹介し、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・ 新体力テストの振り返りとして自分の不足している体力要素について知るとともに、筋力や全身持久力を向上させるためのトレーニングメニュー作りを行う。
- ・ スポーツに関心を持つことを目的に、オリンピックや世界選手権等のテレビ観戦を勧める。

## 【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を家庭とも連携し、学校全体として取組む。
- 20mシャトルランの値を過去の本校平均を上回るようにする。
- 学校規模で部活動に対する取組を向上させ、体力向上につなげる。