

高松市立古高松中学校 体力向上プラン

『学校教育目標』

自ら考え学ぶ、心豊かでたくましい生徒の育成
～目標に向かって挑戦する生徒をめざして～

『本校の課題』

- 全学年女子でシャトルランの値が全国平均を下回っている。
- 全学年男子で立ち幅とびの値が県平均より10cm程度下回っている。
- 1・2年女子で上体起こしの値が県平均より下回っている。
- 1週間の運動の実施状況を調査した結果、まったく運動をしないと答えた生徒の割合が全国平均より高い。
- 中1男子で運動することが得意と答えた生徒の割合が、全国平均を下回っている。

『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意欲的に取り組んでいる。
- ・ただ、運動部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り組んでいく習慣化に課題がある。

保健体育の授業での取り組み

- ・毎時間、主運動の前に補強運動を取り入れ実施している。内容は腕立て伏せ、腹筋、背筋、補助倒立、馬跳びなど、筋力をつける運動や俊敏性を養う運動を随時取り入れ実施している。
- ・新体力テストの結果から、全国や県平均を下回っている体力要素について目標を決めて克服していく運動に取り組んでいる。
- ・1・2年生では、年間指導計画の中に長距離走を8時間程度とることにより、持久力の向上を図る。
- ・マット運動やハードル走など、特に柔軟性を必要とする種目については、ストレッチ体操を取り入れている。
- ・部活動では、学校の外周を走ることにより、持久力の向上を図ったり、自分の課題となっ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を行う。
- ・学習カードを用いた自己評価及び相互評価を行う。
- ・夏季休業中の体育科の課題として「夏休み中の活動記録」を生徒に渡し、進んで体力づくりを行う習慣を身につけさせる。

『目標』

- 体力・運動能力の向上に係る取り組みを家庭とも連携して、学校全体として取り組んでいく。
- 運動をすることが得意と答えた生徒の割合を、29年度までに70パーセントにする。