

高松市立香川第一中学校 体力向上プラン

1. 学校の教育目標および目指す生徒像

- 教育目標 『心豊かで、たくましく生きる生徒の育成』
- 目指す生徒像
 - よく学び、よく考える主体的な生徒
 - 優しい心を持ち、人間性豊かな生徒
 - 健康でたくましく、意志の強い生徒

2. 本校の体力の現状

- 男子は、1・3年生の握力、3年生の長座体前屈、1・2年生の反復横とび、3年生の立ち幅とび以外の種目で全国平均を大きく下回り、ほぼすべての体力要素の向上を目指す必要がある
- 女子は、全学年の上体おこし、1・3年生の反復横とび、1・3年生の20mシャトルラン、1年生の50m走、1年生の立ち幅とび、3年生のハンドボール投げが全国平均を下回り、男子と同様、全体的な体力向上を目指す必要がある
- 男女の体力の状況に多少の差があるので、個に応じた指導を充実させる必要がある

3. 本校の体力向上に向けた取り組み ～保健体育の授業や部活動の取り組みを重視した体力向上～

(1) 保健体育の授業での取り組み

- 年間をとおして授業の導入時に行う準備運動について、その手順や方法を生徒に理解させ、單元ごとに主運動の特性に合わせて、体ほぐし運動の趣旨をふまえたストレッチ等を行うようにする
- 授業の最初に毎時間柔らかいボールを握るエクササイズを取り入れ、握力の向上を図っている
- 持久力の向上をめざして、冬場の授業ではウォーミングアップの後、最初にインターバルトレーニングを行っている
- 新体力テストの結果をふまえ、課題の見られる能力の向上を目指した運動や一人ひとりの生徒の課題を焦点化した運動を重視して授業を行う
- 特に、あらゆる運動の基礎となる「体を調整する能力（バランスやコントロールなど）」を育成するための運動を重視する
- 球技では、学習課題を追及しやすいように、学年の発育発達に応じてルールを簡易化し、球技の楽しさを味わうとともに一定の運動量を確保する

(2) 部活動での取り組み

- 各部活動のウォーミングアップ時において、長距離走やシャトルランなどを実施し、特にシーズンオフ期間の体力トレーニングや柔軟性の向上を目的とした運動を継続的に行い、体力向上を図る
- 家庭との連携を大切に、特に食生活等、生活全般における協力を得る

4. 体力向上に向けた目標

- 生徒の自主的な活動を重視し、主体性や創造性、実践力を育てる
- 保健体育や部活動において、生徒が自分の体力の状況から課題を見つけだすとともに、計画的に課題解決に取り組む場面を設定することにより、運動に親しむ資質や能力を育てる
- 保健体育や部活動において、生徒の体力向上における課題を共通理解し、計画的な取り組みを実施し、体力向上を図る
- 男女ともに全ての新体力テストの値が全国平均並みになるように努める