

香川県高松市立国分寺中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

生徒の生涯を見すえた国中の教育

【本校の課題】

- 全学年男女でソフトボール投げの値が全国平均を下回っている。
- 中1、2男女とも立ち幅跳び・20mシャトルラン・50m走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、まだまだ根付いていない。

【現状】

- ・生徒が自分たちの体力の位置づけが全国でどれくらいなのかを知らないため、現在の数値に対して興味や関心が薄い。
- ・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組み

- ・各単元において、グループ学習を取り入れることで仲間意識を強め、なかまとともに体を動かす楽しさや心地よさを味わう。それにより、積極的かつ主体的な授業が展開できる。そして各グループのリーダーを中心とした体力向上メニューの考案、目的に適した運動内容や計画の起案をし、授業の中で実践することにつなげる。
- ・全国平均値を周知し、自分たちの体力の位置づけを理解した上で取り組んでいく。

運動部活動との連携

- ・新体力テストの結果を各部顧問に配付し、練習内容に生かすようにする。
- ・新体力テスト等で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作りと実践を長期休業中の課題とし、運動部を中心に取組ませる。

【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を各部活動とも連携し、学校全体として取組む。
- 立ち幅跳び・20mシャトルラン・50m走の平均値をH29年度までに全国平均値に限りなく近づける。
- 生徒の主体性を伸ばしながら、体力向上に向けての活動を促す。