

高松市立香南中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自分を大切に、なかまを大切に、そして、地域を大切にする生徒の育成

【本校の課題】

- 新体力テストにおいて、男女ほとんどの項目が県・全国平均を下回っている。
- 全校生徒の運動部動加入率が約50%となっており、女子生徒に至っては約31%と運動部活動への加入率が低い。
- 登下校時において、保護者の車による送迎が多い。
- 一小学校一中学校で人間関係が固定されているため、向上心が低い。

【現状】

新体力テストの結果をみると、2年生は男女とも8項目中5項目において県・全国平均を上回っている。しかし、3年生をみると男子は8項目中6項目、女子は全項目において県・全国平均を下回っている。原因としては、①日常生活の中で運動する機会(時間)が少ない ②登下校時、保護者の送迎が多い ③向上心が低い ④生活習慣の乱れ(SNSの使用の増加など)などが考えられる。自ら運動に親しむ生徒を育成するために、家庭と学校とが連携して、運動習慣を身につけさせるための手立てを確立する必要がある。

授業や学校行事での取組

- ・単元に応じた補強運動を取り入れる。
- ・体育の授業において、課題を見つけ、それを達成できるよう、学習内容を工夫する。
- ・保健の授業で自身の生活習慣を見直したり、不足している体力の項目を分析させたりして、その改善策を考え実践につなげる。
- ・生徒が学ぶ喜びを感じながら、身体を動かすことのできる場を意図的に設定することで、運動習慣を培う。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テスト等の結果から、自分自身の体力について不足している要素を見つけ、長期休業中に取り組むよう促し、活動前後の変化について振り返る場を設け、今後に繋げる。
- ・自力登校(徒歩・自転車)の必要性を呼びかけ、筋力・全身持久力の向上につなげたい。

【目標】

筋力・全身持久力の向上につながるトレーニング内容を考え、保健体育の授業や運動部活動時に実践する機会を設け、学校全体で取り組む。また、生活習慣を見直し運動習慣を培い、新体力テストの結果が県・全国平均を上回る項目を、全学年男女とも4つ以上にする。