

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】

- 中2男女とも、20mシャトルラン及び立ち幅とびにおいて、県平均値を大きく下回っている。
- 中2男女とも、長座体前屈や反復横とび50m走では、県平均値とほぼ同じ値である。
- 基礎体力の向上に向けた取り組みを継続的に行っていく必要がある。

【現状】

- 体力テストの結果は、県平均を下回る種目が多かったが、体育の授業や部活動に熱心に取り組んでいる姿が見られる。
- 中2男女ともに、握力、ハンドボール投げは県平均値を超えている。

保健体育の授業での取り組み

- サーキットトレーニング等を継続して行い、持久力をつける。
- サーキットトレーニング等の内容を月や週ごとに変更することで、基礎体力の向上に努める。
- チーム対抗で「競争」を取り入れることでなかまとの協力や自己の記録更新（体力向上）に向けた意欲的な姿勢を引き出す。
- 協同的な学びの場を設定する。

【目標】

- 運動を通して生徒の心の成長（忍耐力、向上心、誠実さ、協力）
- シャトルラン、立ち幅とびを県平均値にする。
- 男女とも、県平均値を超える種目を4種目にする。