

高松市立紫雲中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

常に大志をいだき 自主的にして 責任と協力を重んずる 個性豊かな人間を育成する

本校の課題

【女子】 2年生は、50m走、ハンドボール投げを除いた6種目で県平均を上回っている。3年生については、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び3種目が県平均を上回っている。しかし、全学年、50m走とハンドボール投げの2種目が県平均より下回っており、スピードや筋パワー、巧み性に課題がある。

【男子】 全学年が、反復横跳びについては県平均を上回っている。また、3年生が昨年度より県平均を上回る種目が4種目増えた。しかし、2、3年生において、県平均を下回っている種目が3種目ある。特に上体起こしについては全学年が県平均を下回っており、筋力、筋持久力に課題がある。

【全体】 種目によっては、全国平均を上回る種目がある。しかし、20mシャトルランについては全学年全国平均を下回っており、本校においては全身持久力に課題がある。

【現状】 本校は、進学意識の高い保護者・生徒が多く、平日も塾通いの生徒が多い傾向がある。また、幼い頃から身体を動かす習慣が少なく、運動経験値は低いと思われる。体育の授業において、身体感覚の乏しい生徒が多いため、指導者が生徒の実態に応じて技の習得をさせている。また、日常生活においても人との接触で大きな怪我につながることも多い。運動をする生徒としない生徒の二極化が問題視されているが、「できる」「できない」が明確になり保健体育の授業のあり方が問われている。

【保健体育学習での取り組み】

各学年ともに毎時間の準備運動後に、筋力トレーニングとして、腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動、スクワット、壁倒立（男子のみ、女子は補助倒立）、時期によってはランニングを取り入れている。

体育館の授業では、アップテンポな曲に合わせて、自分のペースで数分間走り続ける「リラックスラン」を今年度も実施し、全身持久力の向上を目的に取り組んでいる。

【部活動での取り組み】

本校の体力テストの結果（現状）を職員会議で報告し、各部活動での取り組みに生かしている。

【例1】 各部の競技の特性にあわせての冬季トレーニングや雨天時トレーニングを工夫して実施している。また、年間を通して体幹トレーニングや鉄棒の懸垂、ラダートレーニング、フットワークトレーニング、その他簡単な筋力トレーニングなどを実施している。

【例2】 吹奏楽部や合唱部でもランニング、腹筋運動などを実施している。

【目標】

- 長期間の休校によって体力の低下が懸念されるので、授業前の補強などを継続し、生徒の体力の実態に応じて内容を検討し実施する。
- 体育の授業や部活動を通して、特に全身持久力を向上させる目的でトレーニングメニューを検討しながら実践する。