

# 高松市立玉藻中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

志を立てて、夢に挑むたくましい生徒の育成  
～モットー 「 挑む 」～

## 【本校の課題】

- 全学年男女で、握力の値が全国平均を下回っている。
- 中2男子以外、反復横とびの値が県および全国平均を下回っている。
- 全学年男女で、朝食を毎日食べると答えた生徒の割合が、全国平均を下回っている。
- 男女それぞれの全体で、睡眠時間6時間未満の生徒の割合が全国平均を上回っている。

## 【現状】

- ・運動部活動に所属している生徒は男子が72%、女子が53%である。
- ・課題である睡眠時間の問題や、朝食等、規則正しい生活習慣が身についていない生徒の現状があり、生徒が運動と生活習慣の両面について大切にしていけるよう、学校全体として家庭とも連携を図りながら体力向上の手立てを行っていく必要がある。

### 保健体育の授業や 学校保健委員会での取り組み

- ・授業で学習した単元からクラスマッチ種目を選び、生徒自身が大会を運営し、勝敗を競い合うことを通して、体を動かす楽しさを味わい、体力の向上を図る。
- ・保健委員を中心に、生徒に生活習慣についてのアンケートをとり、保護者や学校医を招く学校保健委員会の場で、よりよい生活習慣の確立について検討する。



### 運動部活動や家庭との連携

- ・自宅でもできる補強運動や柔軟体操を授業の場に取り入れる。
- ・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。
- ・食への意識をもたせることをねらいとして、参観日で持参する弁当を自分で作る「マイランチデー」を設定し、保護者の協力を得る。



## 【目標】

○体力・運動能力の向上のために、家庭と連携し、よりよい生活習慣の確立を目指す取り組みを学校全体として行う。目標としては、朝食未摂取生徒及び睡眠時間が6時間未満の生徒の割合について、全国平均と同程度の改善を図る。