

高松市立高松第一中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

夢や目標に向かってたくましく挑戦する意欲をもった人づくり

【本校の課題】

- 「運動・スポーツをすることが好き」「保健体育の授業が楽しい」と答えた生徒が半数以上であるが、新体力テストにおいて、男女ともに県・全国平均を下回る項目が多い。
- 男女ともに反復横跳び、20mシャトルランが弱い（敏捷性、全身持久力）。女子は運動部活動に所属している生徒が多いものの、平均を下回る項目が多くなっている。
- 中2男子は1週間の総運動時間が全国平均を下回っている。

【現状】

- ・授業では体力づくりについての取組を行っているが、基礎的な体力についての課題があり、また、「運動が大切」と答えた生徒の割合もさらに高めることが重要である。生徒自身が基本的な体力づくりの知識を習得し、その必要性を実感することが求められている。
- ・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。学校全体として家庭とも連携を図りながら、運動習慣確立の支援をする必要がある。

保健体育の授業での取組み

- ・準備運動の後など筋力や全身持久力を高める補強運動を継続的に行う。基礎的な体力づくりや体の動かし方について指導し、個々の意識を高める。
- ・コロナウイルス影響下、運動がしづらい環境の中で、小さなスペースで個々ができる体力向上の取組を紹介する。
- ・柔軟性を高めるための補強運動を、授業の始めや終わりに各単元の特性に合わせた形で実施する。
- ・新体力テストの結果をそれぞれに分析させ、自身の課題を自覚し、自ら課題に対して向き合う態度を育む。また、その課題を克服するために効果的な体力づくりについて紹介する。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部活動の顧問に配付し、練習内容に生かすようにする。
- ・新体力テストの結果や家庭でできる体力向上の運動例を紹介し、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・長期休暇中では、新体力テスト等で不足していたり、向上させたい体力要素に向けたトレーニングメニュー作りを行い、実践や計画ができるような課題を与える。

【目標】

- 課題となる項目について、体力・運動能力の向上に係る取組を授業で継続的に行う。
- 「運動は大切」と答えた生徒の割合を、令和4年度までに67%以上にする。
- 授業、部活動、家庭での取組について情報を共有し、全体の課題として取り組む。