

## 高松市立協和中学校 体力向上プラン

### <学校教育目標>

自ら進んで道を切り拓き、自己実現をめざす生徒を育成する

### <本校の課題>

- ・全学年でシャトルラン・ハンドボール投げの値が全国・県平均を下回っている。
- ・女子の全学年で上体おこし・長座体前屈の値が県・全国平均を下回っている。

### <現状>

- ・学校全体としては、部活動入部者の割合は8割以上と高いが、近年は、文化部への入部者が多くなった。
- ・運動場や体育館が狭く、前半と後半に分けたり、場所を半分にしたりで活動量が十分でない。
- ・保健体育の授業を見ても、運動を苦手とし、嫌う傾向にある生徒が特に男子で顕著になっている。
- ・小学校からの体を動かすことの経験不足から、自分の体をうまく制御できず、ケガをする生徒が多くなった。

### <保健体育授業での取り組み>

- ・授業の始まりの準備運動に補強運動、柔軟体操を取り入れている。
- ・球技では、ソフトボールに重点を置いて、小さいボールを投げる、受ける、打つといった基本的な体の動きを経験させることで、動体視力や体のバランス、体の使い方をより体験させるようにしている。
- ・体育理論の授業では、協同学習を生かして、スポーツのすばらしさを調べ、発表会を行って運動への意識を高めている。

### <部活動での取り組み>

- ・無理のない範囲での筋力トレーニングや体幹トレーニングを各運動部で取り入れている。
- ・1年間を通して、長距離走などで全身持久力の向上に力を入れて取り組んでいる。

### <目標>

- ・家庭や地域とも連携を取り、より一層体力向上へ学校全体で取り組んでいきたい。
- ・運動が嫌いという生徒の割合を少なくするような手立てを考えていく。