

令和2年度 香川県高松市立勝賀中学校 体力向上プラン

【校訓】 ～ 創造・誠実・剛健 ～
【学校教育目標】 豊かな心とたくましい体をもつ生徒の育成

【本校の課題】

- 昨年度の新体力テストの結果から、男子は、反復横跳び（敏捷性）、立ち幅跳び（瞬発力）、長座体前屈（柔軟性）は全国・県平均より優れているが、20mシャトルラン（持久力）では平均値より下回っている。女子は、上体起こし（筋持久力）、20mシャトルラン（持久力）、50m走などは全国・県平均より優れているが、その他は平均値もしくは下回っていることが多いため、男女とも体力要素を分析しながら、課題克服に向けて授業を進めていきたい。
- アンケートでは、運動をすることが好きだと答えた生徒が全体の80%を超えているが、運動を得意とすることと比例しておらず、運動の喜びや楽しみを味わうことと、運動能力を高める指導とのバランスや指導方法の改善が課題と思われる。

【現状】

- ・新型コロナウイルス感染防止の休校に伴い、生徒の体力低下が課題になっているため、学校再開時には、体力回復のために体づくり運動に重点を置き、体育の授業では、感染対策をしながら行えるストレッチやエクササイズダンス、体幹トレーニングを行う。
- ・部活動の数も多く、各顧問の指導の下、熱心に取り組んでいるが、さらに目に見えた成果を残すためにも、部活動ごとに連携を図り、運動能力向上に向けての部活動全体の取り組み、手立てを行っていく必要がある。

保健体育の授業での取り組み

- ・新体力テストの結果を分析し、毎授業の中に不足している体力要素についての補強運動を取り入れる。特に準備体操においては、競技に合わせて補強運動を毎回実施する。
- ・本年度は、休校の関係から10月ぐらいまでに新体力テストを実施する予定であるが、年一回の新体力テストではなく、定期的に内容を抜粋し、挑戦させることで、体力強化への向上心や態度を養い、よっては、能力の向上に結び付くと考えられる。
- ・3学年とも体育理論において、運動やスポーツの意義や効果などについて理解させ、東京オリンピック・パラリンピックに向けての学習を深めたい。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を学校の配布物（学校だより・団通信）などに掲載し、体力向上も含めての健康教育（健康・休養・食事）のコーナーを設けて、啓発活動を図る。
- ・部活動の保護者懇談会等においては、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。
- ・運動部活動の部長会を中心に、体力向上研修会（部活動合同トレーニング）を実施し、競技力向上に大切な体力要素である瞬発力系のSAQトレーニングの講師を招いて開催するなど。
- ・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。また、新体力テスト等で自分の不足している体力要素について、向上させるためのトレーニングメニュー作りと実践を長期休業中の課題とし取組ませる。

【目標】

- 新体力テストの平均値を令和3年度までに概ね全国・県平均を上回るようにする。
- 体力・運動能力の向上に係る取組を家庭とも連携し、学校全体として取組む。
- 運動することが得意と答えた生徒の割合を、令和3年度までに75%にする。