

高松市立一宮中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら学び、ともに未来を創造する生徒の育成

【本校の課題】

- 全学年男女で20mシャトルランの値が県平均を上回っている。
- 男子は2・3年生で長座体前屈の値が県平均を下回っているので柔軟性に課題がある。
- 女子は全学年で反復横跳びの値が県平均を下回っているので敏捷性に課題がある。
- 2年男子は、長座体前屈を除いては、県平均を上回っている。

【現状】

- ・ 運動が得意な生徒と苦手な生徒の二極化がみられる。
- ・ 男子の運動部活動への入部率は高いが、女子は文化部への入部率が高い。
- ・ 運動部活動では、顧問の指導のもと一生懸命に取り組んでいる生徒がほとんどである。
- ・ 運動部活動等で運動を定期的に行う生徒は、疲労の蓄積やケガが心配である。

保健体育の授業での取組み

- ・ 体育の授業において、毎時間各領域活動に入る前に5分間走を実施する。
- ・ 各学年及び全学年の20mシャトルランのランキングを公表し、体力テストへの意欲の向上につなげる。
- ・ 毎時間、授業開始時に腹筋や腕立て伏せ、馬跳びなどの「体力を高める運動」、ストレッチなどの「体ほぐしの運動」を継続して取り組む。
- ・ 3学期に2回目の20mシャトルランを実施し、次年度の目標値を明確にする。

運動部活動や小学校、家庭との連携

- ・ 新体力テスト結果を各部顧問に配布し、練習内容に生かすようにする。
- ・ 生活リズムチェックを行い、早寝・早起き・朝ごはんを意識づけるとともに保護者の協力を得る。
- ・ 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て取り組ませる。
- ・ 食への意識をもたせることをねらいとして、自分で弁当を作る「マイ・ランチの日」を設定し、保護者の協力を得る。

【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を保健体育の授業や運動部活動だけでなく、学校全体として取り組む。
- 県・全国平均を上回る項目を3つ以上に増やす。