

# 高松市立男木中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

心豊かで、たくましく生きる子どもの育成

## 【本校の課題】

- 同年代の子どもがいないため、ともに体力を向上させようとする意欲が高まりにくい。
- 少人数のため、身に付けた技術を実践で競い合う機会が少ない。
- 運動を継続することに関心があるが、体力には自信を持ってない状況である。

## 【現状】

- ・保健体育の授業には積極的な姿勢で取り組んでいる。特に、剣道や卓球等の対人競技には興味を示し、単調な基本技術の習得にもまじめに取り組んでいる。ただ、少人数のためチーム形式の試合ができない。
- ・週に1回程度、昼休みに小学生とともにドッジボールやおにごっこなどの外遊びを行い、体を動かしている。

## 保健体育の授業での取り組み

- ・ICTなどの機器を利用し、自分の動きを客観的に観察することで、正しい動きに近づけようとする意欲を育てる。
- ・運動やスポーツの意義を正しく理解し、目的意識を持って取り組めるようにする。
- ・新体力テストの結果を分析し、不足している体力についての補強運動を取り入れる。
- ・マラソン大会に向けて、体力や技力のアップを図る。
- ・体幹ストレッチを授業に取り入れ、いつでもできる運動習慣を身に付けさせる。

## 運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を部の練習内容に生かすようにする。
- ・保護者に対して、食事や規則正しい生活の体づくりに与える影響について知らせ、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・けがを防ぐために、体幹トレーニングを練習に取り入れる。



## 【目標】

- 食事面や生活面から体力の向上させるために、家庭との連携を図る。
- 新体力テストがC評価以上になるように、計画的に体力づくりに取り組む。
- 走力や柔軟性を高めるなどの武道にも意欲的に参加できるようにする。