

高松市立太田中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心を持ち、たくましく生きる生徒の育成

～子どもに夢を 保護者から信頼を 教師にやりがいを～

【本校の課題】

- 全学年男女で握力・シャトルランの値が県平均を下回っている。
- 男子は全学年で50m走・ハンドボール投げの値が県平均を下回っている。
- 女子は全学年で上体おこしの値が県平均を下回っている。
- 体力・運動能力の向上に係る学校全体としての取組みが少ない。

【現状】

- ・運動部活動に取り組む生徒が多いものの、活動場所が限られ、満足に運動できないことがしばしばある。
- ・運動部活動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。

保健体育の授業での取組み

- ・体づくり運動において、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力の向上を図り、目的に適した運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりして取り組むことができるようにする。
- ・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できるようにする。
- ・2019年度の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（握力・上体起こし・シャトルラン）についての補強運動を取り入れる。
- ・長期休業による体力低下を、授業の中で回復させる。

運動部活動や家庭との連携

- ・2019年度の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。
- ・保護者懇談会等において、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。
- ・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】

- 体力・運動能力の向上に係る取組みを家庭とも連携し、学校全体として取組む。
- 握力と20mシャトルランの値を、2019年度の値より向上させる。
- 学校規模で部活動に対する取組を向上させ、体力向上につなげる。