

高松市立古高松中学校 体力向上プラン

＜学校教育目標＞

- ・自ら考え学ぶ、心豊かでたくましい生徒の育成
- 夢に向かって挑戦する生徒をめざして —

＜現状＞

- ・学校全体としては、部活動入部者の割合は、極めて高い。また、近年は、文化部への入部者が多い傾向がある。野球では硬式クラブチームに入部したり、私立中学への入学者も増えている。入部者が減少し、存続が危ぶまれている部活動もある。
- ・保健体育の授業をみても、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。
- ・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、安易なことで怪我をする生徒が多くなった。遊ぶときも外で遊ぶ者が少なくなり、体を動かす機会が減っている。

＜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トレーニングを取り入れている。腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び、ストレッチなどを行っている。
- ・球技では、本年もベースボール型に重点を置いて、ボールを投げる、捕る、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た。またティースタンドを活用し苦手な子でも取り組めるように工夫した。
- ・体育理論の授業では、班学習を生かして、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る。
- ・夏季休業中の体育科の課題として「オリンピックについて」の調べ学習を行わせる。また、進んで体力作りを行う習慣を身に付けさせる。

＜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、筋力トレーニングに力を入れて取り組んでいる。

＜今後の取り組みについて＞

- ・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。
- ・運動をすることが「好き」という生徒の数を増やせるように、保健体育の授業のあり方を考え直したい。
- ・制限がある中で、話し合いの場を有効活用したい。