

高松市立木太中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心豊かにたくましく生きる生徒の育成

【本校の課題】

- 運動の得意な生徒と、苦手な生徒の二極化が見られる。運動が好きで、部活動を活発に行う生徒が多い反面、運動が苦手な生徒や、生活習慣としてスポーツに触れない生徒の割合も高い。
- 新体力テストの平均値が、全国平均を下回る種目が多い。

【現状】

- ・全校生徒の男子 7 割、女子 5 割が運動部活動に所属し、意欲的に練習に参加している。
- ・長期的な臨時休業により、体力差が大きく、慎重に運動をしていかなければならない。

保健体育の授業での取組

- ・体育の授業では、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、効果的に体力を高めるための工夫を行う。
- ・筋力を高める補強運動に関しては、ペアで行うメニューを増やしたり、子どもたちが楽しく取り組めるメニューを増やしたりして、より効果的な内容になるように工夫する。
- ・体力テストで高い記録を残した生徒は掲示等で全校生にお知らせし、来年に向けての意識付けを行う。
- ・体育理論においては、運動やスポーツの意義や効果などについて理解させ、運動部に所属していない生徒の運動の習慣化を図る。
- ・冬の持久走では、地区中駅伝競走大会選手選考に向けて、1・2年生全員が目標をもって12月から1月まで継続的に持久走に取り組ませる。また、運動部活動を中心に、全身持久力の向上に向け、各部活動での取組の工夫を推進する。

新型コロナウイルスによる影響

- ・臨時休校による保健体育授業・部活動の休止により、生徒の運動不足が懸念される。保健体育の授業にて体づくり運動を中心に、柔軟性（可動域）の向上や、体幹を重点的に向上させる取り組みをおこなう。



【目標】

- 新体力テストの平均値を、令和3年度に5割の種目で全国平均を上回る。
- 1日の運動時間が30分未満の生徒の割合を、令和3年度までに平成28年度比で5%上昇させる。（前年度引き続き）