

高松市立香南中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自分を大切に、なかまを大切に、そして、地域を大切にする生徒の育成

【本校の課題】

- 新体力テストにおいて、男女ほとんどの項目が県・全国平均を下回っている。
- 全校生徒の運動部動加入率が約 50%となっており、女子生徒に至っては約 30%と運動部活動への加入率が低い。
- 保護者の車による送迎が多く、登下校時の活動量が十分確保できていない。
- SNSの使用の増加に伴い、生活習慣の乱れている生徒が少なくない。

【現状】

保健体育の授業が楽しいと答えた生徒の割合が男女とも 91%を上回っているが、男女とも 8 項目中 7 項目において県・全国平均を下回っている。

自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思っている生徒の割合は、男子は約 85%、女子は約 77%いる。しかし、実際には部活動やスポーツクラブ以外で放課後や休みの日に体を動かすことがあると回答した生徒は、男子は約 66%と半数を優にこえているが女子は約 38%と運動ができていない生徒が多数いるのが現状で、運動習慣確立の手立てを行っていく必要がある。

授業や学校行事での取組

- 単元に応じて、補強運動を取り入れる。
- 体づくり運動において、体を動かすことの心地よさを味わい、目的に合った運動を組み合わせたり、計画を立てたりして活動ができるようにする。
- 保健や体育理論において生活習慣を見直したり、不足している体力の項目を分析させたりして、その改善策を考え実践につなげる。
- 学ぶ喜びを感じながら、身体を動かすことのできる場を設定することで、運動習慣を培う。

運動部活動や家庭との連携

- これまでの新体力テスト等の結果から、自分自身の体力について不足している要素を見つけ、長期休業中に取り組むよう促し、活動前後の変化について振り返る場を設け、今後に繋げる。
- 自力登校（徒歩・自転車）が運動習慣を身につけることに繋がるということ呼びかけ、柔軟性・全身持久力の向上につなげたい。

【目標】

- 柔軟性、全身持久力の向上につながるトレーニング内容を考え、授業や運動部活動時に実践する機会を設け、学校全体で取り組む。
- 生活習慣を見直し運動習慣を培い、休日に運動する生徒の割合を男女とも 50%以上をめざす。
- 1 日の運動時間の平均 30 分以上をめざす。