

# 高松市立国分寺中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

生徒の生涯を見すえた国中の教育

## 【本校の課題】

- 男子では、握力以外が全国平均を下回っている。
- 女子では、握力・反復横とび・ハンド投げ以外が全国平均を下回っている。
- 20m シャトルランは、低下傾向にある。
- 特に、長座体前屈では、全国平均を大きく下回っている。

## 【現状】

- ・保健体育の授業に意欲的に参加する生徒と、そうでない生徒の二極化が見られる。特に水泳の授業など、個人種目で技能レベルが明確に出る場合、見学者が増える傾向がある。
- ・本校では、部活動が盛んに行われているが、活動場所が限られ、満足に運動量を確保できないことがある。
- ・生徒自身が運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動に取り組む姿勢を身に付ける必要がある。

## 保健体育の授業での取り組み

- ・授業中、サーキットトレーニング等を継続して行い、筋持久力を付ける。その際内容については、継続して行うものと、月や週ごとに変更するものを取り入れ、色々な形でアプローチをかける。
- ・チーム対抗など「競争」を取り入れることでなかまとの協力や自己記録更新(体力向上)に向けた意欲的な姿勢を引き出す。
- ・国分寺中学校全体で取り組んでいる、協同的な学びの場の設定(グループ活動)などを取り入れる。
- ・授業後には、ストレッチなどを行い、自分の体について知る機会を設定する。

## 運動部活動や家庭との連携

- ・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。
- ・けがを防ぐために、体幹トレーニングやストレッチの方法について指導を行う。
- ・保護者に対して、食事や規則正しい生活が体づくりに与える影響について養護教諭と連携をとりながら知らせ、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・食への意識を高めるために、自分でお弁当を作る日を設定する。

## 【目標】

- 運動を通して生徒の心の成長を促す。(忍耐力、向上心、誠実さ、協力)
- 男女とも、全国平均を超える種目を4種目にする。
- 運動が楽しいという生徒を増やし、自ら運動を行う習慣を身に付けるようにする。