

# 高松市立桜町中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

校訓「向学・自主」を追求し、豊かな人間性とたくましい心身を持ち、夢の実現のために努力する生徒の育成

## めざす生徒像

- 自己の目標を持ち、その実現に向け粘り強く取り組める生徒の育成
- 自他を大切にし、共に認め合い支え合う心豊かな生徒
- 正しく判断し、主体的に行動できる生徒
- 心身共に健康で、たくましい精神と身体を持った生徒

## 【本校の課題】

- 本校の体力テストの結果を考察すると、上体起こし、20メートルシャトルラン、ハンドボール投げが全ての学年の男女で全国平均を下回っている。
- 特にハンドボール投げの値が大幅に全国・県平均を下回っている。
- 男女とも学年が進むにつれ、全国平均との差は狭まってはいるが、持久力、筋力は3年間を通じて平均に達することができていない。
- 部活動の入部率は高いが、日々の実践、活動内容が運動の効果として表れていない。
- 高松市の課題である筋力・全身持久力の向上を考える。

## 【現状】

- ・保健体育の授業が楽しい答えた生徒の割合が、全学年ともに全国平均を上回り、運動部活動への入部率も男子は約8割と高いが、女子は文化部への入部率が高く、運動部は約6割と低くなっている。
- ・本校の生徒は約7割以上の生徒が体力は必要であると感じているが、体力に自信があると答えた生徒は15%程度にとどまっている。ほとんどの生徒が夜遅くまで塾に通い、部活動終了後軽食を食べて塾で学習し、その後夜食をほぼ毎日食べている。
- ・自ら積極的に運動に取り組んでいく習慣を身に付けさせないと、さらに運動不足の傾向が強くなり、特に女子は肥満の原因ともなる。
- ・部活動の活動状況も狭い空間での活動を余儀なくされているが、やや活動状況が改善され、体力・技術の向上を目指して真剣に練習している面も見られるようになった。
- ・学校全体として家庭とも連携を図りながら運動習慣確立の手立てを行っていく必要があるし、部活動への取り組み姿勢を見直す必要がある。



## 保健体育の授業での取り組み

- ・毎授業の中で不足している体力（筋力・持久力）についての補強運動を取り入れる。
- ・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。
- ・各自で体力テストの結果を分析させて、自分の頑張り目標を決めさせ、運動の計画を立て、自主的に取り組むことができる態度を育てる。
- ・体力テストの計測方法を理解させ、準備運動の方法を工夫して、自己ベスト記録を出せるよう配慮する。
- ・冬場の駅伝大会の出場に向けて、全校を上げて持久走に取り組んでいる。学年によっては5分間走で距離を競ったり、1500mのタイムトライアルをしたり、駅伝大会を目標にして活動しており、上位の者は中央廊下に掲示して、頑張り度を称賛できる機会を作っている。



### 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。
- 保護者懇談会等において、新体力テストの結果や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。
- 家庭の中で一緒に運動を楽しんだり、取り組むという習慣がある家庭では、運動の機会が増え、運動嫌いが少なくなっている。今後は、好きだが自信がないという生徒に学校行事やクラス対抗競争などで、楽しんで取り組む機会を増やしたい。
- 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。
- 自分から機会を見つけて、運動に親しむ習慣を身に付けるために、家庭にも呼びかけて、家族と一緒に運動時間を生活習慣チェック表に記入させ、日頃の運動時間を意識させて付けする。

#### 【目標】

○授業、部活動、家庭の連携を図り、毎時間の授業の中でも筋力トレーニングの機会を増やし、クラスマッチやマラソン大会などの学校行事を通じて運動に親しむ機会を増やし、筋力や体力の向上をはかる。部活動顧問とも連携し、学校全体として取り組む。