

## 高松市立一宮中学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

自ら学び、ともに未来を創造する生徒の育成

### 【本校の課題】

- 2学年男子は、50M走以外の値が、市平均を下回っている。(8種目中7種目)
- 2学年女子は、長座体前屈以外の値が、市平均を下回っている。(8種目中7種目)
- 特に、男女共20Mシャトルランの値が低いので、改善する必要がある。
- スポーツテスト終了後も意識を持続させ、体力を向上させる取組が必要である。

### 【現状】

- ・ 運動が得意な生徒と苦手な生徒の二極化がみられる。
- ・ 運動部活動に所属している生徒は男子が81%、女子が64%である。女子の割合が低い。文化部所属生徒を含めると、部活加入率は9割を超える。
- ・ 部活動入部生徒の75%は運動部に入部している。
- ・ 運動部活動等で運動を定期的に行う生徒は、疲労の蓄積やケガが心配である。

### 保健体育の授業での取組み

- ・ 各学年及び全学年のシャトルラン、50m走のランキングを公表し、体力テストへの意欲の向上につなげる。
- ・ 毎授業の中にランニング、補助倒立や柔軟などの補強運動を取り入れる。
- ・ スモールステップでの運動等を行うことによって、運動が苦手な生徒にも運動に親しめる工夫をする。
- ・ 体育の授業において、毎時間各領域活動に入る前に5分間走を実施する。



### 運動部活動や小学校、家庭との連携

- ・ 生活リズムチェックを行い、早寝・早起き・朝ごはんを意識づけるとともに保護者の協力を得る。
- ・ 小中連携教育推進に向けて「心とからだの健康部会」において、小中で共有する体力的な課題を明らかにし、向上のための方策について検討・実践する。
- ・ 食への意識をもたせることをねらいとして、自分で弁当を作る「マイ・ランチの日」を設定し、保護者の協力を得る。



### 【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を小中で連携し、学校全体として取り組む。
- 全学年男女で上体起こしの結果の市平均以上をめざす。
- 体力テストで県・市平均以上の項目を増やす。