

【教育目標】

志を立て、夢に向かって挑戦する生徒の育成

1 本校の課題 (新体力テストより)

- 全学年男女ともに 20 mシャトルランの成績が全国平均と比べ、低い。
- 特に、2年生女子については、全国との比較指数が目立って低い。
- 2・3年生男女の握力と反復横とびの成績は、全国平均を下回っている。
- 以上のことより、全身持久力と筋力および敏捷性が低い。(学年は昨年度のもの)

2 現状

- 生徒数が少ないため、競争心が育ちにくく、体力や技能の向上に対しても関心が強くない傾向がある。
- 運動体験が少ないことや部活動での鍛錬が不足気味である。
- 幼い頃からの運動経験の差等から、運動に興味を持ち、活発に運動する者とそうでない者との二極化現象が起こっており、運動に消極的な生徒の対応が難しい。

3 保健体育の授業での取り組み

- 体力テストのデータをもとに、3年間を見通して、準備運動時等に、腹筋や背筋、腕立て伏せや馬跳びなど筋力・体幹トレーニングなどを取り入れる。



- 心や身体の健康のため、ストレッチを取り入れた、体ほぐしの運動や寒くても、半袖・ハーフパンツで5分間走を冬場実施する。
- 公表できるものについては、学年ごとにランキング表をつくり職員室前に掲示し、意欲を持たせる。
- 長縄など、全員が参加しなければならないクラスマッチを行い、みんなで練習をさせる。
- 昼休みに体育館を開放し、軽スポーツをさせたり、外遊びをするよう委員会で呼びかけたりする。



4 小学校や家庭との連携

- 小学校の先生に、中学校の現状を知らせ、運動に親しむ習慣をつけてもらうよう。
小学校では、業間体育の時間を設け全校児童が運動場で体づくり運動をしている。
- 生活習慣チェックを行い、早寝・早起き・朝ごはんを徹底してもらうよう、学校保健委員会などで各家庭に呼びかける。(右写真歯磨きの指導中)



5 目標

- 新体力テストの全国平均を 100 とした時の比較指数を、前年度より約 20 向上させる。
- 保健体育の授業の中で、筋力や持久力を高める運動を取り入れ、特に体幹を高める運動や、動きを持続する能力を高める運動などを効果的におこなう方法を身に付けさせる。
- 上記の運動を、自主的に日常生活の中に取り入れる意識を持たせ、体力を向上させる。