

# 高松市立男木中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

心豊かで、たくましく生きる子どもの育成

## 【本校の課題】

- 基礎体力や柔軟性を養う器械体操などが嫌いな生徒が多い。
- 少人数のため、身に付けた技術を実践で試みる機会が少ない。

## 【現状】

- ・保健体育の授業には積極的な姿勢で取り組んでいる。特に、バスケットボール等の球技には興味を示し、単調な基本技術の習得にもまじめに取り組んでいる。ただ、少人数のためチーム形式の試合ができない。
- ・部活動は陸上部があり、練習にも熱心に取り組んでいる。

## 保健体育の授業での取り組み

- ・ICTなどの機器を利用し、自分の動きを客観的に観察することで、正しい動きに近づけようとする意欲を育てる。
- ・運動やスポーツの意義を正しく理解し、目的意識を持って取り組めるようにする。
- ・新体力テストの結果を分析し、不足している体力についての補強運動を取り入れる。
- ・マラソン大会に向けて、体力や技術のアップを図る。

## 運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を部の練習内容に生かすようにする。
- ・保護者に対して、食事や規則正しい生活の体づくりに与える影響について知らせ、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・けがを防ぐために、体幹トレーニングを練習に取り入れる。

## 【目標】

- 食事面や生活面から体力の向上させるために、家庭との連携を図る。
- 新体力テストが全員B評価以上になるように、計画的に体力づくりに取り組む。
- 基礎体力を向上させ、剣道などの武道にも意欲的に参加できるようにする。