

高松市立木太中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心豊かにたくましく生きる生徒の育成

【本校の課題】

- 運動の得意な生徒と、苦手な生徒の二極化が見られる。運動が好きで、部活動を活発に行う生徒が多い反面、運動が苦手な生徒や、生活習慣としてスポーツに触れない生徒の割合も高い。
- 新体力テストの平均値が、全国平均を下回る種目が多い。

【現状】

- ・運動部活動に、男子80%女子52%が所属し意欲的に練習に参加している。
- ・29年度新体力テストでは、長座体前屈・反復横とび、立ち幅跳びをのぞいて全国平均を下回った。

保健体育の授業での取組

- ・体育の授業では、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、効果的に体力を高めるための工夫を行う。
- ・筋力を高める補強運動に関しては、ペアで行うメニューを増やし、負荷をかけたり、より効果的な内容になるように工夫する。
- ・体力コンテストや優秀者の表彰など、体育委員会を中心に検討し体力向上への意欲化を図る。
- ・体育理論においては、運動やスポーツの意義や効果などについて理解させ、運動部に所属していない生徒の運動の習慣化を図る。また、定期的にアンケートを実施し、運動習慣や生活習慣についてのアドバイスを行う。
- ・冬の持久走では、市中駅伝競走大会選手選考に向けて、1・2年生全員が目標を持って11月から1月まで継続的に持久走に取り組ませる。また、運動部活動を中心に、全身持久力の向上に向け、各部活動での取り組みの工夫を推進する。

運動会に向けた取組

- ・クラスマッチでの競走種目や、学習発表でのダンスの練習時間を、朝・昼・放課後に設けクラスのなかまと積極的に運動に取り組ませる。



【目標】

- 新体力テストの平均値を、平成31年度に7割の種目で全国平均を上回る。
- 1日の運動時間が30分未満の生徒の割合を、平成31年度までに平成28年度比で5%上昇させる。