

# 国分寺中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

生徒の生涯を見すえた国中の教育

## 【本校の現状と課題】

- 全学年男女すべてが県平均を下回っている種目が20mシャトルラン。
- 握力や長座体前屈は県平均とほぼ同じ値である。
- 基礎体力の向上に向けた取り組みを継続的に行っていく必要がある。

## 【保健体育の授業での取り組み】

- サーキットトレーニング等を継続して行い、持久力をつける。
- サーキットトレーニング等の内容を月や週ごとに変更することで基礎体力の向上に努める。

・チーム対抗で「競争」を取り入れることでなかまとの協力や自己の記録更新（体力向上）に向けた意欲的な姿勢を引き出す。

## 【目標】

- 運動を通して生徒の心の成長（忍耐力、向上心、誠実、協力）
- 上体起こし、反復横跳びは県平均値
- 20mシャトルランは県平均値より－2回以内