

## 高松市立桜町中学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

校訓「向学・自主」を追求し、生涯にわたって学び続ける意欲を持ち、自己実現に努力する生徒の育成

### 【本校の課題】

○全学年男女（1年男子以外）でハンドボール投げの値が大幅に全国・県平均を下回っている。

女子では50m走、男子では50m走、立ち幅跳びが全国平均を下回っている学年が多く、20mシャトルランの記録が前年度より大幅に改善し、1年女子以外は県平均を上回った。

○部活動の入部率は高いが、日々の実践、活動内容が運動の効果として表れていない。

### 【現状】

・保健体育の授業が楽しい答えた生徒の割合が、全学年ともに全国平均を上回り、運動部活動への入部率も男子が約8割と高いが、女子は約6割とやや低くなっている。

・本校の生徒は約7割以上の生徒が体力は必要であると感じているが、体力に自信があると答えた生徒は15%程度にとどまっている。塾などで遅く帰り、夜食を7割以上の生徒がほぼ毎日食べている割に運動していない現状があり、自ら積極的に運動に取り組んでいく習慣化に課題がある。さらに運動部活動の活動状況も狭い空間での活動を余儀なくされているが、やや活動状況が改善され、体力・技術の向上を目指して真剣に練習している面も見られる。学校全体として家庭とも連携を図りながら運動習慣確立の手立てを行っていく必要があるし、部活動への取り組み姿勢を見直す必要がある。

### 保健体育の授業での取組み

- ・新体力テストの結果を分析し、毎授業の中に不足している体力（50m走・立ち幅跳び等）についての補強運動を取り入れる。
- ・体育理論において、運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。
- ・体づくり運動において、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力の向上を図り、目的に応じた運動を組み合わせたり、運動の計画を立て、自主的に取り組むことができる態度を育てる。さらに、体力テストの計測方法を理解させ、準備運動の方法を工夫して、自己ベスト記録を出せるよう配慮する。

### 運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部顧問に配付し、練習内容に生かすようにする。
- ・保護者懇談会等において、新体力テストの結果や家庭でできる体力向上の運動例を紹介し、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・新体力テスト等で自分の不足している体力要素について、向上させるためのトレーニングメニュー作りと実践を長期休業中の課題とし取組ませる。
- ・部長会を通じて各部活動の取り組み状況を把握し、改善策を考えて活動させる。

### 【目標】

○体力・運動能力の向上に係る取組を部活動顧問とも連携し、学校全体として取り組む。

○保健体育の授業の中で体力向上プランを実践し、平成30年度には県平均を上回るようにする。