

# 高松市立紫雲中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

常に大志をいだき 自主的にして 責任と協力を重んずる 個性豊かな人間を育成する

## 【本校の課題】

- 2年生男子は50m走，立ち幅跳び，ハンドボール投げが県・全国平均を少し上回ったが，残りの種目は下回っている。
- 1年生は男女とも立ち幅跳びのみ県・全国平均を上回っていたがその他の種目は下回っていた。特に1,2年生に体力向上の必要性を感じる。
- 3年生男女はほとんどの種目において県・全国平均とほぼ同じ値となっているが男子は握力，シャトルラン，女子は握力，上体起こしなど，平均を下回る種目もある。

## 【現状】

本校は，進学意識の高い保護者・生徒が多く，平日も塾通いの生徒が多い傾向がある。また，幼い頃から身体を動かす習慣が少なく，運動経験値は低いと思われる。体育の授業において，身体感覚の乏しい生徒が多いため，指導者が生徒の実態に応じて技の習得をさせている。また，日常生活においても人との接触で大きな怪我につながることも多い。運動をする生徒としない生徒の二極化が問題視されているが，「できる」「できない」が明確になり保健体育の授業のあり方が問われている。

## 【保健体育の授業での取り組み】

各学年とも毎時間の準備運動の時に，準備体操後に筋力トレーニングとして，腕立て伏せ，腹筋運動，背筋運動，スクワット，壁倒立（男子のみ・女子は補助倒立），時期によってはランニングを取り入れている。

3年生については，部活動を引退する2学期以降に，授業だけでなく家庭でも自分で意識した体力トレーニングを実践し，高等学校へと体力維持や体力アップがつけられるようにアドバイスをしている。

## 【運動部活動での取り組み】

本校の体力テストの結果（現状）を職員会議で報告し，各部活動での取り組みに生かしている。

### 【例①】—各部の現状を踏まえて—

冬季トレーニングや雨天時のトレーニング，または年間を通して体幹トレーニング，鉄棒の懸垂，ラダートレーニングなどその他簡単な筋力トレーニング，フットワークを実施している。

### 【例②】

吹奏楽部や合唱部でもランニング，腹筋運動などを実施している。

## 【目標】

- 体育の授業や部活動を通して，筋力，持久力を向上させる目的でトレーニングメニューを検討しながら実践する。
- 全ての項目で全国平均を上回ることができるように，トレーニングを継続し，達成度によって回数や負荷などを検討する。