

# 高松第一中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

夢に向かってたくましく挑戦する意欲をもった人づくり

## 【本校の課題】

- 全学年とも、運動をすることが好き・嫌いの二極化が見られる。
- 男子は、筋力・持久力が乏しく、反復横跳び・シャトルラン・立ち幅跳びの値が県・全国平均を下回っている。
- 中3女子は、全国平均のハンドボール投げ以外で、県・全国平均を上回っている。

## 【現状】

- ・ 保健体育の授業が楽しいと答えた生徒の割合は多いが、走ることが苦手な基本的な動きができない生徒が多い。運動部活動では顧問の指導のもと熱心に取り組んでいる。
- ・ 学年によって運動部に入部している割合が偏っており、3年生が抜けると人数が足りない部活動がいくつかある。
- ・ 体育の授業で積極的に参加する生徒とできない種目のときには見学する生徒が見られ、内容や場の工夫などの手だてが必要である。

### 保健体育の授業での取り組み

- ・ 準備運動をしっかりとさせたり、補強運動を行ったりして基本的な体力づくりを心がけている。
- ・ 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、目的に適した運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりして取り組むことができるようにする。

### 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したい。
- ・ 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。

## 【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を家庭とも連携し、学校全体として取り組む。
- 運動が嫌いという生徒の割合を少なくするような手立てを考える。
- 冬場の授業で持久走などを取り入れて体力をつけさせる。