

## 高松市立屋島中学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

思いやりの心を持ち、自ら学び、互いに高め合う生徒の育成

思いやりの心を持ち、互いに助け合う生徒

夢に向かって自ら学ぶ生徒

地域を愛し、地域から愛される生徒

### 【本校の課題】

○全学年女子で、一週間のうち運動を一日もしない生徒が全体の5分の1おり、全国平均を上回っている。

○体力に自信がないと答えた生徒が、全校生徒の4割を占めている。

○中1・中2男女共にシャトルランの値が、県・全国平均を下回っている。

### 【現状】

○体力は必要であると考えている生徒が全体の9割以上おり、学校生活を含め日常生活の中でも運動を取り入れる必要性を感じている生徒は多い。

○運動部に所属している生徒は男子が全校の7割であるのに対して、女子は5割と加入率が低い。運動部の活動の取り組みにより体力向上につながることも考えると、加入率も少なからず影響があるのではないかと考えられる。

#### （保健体育の授業での取り組み）

・毎時間授業の導入時における準備体操の中で、自宅でも簡単にできる運動を行い、運動の必要性を確認しながら、継続して運動に取り組むことができるようにする。

・新体力テストの結果を分析し、自分に不足している体力について向上するための運動を考え、夏休みに実施し、変容をみて2学期以降の運動に対する取り組み方について考える。

#### （運動部活動や生徒会での取り組み）

・新体力テストの結果を分析し、自分に不足している体力を向上させるためのトレーニングを各部活動の練習と組み合わせて、長期休業中の課題として取り組ませる。

・生徒会から各学級にボールを貸し出し、昼休みを利用して運動場で体を動かす機会を作っている。

### 【目標】

○主体的に運動に取り組むとともに、積極的に運動に親しもうとする生徒を育成する。

○保健体育の授業や部活動において、持続的な運動を多く取り入れ、体力に自信があると答える生徒の割合が全校生徒の半分以上になるようにする。