

高松市立下笠居中学校 体力向上プラン

【教育目標】

志を立て、夢に向かって挑戦する生徒の育成

1 本校の課題 (新体力テストより)

- 全学年男女ともに 20 mシャトルランの全国平均と比べ、低い。
- 特に、1年生女子の 20 mシャトルランの全国との比較指数が目立って低い。
- 2・3年生男女の比較指数は、2年生男子の長座体前屈以外は、全国平均を下回っている。
- 以上のことより、全身持久力と柔軟性が低い。(学年は昨年度のもの)

2 現 状

- 生徒数が少ないため、競争心があまり強くなく、体力や技能の向上に対して関心が強くない傾向がある。
- 運動体験が少ないことや部活動での鍛錬が不足気味である。
- 小さい頃からの運動経験の差や、運動に興味を持ち、活発に運動する者とそうでない者との二極化現象が起こっているため、運動に消極的な生徒の対応が難しい。

3 保健体育の授業での取り組み

- 体力テストのデータをもとに、3年間を見通して、準備運動時等に、腹筋や背筋、腕立て伏せや馬跳びなど筋力トレーニング的な運動を取り入れる。
- 心や身体の健康のため、ストレッチを取り入れた、体ほぐしの運動や寒くても、半袖・ハーフパンツで5分間走を冬場実施する。
- 公表できるものについては、学年ごとにランキング表をつくり職員室前に掲示し、意欲を持たせる。
- 長縄など全員が参加しなければならないクラスマッチを行い、みんなで練習をさせる。
- 昼休みに体育館を開放し、軽スポーツをさせたり、外遊びをするよう委員会呼びかけたりする。



4 小学校や家庭との連携

- 小学校の先生に小中合同研修会の折に、中学校の現状を知らせ、運動に親しむ習慣をつけてもらうよう依頼する。
- 生活習慣チェックを行い、早寝・早起き・朝ごはんを徹底してもらうよう、学校保健委員会などで各家庭に呼びかける。



5 目 標

- 新体力テストの全国平均を 100 とした時の比較指数を、前年度より向上させる。
- 保健体育の授業の中で、体力を高める運動を取り入れ、特に体のやわらかさを高める運動や動きを持続する能力を高める運動などを効果的におこなう方法を身に付けさせる。
- 上記の身に付けさせた力を、自主的に日常生活の中に取り入れる意識を持たせ、体力向上をめざさせる。