

# 高松市立太田中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

豊かな心を持ち、たくましく生きる生徒の育成

## 【本校の課題】

- 全学年男女でシャトルランの値が県・全国平均を下回っている。
- 中2、中3男女とも、ハンドボール投げの値が県・全国平均を下回っている。
- 体力・運動能力の向上に係る学校全体としての取組が少ない。

## 【現状】

- ・運動部活動にも顧問の指導のもと熱心に取組んでいる部においては運動能力も向上しているが、全体として活発な運動部活動が多くはないため、筋持久力を要する種目の値が全国平均を下回る傾向にある。
- ・ただ、運動部に所属していない生徒や長期休業中の生活において、生徒が運動の必要性を認識し、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。

### 保健体育の授業での取組み

- ・体育実技の授業でキーワード（フラッシュカード）を使用し、技能のコツや体力向上などのポイントを視覚的に伝える。
- ・体育理論において、キーワードを使って運動やスポーツの意義や効果などについてまとめ自らのスポーツライフを考える機会を設ける。
- ・新体力テストの結果を分析し、不足している体力（シャトルラン等）についての授業の際にワークシート（記録グラフ）を使い毎時間目標を持って取り組めるようにする。

### 運動部活動や家庭との連携

- ・部活動顧問会において競技特性に合ったトレーニングや日々の取り組みについて手立てを考える。
- ・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。
- ・新体力テスト等での事後指導として「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を行う。

## 【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を家庭とも連携し、学校全体として取組む。
- 20mシャトルランの値をH30年度までに全国平均を上回るようにする。
- 部活動に対する取り組みを学校全体として向上させ、体力向上につなげる。