

# 高松市立塩江中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

ふるさと塩江を愛し、将来への夢や希望を持ち、自ら学びともに高め合う生徒の育成  
～運動を通して、主体的に身体、なかまとのかかわりを創造する保健体育学習～

## 【本校の課題】

- 全学年男子で長座体前屈・立ち幅跳びの値が県・全国平均を下回っている。
- 全学年女子で20mシャトルの値が県・全国平均を下回っている。
- 併設している小学校の9割の児童がバス登下校のため、歩く習慣の確保が難しくなっている。そのため地域スポーツ少年団等で運動に取り組んでいる生徒との体力差が、より顕著に表れる可能性が高くなってきている。

## 【現状】

- ・部活動数も少なく、練習も人数的に難しい状況だが、地域も熱心に取り組んでおり運動部は四国大会、全国大会への出場も果たしている。
- ・保健体育の授業が楽しい答えた生徒が多く、運動会やクラスマッチ等の体育行事に積極的に取り組むことができている。
- ・各学年単学級で30人前後と少なく、同学年クラスマッチ等の競い合いがしにくいため、個人や縦割りグループでの競い合いを行っている。

## 保健体育の授業等での取組

- ・保健体育の授業や体育的行事において、自らの運動の課題を把握し、健康の保持増進のための実践力を身につけさせる。
- ・駅伝競走大会に向け、1・2年生全員による持久走を実施し体力向上につなげる。
- ・毎時間、授業開始時に上体おこしや馬とびなどの「体力を高める運動」、ストレッチや柔軟体操などの「体ほぐしの運動」を継続して取り組む。
- ・休憩時間に体育館やグラウンドを開放し、サッカーやバスケットボールなど生徒と教職員と一緒に運動する機会を設定する。

## 運動部活動を通しての取組

- ・新体力テストの結果から各部顧問と確認し、活動前の持久走の実施など、部活動との連携を促す。
- ・部活動での結果の表示することで、運動の必要性を理解して、日常的に運動しようとする意識を高める。
- ・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て取り組ませる。



## 【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を家庭との連携を生かして自主的に取り組ませる。
- 運動場や体育館で主体的にスポーツに取り組む、心身ともにたくましい生徒を育成する。