

高松市立牟礼中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間性豊かで心身ともにたくましい実践力のある生徒の育成

【本校の課題】

- 全学年男女で全種目の値が県・全国平均を下回っている。
特に柔軟性・筋力が下回っている
- 運動を積極的に行う生徒と、そうでない生徒の二極化が激しい。

【現状】

- ・保健体育の授業が楽しいと答えた生徒の割合が、全学年ともに全国平均を上回り、運動部活動にも顧問の指導のもと熱心に取り組んでいる。
- ・運動部に所属していない生徒が、生活において自らが運動の必要性を認識し、積極的に運動に取り組んでいく習慣化に課題があり、学校全体として家庭と共に連携を図りながら運動習慣確立の手立てを行っていく必要がある。

保健体育の授業での取り組み

- ・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。
- ・体育理論において、運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。
- ・新体力テストの結果を分析し、毎授業の中に不足している体力（柔軟性・筋力等）についての補強運動を取り入れる。

運動部活動や学校全体 家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部活動顧問に配付・周知し、体力向上に生かすようにする。
- ・昼休み等の体育施設の解放やボール等の貸出を行い、積極的に運動を行える場を意図的に設ける。
- ・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理解させ、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り組ませる。

【目標】

- 課題設定や授業形態を工夫し、生徒が互いに高め合い、より楽しく運動できる保健体育の授業作りを推進する。
- 運動部活動のさらなる活性化を図り、積極的に部活動に参加する生徒を育成する。
- 体力・運動能力の向上に係る取り組みを家庭と連携し、学校全体として取り組む。