

## 高松市立龍雲中学校 体力・健康向上プラン

### 【中期学校経営方針「健やかな体」達成目標】

「体力向上や健康な体づくり」を推進し、運動や食育を計画的に実践する。生徒会とタイアップして「運動と食育」について、各クラスで目標を立て取り組み、心と体の健康づくりをめざす。

### <生徒の体育・健康面の姿>

- ・県平均に比べ、ハンドボール投げの記録が下回っている。また、持久力や筋力にやや課題がある。
- ・朝食の摂取率が高く、食後の歯みがき等基本的な生活習慣が身に付いている生徒が多い。
- ・生徒は塾や習い事による睡眠不足やストレスからくる体調不良を訴える生徒がいる。

### <体育・健康に関する指導の目標・方針>

- ◎生涯にわたり、運動に親しむ資質や能力を育て、実践していく基礎を養う。
- ◎健康や安全についての実践的な理解を通して、日々の生活や環境の課題を把握し、改善する資質や能力を養う。
- ◎運動面だけでなく、健康安全についての理解を深め、健康の保持増進や体力向上を図りながら、心豊かな生活を営む態度を育てる。

### 《体育科・保健体育科での取組》

- ・体育科では球技領域を重点領域とし、ボールを投げる・受ける・ける等基礎的な能力を育成する。

### 《他教科での取組》

- ・家庭科では、学校栄養士と連携を図り、健康的な生活を営むために必要な栄養について理解を深める。
- ・理科では体のしくみ、生命、人と環境、自然などの学習を通して、心身ともに健康な生活を心がける態度を育てる。

- ・運動会では、体育科で培った資質能力を活かし、体育活動を通して心身の健全な発達と健康や運動に対する意欲や関心を高める。
- ・体育委員会では、生徒への健康アドバイスをを行い、生徒の心と体の健康づくりをしようとする意識や態度を育てる。
- ・給食時間において、発達段階や個に応じた食に関する指導を栄養士と連携して行い、バランスよく食べることの大切さやマナーについて理解し望ましい食習慣を身につける。

### 【目標】

- 「運動する『時間』『空間』『仲間』」を生み出すことにより運動機会を確保します。
- 参加した生徒が充実感を得られるよう、部活動の充実を図ります。
- 家庭・地域との連携による運動習慣・生活習慣改善の取組を推進します。
- 2020年までに、生徒の体力を昭和60年の体力水準に回復する。