

高松市立勝賀中学校 体力向上プラン

【 学校教育目標 】

豊かな心とたくましい体をもつ生徒の育成

保健体育科の授業での取り組み

- ・ 体づくり運動として毎時間 腕立て伏せ・腹筋・背筋・スクワット・ランニング・柔軟体操・ストレッチ運動を取り入れている。
 - ・ 腕立て伏せ25回 腕立て伏せの姿勢の伏せの状態での状態で10秒キープを3セット
 - ・ 腹筋(腹直筋)50回 ツイスト腹筋60回
 - ・ 背筋30回
 - ・ ハーフスクワット つま先を外側に開かせ膝を90° 曲げた状態で上下運動の幅を10cm程度で70回
 - ・ 柔軟体操・ストレッチ運動は主に腰と脚に重点を置き行っている。
- ・ 種目にもよるが、運動場で授業をするときには、5分間走やダッシュトレーニングを行う。
- ・ 主な成果
 - (1) 体幹がしっかりしてきたことにより、組み立て体操などでのケガが減った。
 - (2) 柔軟性が高まったことと、ストレッチ体操の意識が高まったことで自ら進んでストレッチ体操を行うようになってきた。

運動部活動や家庭・地域との連携

- ・ 本校では、保護者の部活動参観を年2回、小中連携として、夏季休業日に小学6年生の部活動参観をもうけている。
- ・ 保護者の部活動参観では、部活動懇談会も同時に行い、部活動運営や部活動の目的を顧問・生徒・保護者が共有できるシステムになっている。
- ・ サッカー部では、保護者に身体づくり、食事、トレーニングは一体であることを顧問から講義を行い、ニュートリションについての体調管理や食事管理を保護者をお願いするようにしている。
 - (1) 各部の取り組み
 - 【柔道部】
 - ・ 早朝練習では、バーベル、綱登り、腕立て伏せを毎日体育館を使って行っている。
 - 【卓球部】
 - ・ 早朝練習で、毎日1000球打てることを目標にラリーや壁打ち練習を行っている。
 - 【ソフトテニス部】
 - ・ 体幹やバランス、下半身の強化のために、コーディネーショントレーニングを取り入れた練習を行っている。
 - 【サッカー部】
 - ・ フィジカルトレーニングとして、(筋力・パワー)(スタミナ)(コーディネーション)(柔軟性)(スピード・敏捷性)のトレーニングを総合的に取り入れている。その中で、ウォーミングアップやクーリングダウンを欠かさず行っている。特徴的なのが、メンタルトレーニングとスポーツアイトレーニングは2年前から取り入れて練習を行っている。

・ 主な成果

- (1) 各部活動の活動意識がテクニクトレーニングに偏らず、体幹トレーニングやバランス系のコーディネーショントレーニングにも移行しはじめたため、ケガの防止や大会での好成績につながってきている。
- (2) 保護者会を行っていることで、部活動への理解があり、協力的な保護者が多数をしいてくれるため、活気のある部活動ができている。