

## 高松市立香東中学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

将来の夢や目標に向かってチャレンジする、心豊かでたくましい生徒の育成

### 【本校の課題】

- ・運動意欲が十分に満足できる活動場所が確保できていない。
- ・全学年男女で握力の値が全国・県平均値を下回っている。
- ・全学年男女でシャトルランの値が全国・県平均を下回っている。
- ・運動部への加入率が低下傾向にある。

### 【現状】

- ・本校運動部は活動が大変盛んである。狭い活動場所ではあるが、効率の良い練習を行い、多数の部が県大会で上位に進出している。しかし、近年は運動部加入率が低下している。特に女子の加入率の低下が顕著になってきている。
- ・体力・運動能力の高い生徒と低い生徒の二極化現象が大きくなっている。日常生活でもよく運動する生徒とまったく運動しない生徒に分かれつつある。
- ・体力テストの実施時間が、学校行事などの関係で十分に確保できていない。

### 改善に向けての具体策

#### 保健体育の授業

- ・運動の楽しさを味わったり、基礎的・基本的な技能を身に付ける
- ・主運動につながる準備運動を取り入れ、感覚や動きを身に付ける
- ・保健学習を通じて適切な運動が健康な生活に必要であることを理解させる。
- ・仲間と教え合う場面を設定することで運動好きな生徒を育てる。

#### 学校行事

- ・校内持久走大会  
毎年12月に校区内の河川敷で持久走大会を実施する。クラスマッチ形式を採用し、大会を盛り上げるとともに、運動習慣を身に付けるきっかけとなるよう行う。
- ・昼休みに体育館開放  
学年ごとに体育館開放日を設定し、日常の学校生活の中で運動する喜びを体感させる。



#### 部活動・体力テスト

- ・体力テストの種目別の上位者を表彰し、体力テストへの意欲向上につなげる。
- ・部活動ごとに体力テストを分析し、補助運動の種目・負荷・回数を部活顧問と考察する。
- ・年度末に2回目の体力テストを実施し、次年度の目標値を明確にする。

### 【目標】

- ・生涯を通じて運動に親しむ態度を育てる。
- ・仲間とともに運動する喜びを味わい、健康についての関心を高める。
- ・運動部への加入率(男子+3%・女子+4%)を達成する。(来年度)
- ・筋力系(握力・上体おこし)テストの値を+5%達成する。(3年後)