

高松市立古高松中学校 体力向上プラン

＜学校教育目標＞

- ・自ら考え学ぶ、心豊かでたくましい生徒の育成
— 夢に向かって挑戦する生徒をめざして —

＜本校の課題＞（前年度の結果より）

- ・全学年でわずかではあるが、シャトルランの値が全国・県平均を下回っている。
- ・男子の全学年でハンドボール投げと長座体前屈の値が県平均を下回っている。

＜現状＞

- ・学校全体としては、部活動入部者の割合は、男子で85%と高いが、女子で55%と低い。また、近年は、文化部への入部者が多くなり、今年度は1年生がコンピュータ部に20人も入部した。その一方で、運動部の一部の部では、入部者が減少し、存続が危ぶまれている。本年度の野球部の1年生の入部は6人であった。
- ・また、保健体育の授業を見ても、運動を苦手とし、嫌う傾向にある生徒が特に男子で顕著になっている。
- ・小学校からの体を動かすことの経験不足から、自分の体をうまく制御できず、ケガをする生徒が多くなった。遊ぶときも外で遊ぶ者が少なくなり、

＜保健体育授業での取り組み＞

- ・授業の始まりの準備運動に補強トレーニングを取り入れている。腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び、ストレッチなどを行っている。
- ・球技では、ソフトボールに重点を置いて、小さいボールを投げる、捕る、打つといった基本的な体の動きを経験させることで、動体視力や体のバランス、体の使い方をより体験させるようにしている。
- ・体育理論の授業では、班学習を生かして、スポーツのすばらしさを調べ、発表会を行って運動への意識を高める。
- ・夏季休業中の体育科の課題として「夏休み中の活動記録」を生徒に配布し、進んで体力作りを行う習慣を身に付けさせる。

＜部活動での取り組み＞

- ・無理のない範囲での筋力トレーニングや体幹トレーニングを各運動部で取り入れている。
- ・1年間を通して、持久走に力を入れて取り組んでいる。

＜今後の取り組みについて＞

- ・家庭や地域とも連携を取り、より一層体力向上へ学校全体で取り組んでいきたい。
- ・運動をすることが「好き」という生徒の数を増やせるように、保健体育の授業のあり方を考え直したい。