

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

【現状】

○男子は、ほとんどの種目の記録が昨年度より向上している。女子は、種目の合計点が県・全国平均を上回っている理由として、特にシャトルランが優れている。しかし、上体起こしが県・全国平均を下回っている。

○健康な生活を送ることによって運動が必要と思っている男子生徒とその家庭の割合が、全国・県平均より低い。

【本校の課題】

○体力の総合的な向上を目指す。

○運動が健康な生活を送るのに必要なものと考えられるようにする。また、運動が得意な生徒だけでなく苦手と感じる生徒にも、運動することが楽しいと思える授業の改善。

保健体育の授業での取組み

- ・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。
- ・生徒自身が新体力テストの結果を分析し、自分に必要な体力補強できるトレーニングを選択し、実施していく。

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、練習内容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機会を意図的に設ける。
- ・新体力テストの結果を家庭にも伝わるようにし、運動と健康な生活の関わりについて啓発していく。

【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進める。

○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組を家庭とも連携し、学校全体として取り組む。