

高松市立紫雲中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

常に大志をいだき 自主的にして 責任と協力を重んずる 個性豊かな人間を育成する

本校の課題

昨年度は感染症対策の関係もあり、新体力テストの全学年での集計ができなかった。したがって本年度の課題は、一昨年度の本校の新体力テストの結果を踏まえ設定するものとする。

【女子】3年生は、50m走、ハンドボール投げを除いた6種目で県平均を上回っている。しかし、一昨年は、全学年50m走とハンドボール投げの2種目が県平均より下回っており、スピードや筋パワー、巧み性に課題がある。

【男子】一昨年度は全学年が、反復横跳びについては県平均を上回っている。しかし3年生において、県平均を下回っている種目が3種目ある。特に上体起こしについては全学年が県平均を下回っており、筋力、筋持久力に課題がある。

【全体】種目によっては、全国平均を上回る種目がある。しかし、20mシャトルランについては全学年全国平均を下回っており、本校においては全身持久力に課題がある。

【現状】本校は、進学意識の高い保護者・生徒が多く、平日も塾通いの生徒が多い傾向がある。また、幼い頃から身体を動かす習慣が少なく、運動経験値は低いと思われる。体育の授業において、身体感覚の乏しい生徒が多いため、指導者が生徒の実態に応じて技の習得をさせている。また、日常生活においても人との接触で大きなけがにつながることも多い。運動をする生徒としない生徒の二極化が問題視されているが、「できる」「できない」が明確になり保健体育の授業のあり方が問われている。

【保健体育学習での取り組み】

各学年ともに毎時間の準備運動後に、筋力トレーニングとして、腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動、スクワット、時期によってはランニングを取り入れている。また、柔軟性を高めるために、各種目にあったストレッチを行うようにしている。

体育館での授業では、アップテンポな曲に合わせて、自分のペースで数分間走り続ける「リラックスラン」を今年度も実施し、全身持久力の向上を目的に取り組むたい。

【部活動での取り組み】

本校の体力テストの結果（現状）を踏まえ各部活動での取り組みに生かしている。

【例1】各部の競技の特性にあわせてのトレーニングを工夫して実施している。年間を通して体幹トレーニングやラダートレーニング、フットワークトレーニング、その他簡単な筋力トレーニングなどを実施している。また、けが防止や柔軟性を高めるためウォーミングアップなどをていねいに行っている。

【例2】吹奏楽部や合唱部でもランニング、腹筋運動などを実施している。

【目標】

○授業、部活動、家庭の連携を図り、毎時間の授業の中でも筋力トレーニングや柔軟性を高めるための機会を増やし、クラスマッチなどの学校行事を通じて運動に親しむ機会を増やし、筋力や体力の向上をはかる。部活動顧問とも連携し、学校全体として取り組む。