

# 高松市立一宮中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自ら学び、ともに未来を創造する生徒の育成

## 【本校の課題】

- 運動をする生徒としない生徒の二極化が見られる。
- 体力・運動能力の向上に係る学校全体としての取組を確立することが必要である。
- SNS の使用の増加に伴い、生活習慣が乱れている生徒が多い。

## 【現状】

- ・ 幼い頃からの運動経験の差等から、運動に興味を持ち、活発に運動する者とそうでない者との二極化現象が起こっており、運動に消極的な生徒の対応が難しい。
- ・ 運動部加入率が男子は 80%を越えているが、女子は 60%と男子と比べると加入率が低い。
- ・ 部活動休業日や長期休業中の生活において、生徒が自ら運動を行う習慣が身についておらず、学校全体の課題として家庭と連携を図りながら、運動習慣確立の手立てを考えていく必要がある。

## 保健体育の授業での取組

- ・ 体育の授業において、各領域活動に入る前に時間走を実施する。
- ・ 長距離走の結果をランキングにして掲示し、次年度の新体力テストへの意欲の向上につなげる。
- ・ 授業開始時に腹筋や腕立て伏せ、馬跳びなどの「体力を高める運動」、ストレッチなどの「体ほぐしの運動」を取り入れ継続して取り組む。

## 運動部活動や小学校・家庭との連携

- ・ 新体力テスト結果を各部顧問に配布し、練習内容に生かすようにする。
- ・ 生活リズムチェックを行い、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を意識づける。
- ・ 新体力テスト等で自分の不足している体力要素について、向上させるためのトレーニングメニュー作りと実践を長期休業中の課題として取り組ませる。
- ・ 食への意識をもたせることをねらいとして、自分で弁当を作る「マイ・ランチの日」を設定し、保護者の協力を得る。

## 【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を保健体育の授業や運動部活動だけでなく、学校全体として取り組む。
- 県・全国平均を上回る項目を3つ以上に増やす。
- 1日の運動時間の平均が30分以上になるようにする。