

高松市立下笠居中学校 体力向上プラン

【教育目標】

志を立て、夢に向かって挑戦する生徒の育成

1 本校の課題 (新体力テストより)

- 全学年男女ともに立ち幅跳びの成績が全国平均と比べ、低い。
- 1年生男女については、全国との比較指数が著しく低い。
- ハドボール投げ、反復横跳びはどの学年男女とも全国平均を下回っている。
- 以上のことより、筋力および敏捷性が低い。(全国平均値は昨年度、学年は今年度)

2 現状

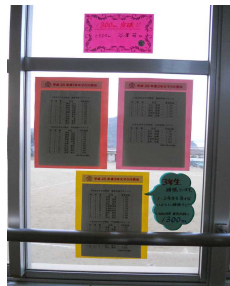
- 生徒数が少ないため、競争心が育ちにくく、体力や技能の向上に対しても関心が強くない傾向がある。
- 運動体験が少ないことや運動部活動での鍛錬が不足気味である。
- 幼い頃からの運動経験の差等から、運動に興味を持ち、活発に運動する者とそうでない者との二極化現象が起こっている。

3 保健体育の授業での取り組み

- 体力テストのデータをもとに、3年間を見通して、準備運動時等に、腹筋や背筋、腕立て伏せや馬跳びなど筋力・体幹トレーニングなどを取り入れる。



- 心や身体の健康のため、ストレッチを取り入れた、体ほぐしの運動、5分間走を冬場を実施する。
- 公表できるものについては、学年ごとにランキング表をつくり職員室前に掲示し、意欲を持たせる。(1500m走など)
- 長縄など、全員が参加するクラスマッチ種目を行い、みんな練習をする。
- 昼休みに体育館を開放し、軽スポーツをさせたり、外遊びをするよう委員会で呼びかけたりする。



4 小学校や家庭との連携

- 小学校の先生に、中学校の現状を知らせ、運動に親しむ習慣をつけてもらうよう連携をする。

小学校では、業間体育の時間を設け全校児童が運動場で体づくり運動をしている。

- 生活習慣チェックを行い、早寝・早起き・朝ごはんを徹底してもらうよう、学校保健委員会などで各家庭に呼びかける。(右写真歯磨きの指導中)



5 目標

- 新体力テストの全国平均を100とした時の比較指数を、前年度より約20向上させる。
- 保健体育の授業の中で、筋力や持久力を高める運動を取り入れ、特に体幹を高める運動や、動きを持続する能力を高める運動などを効果的におこなう方法を身に付けさせる。
- 上記の運動を、自主的に日常生活の中に取り入れる意識を持たせ、体力を向上させる。

6 昨年度からの引き継ぎ。

- ① 昼休みの運動場や体育館の開放を計画的に行った結果、2，3年生については反復横跳びや20mシャトルランにおいて向上が見られる生徒が多くなった。
- ② 運動部活動でもできるだけ、多岐に渡る運動経験をしてもらうように部活動主任が中心になって部活動間でアイデアを共有していくことを継続していく。

