

高松市立太田中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

豊かな心を持ち、たくましく生きる生徒の育成

～子どもに夢を 保護者から信頼を 教師にやりがいを～

【本校の課題】

- 全学年男女で握力・シャトルランの値が県平均を下回っている。
- 男子は全学年で50m走・ハンドボール投げの値が県平均を下回っている。
- 女子は全学年で上体おこしの値が県平均を下回っている。
- 体力・運動能力の向上に係る学校全体としての取組みが少ない。

【現状】

- ・ 運動部活動に取り組む生徒が多いものの、活動場所が限られ、満足に運動できないことがしばしばある。
- ・ 運動部活動に所属していない生徒や、長期休業中の生活において、生徒が運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動に取り組んでいく習慣化に課題がある。

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柔軟性を高める運動において心地よさを味わい、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。
- ・ 2019年度の新体力テストの結果を分析し、毎授業の中に不足している体力（握力・上体起こし・シャトルラン）についての補強運動を取り入れる。
- ・ 長期休業による体力低下を、授業の中で回復させる。

運動部活動や家庭との連携

- ・ 2020年度の新体力テストの結果を各部顧問に配付し、練習内容に生かすようにする。
- ・ 保護者懇談会等において、家庭でできる体力向上の運動例を紹介し、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・ 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取組ませる。

【目標】

- 長座体前屈の全体平均得点を2点向上させる。
- 握力と20mシャトルランの値を、2020年度の値より向上させる。
- 学校規模で部活動に対する取組を向上させ、体力向上につなげる。