

高松市立古高松中学校 体力向上プラン

＜学校教育目標＞

- ・自ら考え学ぶ、心豊かでたくましい生徒の育成
- 夢に向かって挑戦する生徒をめざして —

＜現状＞

- ・学校全体としては、部活動入部者の割合は、極めて高い。また、近年は、文化部への入部者が多い傾向がある。野球では硬式クラブチームに入部したり、私立中学への入学者も増えている。入部者が減少し、存続が危ぶまれている部活動もある。
- ・保健体育の授業をみても、運動を苦手とし、嫌う傾向にある生徒が特に男子で顕著になっている。
- ・体を動かすことの経験不足から、自分の体をうまく制御できず、安易なことで怪我をする生徒が多くなった。遊ぶときも外で遊ぶ者が少なくなり、体を動かす機会が減っている。

＜保健体育授業での取り組み＞

- ・授業の始まりの準備運動に補強トレーニングを取り入れている。腕立て伏せ、腹筋、背筋、ストレッチなどを行っている。コロナの影響で、生徒同士の接触は極力避けている、
- ・また、今年度より、男女共修学習をを題材によっては行っており、今まで発見できなかった部分に気づけることができるように授業展開していきたい。
- ・体育理論の授業では、班学習を生かして、スポーツのすばらしさを調べ、発表会を行って運動への意識を高める。
- ・夏季休業中の体育科の課題として「オリンピックについて」の調べ学習を行わせる。、また、進んで体力作りを行う習慣を身に付けさせる。

＜部活動での取り組み＞

- ・無理のない範囲での筋力トレーニングや体幹トレーニングを各運動部で取り入れている。
- ・1年間を通して、筋力トレーニングに力を入れて取り組んでいる。

＜今後の取り組みについて＞

- ・家庭や地域とも連携を取り、より一層体力向上へ学校全体で取り組んでいきたい。
- ・運動をすることが「好き」という生徒の数を増やせるように、保健体育の授業のあり方を考え直したい。
- ・制限がある中で、話し合いの場を有効活用したい。