

高松市立木太中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心豊かにたくましく生きる生徒の育成

【本校の課題】

- 運動の得意な生徒と、苦手な生徒の二極化が見られる。運動が好きで、部活動を活発に行う生徒が多い反面、運動が苦手な生徒や、生活習慣としてスポーツに触れない生徒の割合も高い。
- 新体力テストの平均値が、全国平均を下回る種目が多い。

【現状】

- ・全校生徒の男子 7 割、女子 5 割が運動部活動に所属し、意欲的に練習に参加している。
- ・前年度のデータがとれていないので、詳細な体力の平均値が分からない。そのため慎重に運動をしていかなければならない。

保健体育の授業での取組

- ・授業前と授業後の消毒や手洗いの習慣化を図り、感染症対策を意識した授業作りを行う。
- ・体育の授業では、新体力テストの結果を分析し、不足している体力についての補強運動を取り入れ、効果的に体力を高めるための工夫を行う。
- ・筋力を高める補強運動に関しては、感染症対策を行いながら、ペアで行うメニューを増やしたり、子どもたちが楽しく取り組めるメニューを増やしたりして、より効果的な内容になるように工夫する。
- ・毎年 12～1 月に持久走を授業に取り入れること（1・2 年生）で、生徒の全身持久力の向上を図る。
- ・臨時休校による保健体育授業・部活動の休止により、生徒の運動不足が懸念される。保健体育の授業にて体づくり運動を中心に、柔軟性（可動域）の向上や、体幹を重点的に向上させる取り組みを行う。
- ・体力テストを毎年記録し、蓄積させることで、来年に向けての意識付けを行う。
- ・体育理論においては、運動やスポーツの意義や効果などについて理解させ、運動部に所属していない生徒の運動の習慣化を図る。



【目標】

- 新体力テストの平均値を、令和 4 年度に 5 割の種目で全国平均を上回る。
- 1 日の運動時間が 30 分未満の生徒の割合を、令和 4 年度までに平成 28 年度比で 5% 上昇させる。