

# 高松市立香川第一中学校 体力向上プラン

## 1 学校教育目標

心豊かで、たくましく生きる生徒の育成 ー文武両道の教育課程の推進ー

## 2 本校の課題

○一昨年度男子は、全学年で50m走と上体起こし、1,2年でシャトルラン、2,3年で反復横とび・ハンドボール投げ・長座体前屈・立ち幅とびが全国平均を下回っていた。

○一昨年度女子は、全学年で50m走、1年で反復横とびとシャトルラン、1,3年で上体起こしとハンドボール投げが全国平均を下回っていた。

○男女別学年別で体力の状況に差があるので、個に応じた指導を充実させる必要がある。

## 3 体力向上に向けた取り組み

○年間を通して授業の導入時に行う準備運動について、その手順や方法を生徒に理解させ、單元ごとに主運動の特性に合わせて、体ほぐし運動の趣旨をふまえたストレッチ等を行うようにする。

○学年や男女によって種目や回数等に違いはあるが、授業の最初に柔らかいボールを握るエクササイズ等で握力の向上を図り、腕立て、腹筋、背筋、スクワット等の補強運動も継続して取り入れる。

○持久力の向上を目指して、冬場の授業では、ウォーミングアップの後、インターバルトレーニングを行う。

○体力テストの結果を踏まえ、課題のみられる能力の向上を目指した運動や一人ひとりの生徒の課題を焦点化した運動を重視して授業を行う。

○特に、あらゆる運動に基礎となる「体を調整する能力（バランスやコントロールなど）」を育成するための運動を重視する。

○球技では、課題学習を行いやすいように、学年の発育発達に応じてルールを簡易化し、球技の楽しさを味わうとともに一定の運動量を確保する。

○各部活動のウォーミングアップ時において、長距離走やシャトルランなどを実施し、特にシーズンオフ期間の体力トレーニングや柔軟性の向上を目的とした運動を継続的に行い、体力強化を図る。

○家庭との連携を大切にし、特に食生活等、生活全般における協力を得る。

## 4 目標

○生徒の自主的な活動を重視し、主体性や創造性、実践力を育てる。

○保健体育の授業や部活動において、生徒が自分の体力の状況から課題を見つけだすとともに、計画的に課題解決に取り組む場面を設定することにより、運動に親しむ資質や能力を育てる。

○保健体育授業や部活動において、生徒の体力向上における課題を共通理解し、計画的な取り組みを実施し、体力強化を図る。

○男女ともにすべての体力テスト種目の記録が全国平均を上回るように努める。