

# 高松市立香南中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自分を大切に、なかまを大切に、そして、地域を大切にする生徒の育成

### 【本校の課題】

- 新体力テストにおいて、男女ほとんどの項目が県・全国平均を下回っている。
- 全校生徒の運動部動加入率が約46%となっており、女子生徒に至っては約30%と運動部活動への加入率が低い。
- 登下校時において、保護者の車による送迎が多い。
- 一小学校一中学校で人間関係が固定されているため、向上心が低い。

### 【現状】現状

昨年度の授業アンケートでは、約9割の生徒が学び合う楽しさを感じることができると答えている。しかし、新体力テストの結果を見ても、ほとんどの項目で県・全国平均を下回っている。

原因としては、①運動する機会(時間)が少ない ②登下校での保護者の送迎 ③競争心が低い ④生活習慣の乱れなどが考えられる。自ら運動に親しむ生徒の育成を目指すとともに、家庭と学校とが連携して運動習慣を身に付けさせるための手立てを確立する必要がある。

### 授業や学校行事での取組

- ・単元に応じた柔軟運動を取り入れる。
- ・体育の授業において、課題を見つけ、それを達成できるよう、学習内容を工夫する。
- ・保健の授業で自身の生活習慣を見直したり、不足している体力の項目を分析させたりして、その改善策を考え実践につなげる。
- ・生徒が学ぶ喜びを感じながら、身体を動かすことのできる場を意図的に設定することで、運動習慣を培う。

### 運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テスト等の結果から、自分自身の体力について不足している要素を見つけ、特に長期休業中には柔軟性を高める運動に取り組むよう促し、活動前後の変化について振り返る場を設け、今後に繋げる。
- ・自力登校(徒歩・自転車)の必要性を呼びかけ、筋力・全身持久力の向上につなげたい。

### 【目標】

柔軟性や筋力・全身持久力の向上につながるトレーニング内容について、保健体育の授業や運動部活動時に実践する機会を設け、学校全体で取り組む。また、生活習慣を見直し運動習慣を培い、新体力テストの結果が県・全国平均を上回る項目を、全学年男女とも4つ以上にする。