

# 高松市立桜町中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

校訓「向学・自主」を追求し、豊かな人間性とたくましい心身を持ち、夢の実現のために努力する生徒の育成

### ～めざす生徒像～

- 自己の目標を持ち、その実現に向け粘り強く取り組める生徒
- 自他を大切にし、共に認め合い支え合う心豊かな生徒
- 正しく判断し、主体的に行動できる生徒
- 心身共に健康で、たくましい精神と身体を持った生徒

## 【本校の課題】

- 女子よりも男子が体力的に低い傾向がみられる。
- 体力テストの種目においては男女共に、反復横とび、ハンドボール投げが、県平均を下回っており、瞬発力や巧み性が低い傾向にある。

## 【現状】

学力に対して意識の高い保護者と生徒が多く、塾通いの生徒は多い傾向にある。ゲームやスマホを使う時間が多く、幼い頃から身体を動かして遊ぶ習慣が乏しい。体育の授業では、教師が生徒の運動能力や経験に応じて技能の習得を行っている。運動時だけではなく、日常生活においても接触や転倒でけがをする生徒も多い。また、運動経験の豊富な生徒と運動機会に乏しい生徒の二極化が進んでいる。

## 【保健体育の授業での取組】

- ・準備運動の中で不足している体力（瞬発力・巧み性）についての補強運動を取り入れる。また、音楽に合わせて走る「リラックスラン」を実施する。
- ・球技においては投能力向上のために、投げるポイントを明確にし、ベースボール型の授業以外でも投動作を行うことが必要である。
- ・運動の楽しさや喜びを体験できるルール設定やゲームを行う上で必要な技能の習得に取り組む。
- ・保健学習においては、生涯にわたり、運動やスポーツの意義や効果、健康な生活に必要なことを理解させる。

## 【運動部活動や家庭との連携と昼休みの工夫】

- ・長期間活動ができない時に、自宅でもできる補強運動や柔軟体操、持久力の維持等を各部の実態に応じて顧問が指導を行う。
- ・生活リズムチェックやマイランチの日を行い、健康な生活を送るための習慣を意識づける。
- ・メディアをうまく活用し、メディアについて考える機会を設定することで生活習慣を見直し、運動や外遊びの時間を設けることができるようにする。
- ・昼休みにレクリエーションボールの貸し出しを行い、運動場での運動機会を設ける。

## 【目標】

- ① 新体力テストの数値における目標
  - ・全ての学年において体力テストの平均値を県平均以上にする。
- ② 運動に対する意識・運動習慣における目標
  - ・1週間の総運動時間を増やし、体育の授業が好きと答える生徒の割合を増やす。