

高松市立高松第一中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

夢や目標に向かってたくましく挑戦する意欲をもった人づくり

【本校の現状と課題】

- ① 「新体力テストの数値分析の結果（2023年のデータ）」より
 - 全学年女子の総合評価 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の数値がマイナス値である。
 - 上記の数値において、7年男女についてはマイナス値、8・9年についてはプラス値となっている。すなわち、本校の課題は生徒の入学時の体力の低さと、体力の男女差が要因として挙げられるのではないかと考えられる。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣（2023年8年生の調査結果）」についての分析より
 - 8割以上の生徒が「運動・スポーツが好き」「保健体育の授業は楽しい」と回答している一方、男女とも保健体育の授業で、「できたり、わかったり」することがあるかという各項目において、「あまりない」「全くない」と回答した人数が、4割近くいた。
 - 「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活を送れているか、もっと運動しようと思ったか」という問いに対しては、「思う」「やや思うようになった」人の割合が6割を超えている中、「あまり思わなかった」人の割合も4割近くいた。

【取組】

生徒自身の課題把握

- ・体力テストの振り返りを行い、生徒自身が自分の体力の向上に対して目標をもたせる。
- ・各単元のはじめに、自分の高めたい体力について考える時間をとる。
- ・各単元の終末で、自分の体力がどのように高まったのか振り返らせる。

保健体育の授業での取組

- ・今行っている運動が、どの体力と関係しているかを分析させたり、体力が高める事で、生活にどのようなメリットがあるのかを価値付けしたりする。
- ・生徒の実態に合わせて、単元ごとのゴール設定を明確に提示する。
- ・教員からの直接的な運動指導以外にも、生徒同士の教え合いや学び合いの時間を増やすことで、生徒が肯定的なフィードバックを受ける機会を増やす。

運動部活動や家庭との連携

- ・長期休みの課題として、家族と生徒が関わられるような運動課題を出す。
- ・冬期の放課後、運動部活動に所属している生徒を対象に、体力づくりを目的とした長距離走の指導を行う。
- ・保健の授業で学習した運動、食事、休養及び睡眠についての内容を継続して実践できるように啓発活動を行う。

【目標】

- ① 「新体力テストの数値における目標」
 - 来年度の新体力テストにおいて、現7年男女の総合評価の人数 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の数値をプラス値にする。現8年男女は各体力要素をさらに伸ばしていく。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣における目標」
 - 男女ともに、課題に対して積極的に挑戦する態度を養い、体育の授業で動きの質の高まりが実感できる生徒を増やす。