

高松市立協和中学校 体力向上プラン

<学校教育目標>

自ら進んで道を切り拓き、自己実現をめざす生徒を育成する

<本校の課題>

- ・全学年でシャトルラン・ハンドボール投げの値が全国・県平均を下回っている。
- ・女子の全学年で上体おこし・長座体前屈の値が県・全国平均を下回っている。
- ・クラブチームの参入により、今まで以上に体力の二極化が進むことを懸念している。

<現状>

- ・学校全体としては、部活動入部者の割合は8割以上と高いが、近年は、文化部への入部者が多くなった。
- ・運動場や体育館が狭く、前半と後半に分けたり、場所を半分にしたりで活動量が十分でない。
- ・保健体育の授業では、運動を苦手とし、嫌う傾向にある生徒が特に男子で顕著になっている。
- ・小学校からの体を動かすことの実験不足から、自分の体をうまく制御できず、ケガをする生徒が多くなった。

<保健体育授業での取り組み>

- ・授業の始まりの準備運動に補強運動、柔軟体操を取り入れている。
- ・球技では、ソフトボールに重点を置いて、小さいボールを投げる、受ける、打つといった基本的な体の動きを経験させることで、動体視力や体のバランス、体の使い方をより体験させるようにしている。
- ・体育理論の授業では、協同学習を通して、スポーツの素晴らしさを調べ、発表会を行って運動への意識を高めている。
- ・11月末～1月にかけて持久走(長距離走)の単元を1、2年生で行い、体の発育・発達の保健の授業とリンクさせて、目的を明確にして授業を行っている。
- ・授業への見学者を減らすために、毎時間の内容を体づくりに設定し、学級全体の体力向上に位置付けている。

<部活動での取り組み>

- ・無理のない範囲での筋力トレーニングや体幹トレーニングを各運動部で取り入れている。
- ・1年間を通して、長距離走などで全身持久力の向上に力を入れて取り組んでいる。

<目標>

- ・地域に対して持久力向上、体力向上への協力を求めるとともに、教員自らが体力向上についての意識を高める。
- ・学校と地域が連携して、生徒の体力向上を図る。
- ・運動が苦手な生徒の割合を少なくするために、生涯スポーツの橋渡しとして、学習内容の工夫をする。