

令和5年度 香川県高松市立勝賀中学校 体力向上プラン

【校訓】 ～ 創造・誠実・剛健 ～
【学校教育目標】 豊かな心とたくましい体をもつ生徒の育成

【本校の課題】

- 昨年度の新体力テストの結果から、全学年の男子が、握力（筋力）、反復横跳び（敏捷性）、ハンドボール投げ（巧緻性・瞬発力）で県平均を下回っている。50m走（スピード）では、現2・3年生が県平均を上回っている。現2年生女子は、握力（筋力）を除く6つの測定項目が、県平均を上回っている。現3年生女子は、全測定項目が県平均を下回っているが、あと少しで県平均に達する測定項目も多い。男女とも体力要素を分析しながら、課題克服に向けて授業を進めていきたい。
- アンケートでは、約80%の生徒が「運動やスポーツをすることが好き」と答え、1週間の総運動時間は、全国平均や香川県平均を男女共に上回っている。その一方で、約10%の生徒が「保健体育科の授業は、あまり楽しくない・楽しくない」と回答している。運動の楽しさや喜びを味わうことができる授業を展開したり、運動能力を高める指導をしたりするなど、指導方法の改善が課題と思われる。

【現状】

- ・部活動が盛んに行われているが、活動場所が限られ、運動量を満足に確保できない部活動がある。
- ・生徒自身が運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動に取り組む姿勢を身に付ける必要がある。
- ・男女の体力差や特徴を考えた授業内容の工夫や学習カードの作成などが大切である。新体力テストの結果を振り返り、体力向上の手立てを考えていく必要がある。

保健体育科の授業での取り組み

- ・新体力テストの結果を分析し、不足している体力の要素についての補強運動を取り入れる。特に準備体操においては、競技に合わせて補強運動を毎回実施するよう努める。
- ・新体力テストの課題や反省を生かして、定期的に内容を抜粋し、体力向上への挑戦をさせたい。体力強化への向上心や態度を養うことが、個人の能力の向上にも結び付くと考えられる。
- ・体育理論において、運動やスポーツの意義や効果などについて理解させたい。また、保健の授業でも、タブレット PC を活用した授業も展開していく。

運動部活動や家庭との連携

- ・体力向上も含めて、健康教育（休養・睡眠・運動・食事）に関する掲示物を校内に掲示し、啓発活動を図る。
- ・部活動の保護者懇談会等においては、新体力テストの結果や家庭でできる体力向上の運動例を紹介し、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・部活動については、部活動ガイドラインの規定に従って実施しているため、休養日や時間の制限があり、より活動を工夫しなければならない状況にある。新体力テストの結果を各部活動の顧問に配付し、不足している体力要素を向上させるためのトレーニングメニュー作りを考えていただく。生徒の体力向上のためにも、各部活動での取り組みも肝心となる。

【目標】

- 新体力テストの平均値を令和6年度までに概ね全国・県平均を上回るようにする。
- 体力・運動能力の向上に係る取組を家庭とも連携し、学校全体として取り組む。
- 「運動やスポーツをすることが好き」と答えた生徒の割合を、令和6年度までに85%にする。