

高松市立一宮中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自ら学び、ともに未来を創造する生徒の育成

【本校の課題】

- 日常的に活発に運動をする生徒としない生徒の二極化が見られる。
- 体力・運動能力の向上に係る学校全体としての取組を確立することが必要である。
- SNS の使用の増加に伴い、生活リズムが乱れ、体調を崩す生徒が多い。(スマートメディアデーの結果から)

【現状】

- ・ 幼い頃からの運動経験の差等から、運動に興味をもち、活発に運動する生徒とそうでない生徒との二極化現象が起こっており、運動に消極的な生徒への対応が難しい。
- ・ 運動部加入率が男子は70%弱だが、女子は約46%と男子と比べると加入率が低い。
- ・ 部活動休業日や長期休業中の生活において、生徒が自ら運動を行う習慣が身につけていない。学校全体の課題として家庭・地域と連携を図りながら、運動習慣確立の手立てを考えていく必要がある。

保健体育の授業での取組

- ・ 持久力を高めるために、授業の導入時に、各領域活動に入る前に時間走を実施する。
- ・ 長距離走の結果をランキングにして掲示し、今後の活動への意欲向上につなげる。
- ・ 授業開始時に補強運動、体幹トレーニングなどの「体力を高める運動」、ストレッチなどの「体ほぐしの運動」を取り入れ、それを継続して実施することで、習慣化を図る。

運動部活動や小学校・家庭との連携

- ・ 練習内容に生かせるように、新体力テスト結果を各部顧問に周知する。
- ・ 定期的に生活リズムチェックを行い、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化とメディアの活用についての意識づけの機会を設ける。
- ・ 新体力テスト等で自分の不足している体力要素について、向上させるためのトレーニングメニュー作りと実践を長期休業中の課題として取り組ませる。

【目標】

- 体力・運動能力の向上に係る取組を保健体育の授業や運動部活動だけでなく、学校全体として取り組む。(授業の導入の工夫)
- 県・全国平均を上回る項目を3つ以上に増やす。(目標設定)
- 1日の運動時間の平均が30分以上になるようにする。(セルフチェックによる意識づけ)