

高松市立下笠居中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】志を立て、夢に向かって挑戦する生徒の育成

【本校の現状と課題】

①「R4. 新体力テストの数値分析の結果」より

○在校生男女とも50m走と20mシャトルランは県平均を下回っている。男子については、握力、ハンドボール投の成績が県平均と比べ、低い。女子については、長座体前屈、反復横跳は県平均を上回っているが、立幅跳びが県平均を下回っている。

○2年生男子は1年次に比べ、体力を向上させ、6名の生徒が評価を上げている。

②「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より

○現3年女子で運動をすることが得意と答えた生徒の割合が、全国平均を大きく下回っている。運動部の所属率も4割ほどである。

○普段も通学距離が遠い生徒も保護者の家用車で送迎してもらいケースが多いので、生徒が身体を動かす機会がますます減っている。生徒が自ら考えて積極的に運動に取り組んでいく習慣化に課題がある。

【取組み】

生徒自身の課題把握

・生徒自身が、県平均とどれくらい差があるか、また、どの分野が長所、短所であるかを自覚して、課題設定の指標として、運動の日常化への意識付けとする。

・個人の肥満度や最大酸素摂取量などとも関連付けて、運動の必要性を理解できるようにする。

保健体育の授業での取組

- ・体力テストのデータをもとに、準備運動時に、500～800m程度のランニング、腹筋や背筋、腕立て伏せなどの筋力・体幹トレーニングなどを取り入れる。
- ・長縄など、全員が参加するクラスマッチ種目を行い、みんなで練習をする。
- ・昼休みに体育館を開放し、軽スポーツをさせたり、外遊びをするよう委員会で呼びかけたりする。
- ・地区駅伝の開催時期に合わせて、持久走(1500m走)の授業を10時間程度行う。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部の顧問で活用してもらい、練習内容に生かす。
- ・学校保健委員会などで各家庭に、日常での体力向上のために徒歩、自転車での登下校を呼びかける。
- ・地区駅伝では、選抜選手だけでなく、運動部活動をあげて、練習に取り組むように促す。(全校あげての取り組みとする)

【目標】

①「新体力テストの数値における目標」

○全ての学年で20mシャトルランと長座体前屈、上体起こし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」

○体育の授業が好きと答える生徒の割合を、95%以上にする。