

高松市立古高松中学校 体力向上プラン

＜学校教育目標＞

- ・自ら考え学ぶ、心豊かでたくましい生徒の育成
— 夢に向かって挑戦する生徒をめざして —

＜本校の課題＞

- ・全学年でわずかではあるが、シャトルランの値が全国・県平均を下回っている。
- ・男子の全学年でハンドボール投げと長座体前屈の値が県平均を下回っている。

＜現状＞

- ・学校全体としては、地域クラブの参入の流れもあるが、部活動入部者の割合は、男子で74%と高いが、女子で53%と低い。また、近年は、文化部への入部者が多くなり、美術部に至っては40人を超える人気ぶりである。その一方で、運動部の一部の部では、入部者が減少し、存続が危ぶまれている。
- ・また、保健体育の授業を見ても、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経験不足から、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トレーニングを取り入れている。
- ・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、班学習を生かして、スポーツのすばらしさを調べ、発表会を行って運動への意識を高める。

＜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、持久走に力を入れて取り組んでいる。

＜今後の取り組みについて＞

- ・家庭や地域とも連携を取り、より一層体力向上へ学校全体で取り組んでいきたい。