

# 高松市立木太中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

こころ豊かにたくましく生きる生徒の育成

## 【本校の現状と課題】

- ① 「新体力テストの数値分析の結果」より
  - 全学年男女で握力、ボール投げの値が県平均を下回っている。
  - 2・3年生男子においては、新体力テストの総合評価  $\{(A+B) - (D+E)\}$  の数値がマイナス値である。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より
  - 運動部活動への所属、参加は全体の約50%であり、部活動に熱心に取り組める生徒は多い。その反面、全く運動をしない生徒や興味を持たない生徒もいる。
  - 運動部に所属していない生徒や、運動不足になりがちな長期休業中の生活において、生徒がいかにして運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動を習慣化するかに課題がある。

## 【取組み】

### 生徒自身の課題把握

・体力テストの結果から県、全国の平均と比べ、劣っている体力の要素は何か、また、優れている要素は何かを調べ、体力を向上させるためにどのようなことを意識し実践していけばよいのか一人一人の課題を保健体育の授業の中で明確にする。

### 保健体育の授業での取組

・体づくり運動において、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力の向上を図り、目的に適した運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりして取り組む。  
・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できるようにする。  
・新体力テストの結果を分析し、毎授業の中に不足している体力（筋力・筋パワー・巧緻性等）についての補強運動を取り入れる。

### 運動部活動や家庭との連携

・新体力テストの結果を各部顧問に配付し、筋力や巧緻性の向上につながる練習などを取り入れてもらう。  
・個人に配布した新体力テストの結果から、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。（長期休業時の個人にあった課題の実施）

## 【目標】

- ① 「新体力テストの数値における目標」
  - 全ての学年において、体力調査合計点を香川県の平均以上にする。
  - 全校生の新体力テストの総合評価の人数  $\{(A+B) - (D+E)\}$  の数値をプラス値にする。
  - 握力、ボール投げの学校平均を県平均を上回れるようにする。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣における目標」
  - 1日の運動時間の平均が、1時間以上と答える生徒の割合を80%以上にする。
  - 体育の授業が好きと答える生徒の割合を、80%以上にする。