

高松市立塩江中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

ふるさと塩江を愛し、将来への夢や希望を持ち、自ら学びともに高め合う生徒の育成
～運動を通して、主体的に身体、なかまとのかかわりを創造する保健体育学習～

【本校の課題】

- 1年生は、男女ともに、長座体前屈、20mシャトルラン、立ち幅跳びで県平均を下回っている。
- 体力水準の男女差や学年差が大きく、特に1年生男子に運動の苦手な生徒が多い。
- 併設している小学校の9割の児童がバス登下校のため、歩く習慣の確保が難しくなっている。そのため地域スポーツ少年団等で運動に取り組んでいる生徒との体力差が、より顕著に表れる可能性が高くなってきている。

【現状】

- ・部活動数が少なく、練習も人数的に難しい状況だが、地域の方と協力して熱心に取り組んでいる。
- ・保健体育の授業が楽しいと答えた生徒が多く、運動会やクラスマッチ等の体育行事にも積極的に取り組むことができている。
- ・各学年単学級で10人前後と少なく、同学年クラスマッチ等の競い合いがしにくいので、個人や縦割りグループでの競い合いを行っている。

保健体育の授業等での取組

- ・保健体育の授業や体育的行事において、自らの運動の課題を把握し、健康の保持増進のための実践力を身につけさせる。
- ・11月～12月については、体力の向上を図るため、「朝の読書の時間」を「10分間走」に変更し、実施する。
- ・12月に校区内マラソン大会を実施し、1、2年生は全員参加する。
- ・休憩時間に体育館やグラウンドを開放し、サッカーやバスケットボールなど生徒が運動する機会を設定する。

運動部活動を通しての取組

- ・新体力テストの結果から各部顧問と相談し、活動前の持久走の実施など、部活動との連携を促す。
- ・部活動での結果の表示することで、運動の必要性を理解して、日常的に運動しようとする意識を高める。
- ・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り組みを家庭との連携を生かして自主的に取り組ませる。
- 運動場や体育館で主体的にスポーツに取り組み、心身ともにたくましい生徒を育成する。