

高松市立香川第一中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心豊かで、たくましく生きる生徒の育成

－文武両道の教育課程の推進－

本校の課題

○「新体力テストの数値分析の結果」より

- ・昨年度の結果からは、全学年男女で上体起こしが全国平均を下回っていた。また、反復横とび、20mシャトルランでも全国平均と同じか下回っている結果である。
- ・学年ごと男女別では、1年男子は50m走、1年女子は立ち幅跳び、2年男子はハンドボール投げ、3年男子は長座体前屈、50m走が全国平均を下回る結果である。
- ・全体的に、腹筋力や走力、持久力を向上させる目的で指導を充実させる必要がある。

【体力向上に向けた取組】

保健体育の授業での取組

- ・準備運動において、その手順や方法を生徒に理解させ、単元ごとに主運動に合わせて、ストレッチ等をする。
- ・学年や男女に合わせて、腕立て、腹筋、背筋、スクワット等の補強運動を実施する。

生徒自身の課題把握

- ・生徒自身が自分の体力と向き合えるように、体力テストの結果から自己分析をさせる。
- ・自己分析の結果から、自身の足りない運動要素を取り出し、来年度の体力テストに向けての運動計画を考えさせる。

運動部活動との連携

- ・各部活動のウォーミングアップ時に、長距離走やインターバル走を継続的に取り入れ、体力強化を図る。
- ・各顧問から運動後の、食事の大切さについて指導し、身体の向上、運動能力向上を図る。

目標

- ・全身持久力（20mシャトルラン）と筋持久力（上体起こし）の数値を全国平均に近づける。
- ・保健体育授業や部活動の実践を通して、運動の楽しさを味わわせ、運動に親しむ意欲や習慣につなげられるように指導する。
- ・教科指導や部活動指導の充実を図り、男女ともにすべての体力調査項目の平均数値が全国平均を上回る。