

# 高松市立香南中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自分を大切に、なかまを大切に、そして、地域を大切にする生徒の育成

### 【本校の課題】

- 全校生徒の運動部動加入率が約50%となっており、女子生徒に至っては約40%と運動部活動への加入率が低い。
- 登下校時において、保護者の車による送迎が多い。
- 一小学校一中学校で人間関係が固定されているため、向上心が低い。

### 【現状】現状

体力テストの結果から、上体起こし・シャルラン・50m走が全国平均より大幅に下回っている。

原因としては、①運動する機会(時間)が少ない ②登下校での保護者の送迎 ③競争心が低い これらの現状を考慮して、自ら運動に親しむ生徒の育成を目指すとともに、家庭と学校とが連携して運動習慣を身に付けさせるための手立てを確立する必要がある。

### 体育科・保健体育科の授業での取組み

- ・体力テスト等の結果から、自分自身に不足している体力要素などを知る。
- ・体を動かすことは生涯の健康に大切なことであることを保健の授業で理解できるようにする。
- ・体育の授業で、補強運動を毎時間行い、運動習慣を身につけるよう促す。

### 部活動や家庭と連携した取組み

- ・自力登校(徒歩・自転車)の必要性を呼びかけ、筋力・全身持久力の向上につなげた。
- ・運動は健康を支える体力を養うとともに、気分転換などを図れるなど、心身に効果があるので、家庭との連携を図りながら、今後に繋げる。

### 【目標】

#### ①「新体力テストの数値における目標」

新体力テストの結果を見ても、ほとんどの項目で県・全国平均を下回っているので、長座体前屈は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」

約9割の生徒が学び合う楽しさを感じることができると答えている。しかし、運動習慣に結びつくことができていないので、運動が好き・楽しいと思えるきっかけづくりをしていきたい。