

令和5年度 高松市立国分寺中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

生徒の生涯を見すえた国中の教育

【本校の課題】

- 男子では、握力以外が全国平均を下回っている。
- 女子では、握力・反復横とび・ハンド投げ以外が全国平均を下回っている。
- 20m シャトルランは、全体的に低下傾向にある。
- 特に、長座体前屈では、全国平均を大きく下回っている。

【現状】

- ・ 保健体育の授業に意欲的に参加する生徒と、そうでない生徒の二極化が見られる。体力テストに対しても消極的な生徒が多くなっている。
- ・ 本校では、部活動が盛んに行われているが、活動場所が限られ、満足に運動量を確保できないことがある。
- ・ 生徒自身が運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動に取り組む姿勢を身に付ける必要がある。

保健体育の授業での取組

- ・ 柔軟性を高めるために、授業前にストレッチの時間を確保する。今まで続けてきたサーキットトレーニングも引き続き行い、筋力・筋持力を高める工夫をする。
- ・ ペア活動やグループ活動を取り入れたり、そのグループで対抗させたりすることで、一人ではなく、友人と一緒に活動することの楽しさや達成感を感じさせ、運動に対して前向きな意識を持たせる。
- ・ 国分寺中学校全体で取り組んでいる、協同的な学びの場(ペア活動、グループ活動)を取り入れ、自分の意見を伝えたり、なかまの意見を聞いたりする機会を設ける。

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、練習内容や指導内容に生かすようにする。
- ・ けがを防ぐために、体幹トレーニングやストレッチを授業で取り入れ、その際正しい方法を指導することで、家庭でもできるようにする。
- ・ 保護者に対して、食事や規則正しい生活が体づくりに与える影響について養護教諭と連携をとりながら知らせ、日常生活における保護者の協力を得る。

【目標】

- 運動を通して生徒の心の成長を促す。(忍耐力、向上心、誠実さ、協力)
- 男女とも、全国平均を超える種目を4種目以上にする。
- 運動が楽しいと思える生徒が増えるよう、授業形態を工夫する。
- 授業の始めに3間走を取り入れ、心肺機能の発達を促したい。