

# 高松市立玉藻中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

志を立てて、夢に挑むたくましい生徒の育成

モットー 「Be the player」

## 【本校の現状と課題】

- 全体的に男子の値が低い。特に柔軟性・筋パワーが下回っており、男女とも柔軟性に課題がある。
- 男女それぞれの全体で、朝食を毎日食べる割合が全国平均を下回っている。
- 男女共に、睡眠時間 6 時間未満の生徒の割合が全国平均を上回っている。
- 1日のテレビ視聴時間が学年が上がるにつれ減っている。
- 課題である睡眠時間の問題や、朝食等、規則正しい生活習慣が身についていない生徒の現状がある。生活習慣の乱れや運動をする機会の減少が体力低下につながっていると思われる。学校全体として家庭とも連携を図りながら体力向上の手立てを行っていく必要がある。

## 【取り組み】

### 学校保健委員会での取り組み

- ・保健委員を中心に、生徒に生活習慣についてのアンケートをとり、保護者や学校医を招く学校保健委員会の場で、よりよい生活習慣の確立について検討する。

### 保健体育の授業での取り組み

- ・運動会に向けての練習を通して、1年生はもとよりどの学年にも集団行動の時間をしっかりと確保する。
- ・授業で学習した単元からクラスマッチ種目を選び、生徒自身が大会を運営し、勝敗を競い合うことを通して、体を動かす楽しさを味わい、体力の向上を図る。

### 運動部活動や家庭との連携

- ・自宅でもできる補強運動や柔軟体操を授業の場に取り入れる。
- ・新体力テストの結果を各部顧問に配付し、練習内容に生かすようにする。
- ・食への意識をもたせることをねらいとして、参観日で持参する弁当を自分で作る「マイランチデー」を設定し、保護者の協力を得る。

## 【目標】

- 体力・運動能力の向上のために、睡眠や朝食を含め、よりよい生活習慣の確立を目指す取り組みを部活動単位や学校全体としても行う。
- 運動会等の学校行事や日々の授業での集団行動を通して、再度授業規律の定着を図り、生徒自身が積極的に活動に取り組む時間を確保する。