

高松市立高松第一中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

夢や目標に向かってたくましく挑戦する意欲をもった人づくり

【本校の現状と課題】

① 「新体力テストの数値分析の結果（2024年のデータ）」より

- 男子の総合評価 $\{(A+B)\} - (D+E)$ の数値が女子の総合評価の数値に比べて低い値となっている。
- 多くの学年で反復横跳び、立ち幅跳びにおいて県平均を下回っており、敏しょう性、瞬発力の低さが課題である。また、握力の数値が全学年男女ともに県平均を下回っており、筋力の低さも課題である。

② 「運動に対する意識・運動習慣（2024年の調査結果）」についての分析より

- 8割以上の生徒が「運動・スポーツが好き」「保健体育の授業は楽しい」と回答した。
- 「運動やスポーツをするときには1日にどのくらいの時間しますか」という問いに対しては、女子が「30分未満」と「1時間以上2時間未満」に2極化している。
- 「保健の授業で学習した内容に気をつけた生活を送れているか、もっと運動しようと思ったか」という問いに対しては、「思う」「やや思うようになった」人の割合が7割を超えている中、「あまり思わなかった」人の割合も3割近くいた。

【取組】

生徒自身の課題把握

- ・体力テストの振り返りを行い、生徒自身が自分の体力の向上に対して目標をもたせる。
- ・各単元のはじめに、自分の高めたい体力について考える時間をとる。
- ・各単元の終末で、自分の体力がどのように高まったのか振り返らせる。

保健体育の授業での取組

- ・今行っている運動が、どの体力と関係しているかを分析させたり、体力が高める事で、生活にどのようなメリットがあるのかを価値付けしたりする。
- ・生徒の実態に合わせて、単元ごとのゴール設定を明確に提示する。
- ・教員からの直接的な運動指導以外にも、生徒同士の教え合いや学び合いの時間を増やすことで、生徒が肯定的なフィードバックを受ける機会を増やす。

運動部活動や家庭との連携

- ・長期休みの課題として、家族と生徒が関わられるような運動課題を出す。
- ・冬期の放課後、運動部活動に所属している生徒を対象に、体力づくりを目的とした長距離走の指導を行う。
- ・保健の授業で学習した運動、食事、休養及び睡眠についての内容を継続して実践できるように啓発活動を行う。

【目標】

① 「新体力テストの数値における目標」

- 小学校体育科と連携し、体力を高める活動を取り入れてもらい、来年度の新体力テストにおいて、握力・反復横跳び・立ち幅跳びの数値をプラス値にする。

② 「運動に対する意識・運動習慣における目標」

- 男女ともに、課題に対して積極的に挑戦する態度を養い、保健体育で学習した内容を実生活に結び付けることができるように意識した指導を行う。