

高松市立屋島中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

思いやりの心を持ち、自ら学び、たくましく生きる生徒の育成

【本校の現状と課題】

①「新体力テストの数値分析の結果」より

- 男女とも、ほとんどの種目で県・全国平均を下回っている。特に、反復横跳びとボール投げは、男女とも、どの学年も平均を下回っている。
- 3年男子と1年女子以外の新体力テストの総合評価 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の数値がマイナス値である。

②「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より

- 昨年度、体育の授業前にジョギングを行ったり、持久走の授業のなかで駅伝を行ったりしたことで、持久力の向上をめざしたが、県平均を超えることがほとんどできなかった。

【取組み】

運動の習慣化をめざすために

- ・授業前に体育館やグラウンドを走るなど、簡単に行えるトレーニングを取り入れる。
- ・夏休みなど、長期期間中に行えるトレーニング計画を立て、体力向上を目指す。生徒自身で、向上させたい体力を決定し、トレーニングを調べて実行する。
- ・保健だよりで、本校の体力テストの実態を記載し、家庭で行える簡単なトレーニングなどを紹介して、保護者啓発を行う。

運動が好きになるしかけと教師の言葉かけ

- ・体育授業では、運動が苦手な生徒が課題解決の楽しさや喜びを感じられる教材やスモールステップの練習の場を設定する。
- ・教師の言葉かけ（肯定的評価）により、運動に対する抵抗感を軽減させながら運動の楽しさを実感させる。
- ・ワークシートなどを作成し、毎授業の目標を明確に示す。また、振り返りを記入し、言語化することで、生徒が自分の成長を感じられるようにする。

【目標】

「新体力テストの数値における目標」

- 全ての学年において、3つ以上県平均を超える種目をつくる。特に、記録がもう少しで届きそうな「握力」、「上体起こし」、「50m走」の3つの競技について、平均以上を目指したい。
- $(A+B) - (D+E)$ について、プラスになる学年を増やしたい。男女ともに、プラスになっている学年が1学年しかないなので、1学年でも多くプラスにする。