

# 高松市立協和中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

自ら進んで道を切り拓き、自己実現をめざす生徒を育成する

## 【本校の課題】

- ・全学年で女子のシャトルランの値が全国・県平均を下回っている。
- ・全学年で50m走と長座体前屈の値が県・全国平均を下回っている。
- ・クラブチームの参入により、今まで以上に体力の二極化が進むことを懸念している。

## 【現状】

- ・生徒数増による仮設校舎の設置により、体育的活動に制限がある。
- ・保健体育の授業において、運動を苦手とし、嫌う傾向が見受けられる。
- ・ゲームやスマホによる運動経験不足が、自らのからだをコントロールする力が弱くなり、体育的活動においてケガの発生件数増に影響していると思われる。(筋力・巧緻性)

### 保健体育の授業での取組

- ・準備運動に補強運動、柔軟体操を単元として位置づけ、習慣化を図る。
- ・体育理論を通して、運動の特性や必要性を理解し、正しく行うことで筋力や柔軟性の向上を図る。
- ・新体力テストのデータから、自らの体力要素の特徴を知り、バランスの良い体力づくりの目標を持たせる。
- ・「わかる」「できる」「楽しむ」を味わわせるために、グループ活動を積極的に取り入れ、運動への苦手意識を軽減できるよう努める。
- ・長距離走の単元では、1・2年生の意識を高めるために、学年全体で盛り上げて粘り強さと体力の向上を位置付けている。

### 運動部活動や家庭との連携

- ・自重トレーニングを各運動部で取り入れている。
- ・年間を通して、長距離走などで全身持久力を力を入れて取り組んでいる。
- ・新体力テストのデータおよび賞状を渡し、生徒や保護者に体力結果をお知らせする。
- ・食事や睡眠などの生活習慣を整えるために生活リズムチェックシートを通して、保護者の方にコメントをいただき、学校と家庭と連携し生徒に声かけと見守りを行う。

## 【目標】

- ・「おもしろい」「楽しい」と感じられる生徒を増やし、自ら運動を行う習慣を養わせる。
- ・運動が苦手な生徒の割合を少なくするために、単元に生涯スポーツを見通した内容の工夫をする。
- ・生徒数増加によって活動する場の確保が難しい中で、充実感を得られるよう活動内容を見直す。