

高松市立下笠居中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 志を立て、夢に向かって挑戦する生徒の育成

【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
- 全学年男子で、50m走の値が県平均を下回っている。
 - 全学年女子で50m走、立ち幅跳びの値が県平均を下回っている。
 - シャトルランについては、全学年男女とも学年が進むにつれ向上しており、2・3年男子と3年生女子は県平均を上回っている。
- ②「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より
- 3年生は運動が好きな生徒が90%を超えており、運動メニューや運動の効果的な方法を考えさせ、興味・関心をさらに高め、生涯スポーツにつなげていき、他学年へもよい影響を与えていきたい。
 - 運動部に所属していない生徒の持久力や、全学年の走力の低さが課題である。通常の学校生活や長期休業中の生活で、生徒が運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動に取り組んでいく習慣化に課題がある。また、登校時に車で送つてもらう生徒の割合も増えしており、日常生活で体を動かす時間も少なくなっている。

【取組み】

生徒自身の課題把握

- ・生徒自身がどの分野が長所、短所であるかを自覚して、課題設定の指標として、運動の日常化への意識付けとする。
- ・個人の肥満度や最大酸素摂取量などとも関連付けて、運動の必要性を理解できるようにする。

保健体育の授業での取組

- ・W-UP の時に、500～800程度のランニング、腹筋や背筋、腕立て伏せなどの筋力・体幹トレーニングを取り入れ、運動の習慣化につなげる。
- ・昼休みに体育館を開放し、軽スポーツをさせたり、外遊びをするように委員会で呼びかけたりする。
- ・持久走(1500m)の値を可視化し、2, 3年生は前年の自分の値と比較して意欲的に記録向上に向けて取り組む

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部の顧問で活用してもらい、練習内容に生かす。
- ・学校保健委員会などで各家庭に、日常での体力向上のために徒歩、自転車での上下校を呼びかける。
- ・長期休業日に行える運動プログラムを保護者と共に考える。そのための実践例を提示する。

①「新体力テストの数値における目標」

- 2, 3年で20mシャトルラン、長座体前屈、上体起こしの体力調査点を香川県の平均以上にし、50m走、立ち幅跳びの体力調査点を、香川県の平均に近づける。
- 全校生の新体力テストの総合評価の人数 $\{(A+B) - (D+E)\}$ 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」

- 体育の授業が好きと答える生徒の割合を、95パーセント以上にする。(R6より継続)