

# 高松市立男木中学校 体力向上プラン

## 【学校教育目標】

心豊かで、たくましく生きる子どもの育成

### 本校の現状と課題

- 放課後や休み時間、保健体育の授業で積極的に運動に取り組んでいる。
- 運動場がせまく、幅も短いため、長い距離を走る経験が少なく、体力がつきにくい。
- 少人数により体育の授業を小学生と合同で行っているため、発達段階の違いなどから競いながらお互いを高め合う機会が少ない。
- 少人数で、同学年生徒の運動能力も近いため、他者と比較して自分の能力を客観的に理解する機会がなく、運動能力の向上に対する意欲が高まりづらい。
- これまでに様々な運動をしてきたという経験が乏しく、ボールや道具を使う技能や自分の体を思い通りに動かす力が十分ではない。

### 【取り組み】

#### 運動能力向上

保健体育での実技や体育理論学習を通して、運動の意義を理解したり、必要な技能を意識したりしながら体育に臨めるようにする。また、多種多様な競技や種目をすることで、様々な経験を積めるようにする。

放課後の部活動では、体育の授業ではできないようなハードなトレーニングや一人一人に合った活動を行い、バ各種競技などの基礎技術や体力向上を図る。

#### 縄跳び交流会の実施

毎年、縄跳び交流会を実施し、自分の得意な跳び方を披露したり、全員で長縄跳びに挑戦したりしている。縄跳び学習に入る前に、学習を通して身に付けたい力を共通理解し、具体的な目標を設定することで、なりたい自分に向けて、意欲的に縄跳びに取り組めるようにする。昨年度よりも記録が伸びるように練習に励むなかで、体力の向上を図る。

#### マラソン大会の実施

毎年マラソン大会を実施している。大会に向けて、保健体育の授業や休み時間を活用して、長距離・長時間走ることに慣れるようになる。

また、マラソンの目標時間と生徒の練習時の記録等を比較することで、マラソンに意欲的に取り組めるようになる。全校生徒で、声を掛け合ってマラソンに取り組み、体力、持久力の向上を図る。

### 【目標】

- 次年度の新体力テストで、記録が1段階上がるようとする。
- 運動習慣を身に付け、持久力等基礎体力を向上させることで、様々な活動に意欲的に、持続して取り組めるようとする。
- 他者と協力しながら体を動かし、目標を達成できるようとする。
- いろいろな競技経験を積む中で技能の向上を図るとともに、1つの競技では鍛えられない能力を育てる。