

高松市立山田中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自立と共生をめざし、人間力を磨き続ける生徒の育成

【本校の課題】

- 部活動の時間以外に体を動かす生徒が少ない。
- 運動が嫌いな生徒が保健体育の授業以外で、運動に親しむ機会があまりない。
- 運動やスポーツをすることが大切だと思っているが、自ら運動に取り組むことができておらず、運動する機会が作れない。
- 体力・運動能力の向上に係る取組を、学校全体で確立することが必要である。

【現状】

- ・体を動かすことが楽しいと感じ、保健体育の授業で積極的に活動している生徒が多い。しかし、その中でも運動することに苦手意識を抱えている生徒もあり、楽しいと感じるまでに時間を要している。
- ・運動部活動では、顧問の指導のもと一生懸命に取り組んでいる生徒がほとんどである。
- ・部活動休業日や長期休業中の生活において、生徒が自ら運動を行う習慣が身についておらず、学校全体の課題として家庭と連携を図りながら、運動習慣確立の手立てを考えていく必要がある。

保健体育の授業での取組

- ・体育理論等を通して準備運動の必要性を理解し、正確に行うことで筋力や柔軟性の向上を図る。
- ・体つくり運動を各単元の動きと組み合わせることにより、種目の楽しさや心地よさを味わうことができるようになり、更に、体力の向上を図る。
- ・実際の活動だけでなく、体育理論を通して、知識としてもスポーツの良さや効果などを理解する。
- ・タブレットを使用して、客観的に自分の運動している姿を見て、より効果的な動きを見つけ出す。
- ・グループ活動を通して、より楽しく活動に取り組むために練習方法を考えたり、ルールを工夫したりする。

運動部活動や家庭との連携

- ・保健体育の授業で行っている準備運動等をさまざまな場面で活用できるよう、校内の掲示板やホームページ等を活用して紹介する。
- ・学校保健委員会等において、新体力テストの結果をもとに、自分の不足している体力要素を向上させるためのトレーニングメニューの知識と実践例を紹介し、保護者と連携していく。校内の掲示も活用していく。
- ・新体力テストの結果を各部顧問に周知し、競技の特性に沿って練習内容に生かすようにする。

【目標】

- 運動部活動や家庭と連携し、体力・運動能力の向上のために学校全体として取り組む。
- 運動が楽しいという生徒を増やしていく、自ら運動を行う習慣を身につけるようにする。