

# 高松市立古高松中学校 体力向上プラン（年間の取組）

## ＜学校教育目標＞

- ・自ら考え学ぶ、心豊かでたくましい生徒の育成  
— 夢に向かって挑戦する生徒をめざして —

## ＜本校の課題＞

- ・新体力テストにおいて、全学年男女で全国平均を下回っている種目は、握力・上体起こし・20mシャトルランであった。

## ＜現状＞

- ・学校全体としては、地域クラブの参入の流れもあるが、部活動入部者の割合は、男子は67%で、女子は52%と低い。また、近年は、文化部への入部者が多くなり、吹奏楽部に至っては50人近くになっている。その一方で、運動部の一部では、入部者が減少し、存続が危ぶまれている。地域のスポーツクラブへの移行も一因と考えられる。
- ・また、保健体育の授業を見ても、運動を苦手とし、嫌う傾向にある生徒もみられる。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響もあるが、小学校からの体を動かすことの経験不足から、自分の体をうまく制御できず、ケガをする生徒も多い。

## ＜保健体育授業での取り組み＞

- ・授業の始まりに5分間走を取り入れている学年もある。
- ・器械運動のマット運動では、自分の体幹を支えられることを目標に倒立に挑戦する機会を積極的に作った。また、自分の身体をコントロールできることでケガの防止にも繋がることを目標にした。
- ・体育理論の授業では、各学級で運動の必要性や楽しみ方などを考えながら生涯スポーツのあり方について理解を深めた。

## ＜部活動での取り組み＞

- ・無理のない範囲での筋力トレーニングや体幹トレーニングを各運動部で取り入れている。
- ・1年間を通して、持久走に力を入れて取り組んでいる。
- ・ノーパーツ活躍を設定し、無理なく健康に留意し活動できるよう取り組んでいる。

## ＜今後の取り組みについて＞

- ・家庭や地域とも連携を取り、より一層体力向上へ学校全体で取り組んでいきたい。