

## 高松市立木太中学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

心豊かに、たくましく生きる生徒の育成  
キャッチフレーズ ～ KITA 中プライド ～

### 【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

- 男女とも、多くの学年で**握力・ハンドボール投げ**の記録が低く、県平均を下回っている。
- 1. 2年男子の新体力テストの総合評価  $\{(A+B) - (D+E)\}$  の数値がマイナス値である。
- 体力差の大きい生徒。熱中症など運動に対する体力不安。

### 【取組み】

#### 基礎体力向上

- ・生徒自身が自分の体力と向き合い、運動の必要性、運動の日常化の意識付けをする。
- ・授業規律の見直し、運動への安全意識と集中力の向上を図る。

#### 保健体育の授業での取組み

- ・新体力テストの結果を分析し、毎授業の中にウォーミングアップとして不足している体力についての補強運動を取り入れる
- ・補強運動を年間通してレベルアップを図る。

#### 運動部活動や体育以外の との連携

- ・新体力テストの結果を各部顧問に配付し、練習内容に生かすようにする。
- ・昼休みやフレンドシップデーなど、運動の機会。

### 【目標】

#### ①「新体力テストの数値における目標」

- 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」

- トレーニングの効果や意義を理解することで効率よく競技力や体力を向上させることを考える力を育む。教員やなかまと相談しながら、自ら練習や運動に対して考えを持ち、向上しようとする意識を育てる。