

## 高松市立塩江中学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

ふるさと塩江を愛し、将来への夢や希望を持ち、自ら学びともに高め合う生徒の育成  
～学びを実生活、実社会に生かすことができる保健体育学習～

### 【本校の現状と課題】

- 体力水準は比較的男女差がない。男女ともに、長座体前屈、20m シャトルラン、立ち幅跳びで県平均を下回っている。
- 運動は苦手と感じる生徒はいるが、運動を嫌いとは感じていない。
- 併設している小学校の9割の児童がバス通学のため、幼少期から歩く習慣の確保が難しくなっている。また、今までは、地域スポーツ少年団の活動も盛んにおこなわれていたが、子供の減少にともない、活動も縮小化し、運動する機会も少なくなっている。
- 部活動が少なく、日々の練習も人数的に難しい状況だが、地域の方と連携し、熱心に取り組んでいる。
- 各学年単学級で10人前後と少なく、クラスマッチなどの競い合いがしにくいので、個人や縦割りグループでの競い合いを行っている。

### 【取組】

#### 保健体育の授業での取組

- ・体育設備が整っているので、設備や器具、道具などを活用し、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、体力の向上を図る。
- ・体育理論において、運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。
- ・新体力テストの結果を分析し、毎授業の中に不足している体力についての補強運動を取り入れる。
- ・特別支援生徒が学年によっては半数をしめることもあり、運動に配慮を要するので、体力向上を図るため、通年通し、脚力、持久力を高めるためのトレーニングを保健体育の授業の中で取り入れる。
- ・休憩時間（昼休み）を確保し、体育館やグラウンドを開放し、サッカーやバスケットボールなど生徒が運動する機会を設定する。

#### 運動部活動や家庭との連携

- ・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。
- ・新体力テスト等で自分の不足している体力要素について分析し、向上させるための個人トレーニングメニューを作成する。長期休業中の課題として取り組ませる。
- ・部活動での結果を校内栄光掲示板で表示することで、運動の必要性を理解し、日常的に運動をしようとする意識を高める。

### 【目標】

#### ①「新体力テストの数値における目標」

- 全ての学年において、体力調査合計点を香川県の平均にする。

#### ②「運動に対する意識・運動習慣における目標」

- 自主的に体力・運動能力向上に関わる取り組みとして、1週間の総運動時間を10～12時間になるよう、家庭と連携する。