

高松市立牟礼中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間性豊かで心身ともにたくましい実践力のある生徒の育成
～ともに学び、ともに高める～

【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
 - 総合評価が、男女ともに県平均より上回っている。
 - 男子の握力、女子のシャトルランの記録が低く、県・全国平均を下回っている。
- ②「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より
 - 1週間で運動やスポーツに2時間以上取り組んでいる生徒の割合が男女ともに高い。
 - 運動やスポーツを行うことが好きと答えた子どもの割合が男女で差がみられた。

授業での取り組み

- ・単元に適した補強運動を取り入れ、定期的に体力測定を行う。
- ・5分間の持続走を取り入れ、シャトルランでの成績向上を実感させる。
- ・腕立て伏せや3分間縄跳びを取り入れ、筋力や瞬発力やスピード、全身持久力の向上を図る。
- ・運動が苦手な児童が課題解決の楽しさや喜びを感じられる場を設定する。
- ・教師の言葉かけ（肯定的評価）により、運動に対する抵抗感を軽減させながら運動の楽しさを実感させる。

家庭や地域との連携

- ・休み時間に体育館と運動場の開放を行い、どの生徒も気軽に運動に親しむことができる環境を整える。
- ・農道や山間部がある地域性を利用し、長距離走や駅伝競走大会を計画的に行い、持久力を高める。
- ・全国体力調査の結果をもとに、家庭での運動習慣を図るよう各家庭に促す。
- ・部活動では、運動部や文化部にかかわらず、郊外持久走を取り入れ、体力の向上を図る。

【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以上にする。
 - 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」
 - 昼休みの外遊び実施率50%以上にする。
 - 体育の授業が好きと答える児童の割合を増やす。