

## 令和7年度 高松市立国分寺中学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

生徒の生涯を見すえた組織的な教育の展開

### 【本校の課題】

- 男子では、主に反復横跳び、20m シャトルランが全国平均を下回っている。
- 女子では、長座体前屈以外の種目において全国平均を下回っている。
- 全体的に 低下傾向にある。
- 特に、反復横跳びでは、全国平均を全体的に下回っている。

### 【現状】

- 保健体育において保健分野、体育分野ともに活動が少なく、参加意欲は並み程度である。
- その一方で、保健体育の授業が苦手な消極的になる生徒も少なくない。保健体育だけ授業に出られない生徒も存在する。
- 部活動への参加は多いが、クラブ活動生徒が文化部で活動することも多く、また運動部に所属していても、学校での活動に一部参加、早退してクラブ活動に参加するなど、活動時間や量は一概には言えず、また把握も困難である。
- 生徒自身が自分の生活を向上したり、見直す必要性を認識し、自ら積極的に健康や運動に関する知識や意欲向上する必要があると感じる。体力向上に向けた取り組みの方法を理解、認識する必要がある。

### 【取り組み】

#### 保健体育の授業 での取組

- 柔軟性を高めるために、授業前にストレッチの時間を確保している。過去に行ってきたサーキットレーニングも引き続き行い、筋力・筋持力を高める工夫をする。
- 学習課題の把握や授業の流れの把握、ペアやグループ活動を積極的に取り入れ運動が苦手、あるいは必要性を感じていない生徒も保健体育の授業に関わりやすい授業の実践。

#### 運動部活動や家庭との連携

- 新体力テストの結果を各家庭に配付し、練習内容や家庭指導内容に生かすようにする。
- 部活動時には準備運動やストレッチを合理的かつ積極的に研究、普及する。

### 【目標】

- さぬきっ子チャレンジカードを活用した取り組み
- 運動部活動中の事故や怪我を最小限に抑える。
- 共同学習を多用し、意欲的に活動できるような授業を増やす。
- 男女ともすべての項目で全国平均を超える。