

高松市立東植田小学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

基盤的な学力を確実に定着させながら、
他者と協働しつつ、自ら行動できる児童の育成

【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
 - 握力の記録は、取組みにより全体的に向上している。
 - 上体起こしの記録が、男女ともに県平均に比べて低い傾向にある。
- ②「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より
 - 休み時間に屋外で遊んでいる児童は多い。

【取組み】

わくわく外遊び

業間休みは、全校生が外に出て遊ぶようにしている。ジャンピングボードやトランポリン、竹馬などを準備することで、いろいろな遊びが経験できるようにする。また、行事に合わせてたてわり班対抗リレーや新体力テストの練習ができるような場を設ける。

準備運動でパワーアップ

マット運動の準備運動において、児童が楽しく体力向上できる取組みを行う。例えば、赤玉を足に挟んで何個バケツに入れられるかなど、遊びを通して、腹筋の力を付けていきたい。

クロスカントリー大会

2月のクロスカントリー大会に向けて、12月から週3回、業間の時間にマラソンに取り組む。校内だけでなく、実際のコースである公淵公園内でも試走を行う。



【目標】

- ①「新体力テストの数値における目標」
 - 上体起こしの記録を男女ともに県平均を上回る。
- 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を常に90%以上にする。

香川県立保体中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

夢に向かってチャレンジする生徒づくり
～確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和のとれた育成～

「体力調査チェック表」(様式1)を活用して、分析し、自校の現状分析と課題を記述してください。

【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
 - 全学年男女でシャトルランの値が県・全国平均を下回っている。
 - 全校生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。
- ②「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より
 - 中2男子で運動をすることが得意と答えた生徒の割合が、全国平均を下回っている。
 - 運動部や地域スポーツクラブに所属していない生徒や長期休業中の生活において、生徒が運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動に取り組んでいく習慣化に課題がある。

【取組み】

生徒自身の課題把握

- ・生徒自身が自分の体力と向き合い、課題設定をして運動に取り組むことができるようにして、運動の日常化の意識付けとする。
- ・個人の肥満度などとも関連付けて運動の必要性を理解できるようにする。

保健体育の授業での取組

- ・「体づくり運動」において、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力の向上を図り、目的に適した運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりして取り組む。
- ・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(上体起こし・シャトルラン等)についての補強運動を取り入れる。

家庭との連携

- ・保護者懇談会等において、新体力テストの結果と身体計測記録を配付して、家庭でできる体力向上の運動例を紹介し、日常生活における保護者の協力を得る。

体力調査チェック表のイメージ。表には学年、性別、体力テストの結果、身体計測の結果などが記載されている。

目標達成にむけた具体的な取組は3点程度にしぼって記述してください。レイアウトは各校で変更してかまいません。

【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」
 - 1週間の総運動時間の平均を、令和7年度の〇〇分を上回るようにする。
 - 体育の授業が好きと答える生徒の割合を、90パーセント以上にする。

今年度、効果的に取り組めるものを設定する。