

高松市立紫雲中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

常に大志をいだき 自主的にして 責任と協力を重んずる 個性豊かな人間を育成する

【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
 - 全ての学年でハンドボール投げの記録が県平均を上回っている。
 - 男子 1,2 年生と女子全ての学年で握力の記録が低く、県平均を下回っている。
 - 新体力テストの総合評価 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の数値はプラスの学年が多い。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より
 - 運動・スポーツの実施状況は男女とも全国を下回っている。
 - 体育の授業が楽しい、やや楽しいと答えた子どもの割合が 80% 以下の学年がある。

【取組み】

運動の習慣化

- ・体育委員とも連携して、昼休みに運動場や体育館で遊ぶよう呼びかける。
- ・自宅で簡単にできる体力向上のためのトレーニングを授業で紹介し、長期休業中に各自で体力向上に望めるように働きかける。

補強運動の実施

- ・体育授業時の準備運動の後に、補強運動として体づくり運動に取り組む。
- ・特に、全校で数値の低かった筋力を高めるための補強運動を取り入れる。
- ・柔軟性を高めるために、準備運動のなかに、ストレッチ運動を組み入れる。

授業研究

- ・運動が苦手な生徒が体育の授業が楽しいと感じられるように教材研究を行い、友達との関わり合いを増やしたり、スモールステップの練習の場を設定したりする。
- ・教師が積極的に個々の成長に気づき、褒めることで運動の楽しさを実感させる。

【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 $\{(A+B) - (D+E)\}$ の数値を全学年プラス値にする。
- ② 「運動に対する意識・運動習慣における目標」
 - 体育の授業が楽しい、やや楽しいと答える子どもの割合を全学年で 80% 以上にする。
 - 運動やスポーツをすることが好きと答える子どもの割合を、80% 以上にする。