

令和8年度 香川県高松市立勝賀中学校 体力向上プラン

【校訓】 ～ 創造・誠実・剛健 ～
【学校教育目標】 豊かな心とたくましい体をもつ生徒の育成

【本校の課題】

○昨年度の新体力テストの結果から、現2年生男子は8種目、現3年生男子は5種目で県平均を下回っており、全体的に課題がある。いずれもハンドボール投げにおいては、県平均を上回っている。現2年生女子は、6種目で県平均を上回っている。現3年生女子は、2種目で県平均を上回っているが、7種目で県平均を下回っている現状である。男女ともに課題である体力の要素を分析しながら、課題克服に向けて授業を進めていきたい。

○アンケートでは、約80%の生徒が「運動やスポーツをすることが好き」と答え、1週間の総運動時間は、全国平均や香川県平均を男女ともに上回っている。その一方で、約10%の生徒が「保健体育科の授業は、あまり楽しくない・楽しくない」と回答している。運動の楽しさや喜びを味わうことができる授業を展開したり、運動能力を高める指導をしたりするなど、指導方法の改善が課題と思われる。

【現状】

- ・部活動が盛んに行われているが、活動場所が限られ、運動量を満足に確保できない部活動がある。
- ・生徒自身が運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動に取り組む姿勢を身に付ける必要がある。
- ・男女の体力差や特徴を考えた授業内容の工夫や学習カードの作成などが大切である。新体力テストの結果を振り返り、体力向上の手立てを考えていく必要がある。

保健体育科の授業での取り組み

- ・新体力テストの結果を分析し、不足している体力の要素についての補強運動を取り入れる。特に準備体操においては、競技に合わせて補強運動を実施するよう努める。
- ・新体力テストの課題や反省を生かして、定期的に内容を抜粋し、体力向上への挑戦をさせたい。体力強化への向上心や態度を養うことが、個人の能力の向上にも結び付くと考えられる。
- ・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させたい。また、保健の授業でも、タブレット PC を活用した授業を引き続き展開していく。

運動部活動や家庭との連携

- ・体力向上も含めて、健康教育（休養・睡眠・運動・食事）に関する掲示物を校内に掲示し、啓発活動を図る。
- ・部活動の保護者懇談会等においては、家庭で取り組め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。
- ・競技特性に応じたサーキットトレーニングを導入する。単調な基礎補強を避け、各競技の専門動作（ダッシュ、ジャンプ、ステップ等）を組み合わせたメニューを設定することで、実践に直結する筋力・瞬発力を効率的に高める。
- ・アクティブレストによる運動能力の向上を図る。疲労が蓄積する時期にあえて軽負荷の運動や他競技の要素を取り入れ、身体の回復を促進しながら、普段使わない筋肉を刺激して巧緻性を高める。

【目標】

- 新体力テストの学校平均が、1種目でも多く県平均を上回るようにする。
- 体力・運動能力の向上に係る取組を家庭とも連携し、学校全体として取り組む。
- 総合評価の学校平均が、男子はマイナスであるため、プラスに近づくよう、日々の授業に取り組む。