

高松市立香東中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自他を大切にし、未来をたくましく生きる生徒の育成

【本校の課題】

- ・運動意欲の高い生徒は多いが、十分な活動場所が確保できない。
- ・運動部への加入率が低下傾向にある。

【現状】

- ・「新体力テストの数値分布の結果」より
 - 3年生は多くの種目で県平均を上回っている。
 - 1、2年生男女で反復横跳びと長座体前屈の数値が県平均を下回っている。
 - 1、2年生男子は総合評価のD+Eの割合が県平均を上回っている。
- ・「運動に関する意識・運動習慣」についての分析より
 - 体力・運動能力の高い生徒と低い生徒の二極化が顕著である。日常生活でもよく運動をする生徒とまったく運動しない生徒に分かれつつある。

改善に向けての具体策

保健体育の授業

- ・準備運動や整理運動を徹底して行うだけでなく、その必要性や効果、セルフストレッチなどの方法を理解し、部活動後や家庭でも自主的に取り組めるよう指導する。
- ・主運動につながる準備運動を取り入れ、感覚や動きを身に付ける。
- ・新体力テストの県平均に満たない種目の体力要素の補強運動やストレッチを取り入れ、継続させる。
- ・保健学習を通じて適切な運動が健康な生活に必要なことを理解させる。
- ・なかまと教え合う場面を設定することで運動好きな生徒を育てる。
- ・毎時間振り返りカードを活用し、前時の学習内容を可視化し、次時の課題について確認する。

学校行事

- ・体育大会
なかまとの交流によって運動や交流の楽しさを体感させる。
- ・校内持久走大会
毎年12月に校区内の河川敷で持久走大会を実施する。
運動習慣を身に付けるきっかけとなるようにする。
- ・昼休みの運動場解放
日常の学校生活の中で運動する喜びを体感させる。

【目標】

- ・「新体力テストの数値における目標」
 - 長座体前屈、反復横跳びの項目において、香川県平均を上回るようにする。
- ・「運動に関する意識・運動習慣」についての分析より
 - 「運動が好き」と答える生徒の割合を80%以上にする。