

高松市立下笠居中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】 志を立て、夢に向かって挑戦する生徒の育成

【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

- 全学年男女で、反復横跳び、ボール投げの値が県平均を下回っている。
- シャトルランについては、全学年男女とも学年が進むにつれ向上する傾向にある。
3年生は男女とも県平均を上回っている。
- D+E の割合が高く、全体的に運動が苦手な生徒が多いことが分かる。特に男子は低学年になるほど、その傾向が強い。

②「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より

- 運動部活動やクラブチームに所属していない生徒の体力の低さが課題である。日ごろから継続して運動に取り組む生徒の伸びは見られるが、運動習慣のない生徒が一定数存在している。通常の学校生活や長期休業中の生活で、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意識づけに課題がある。また、登下校を送迎に頼る生徒の割合も増えており、日常生活で体を動かす時間も少なくなっている。

【取組み】

生徒自身の課題把握

- ・生徒自身がどの分野が長所、短所であるかを自覚して、課題設定の指標として、運動の日常化への意識付けとする。
- ・個人の肥満度や最大酸素摂取量などとも関連付けて、保健の学習内容でも体力テストの結果に触れながら、運動の必要性を理解し、行動に移すことができるようにする。

保健体育の授業での取組

- ・W-UP の時に、500～800程度のランニング、腹筋や背筋、腕立て伏せなどの筋力・体幹トレーニングを取り入れ、運動の習慣化につなげる。
- ・昼休みに体育館を開放し、軽スポーツや外遊びをするように委員会で呼びかける。
- ・持久走(1500m)の値を可視化し、2,3年生は前年の自分の値と比較して意欲的に記録向上に向けて取り組む。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部の顧問で活用してもらい、練習内容に生かす。
- ・学校保健委員会などで各家庭に、日常での体力向上のために徒歩、自転車を使った登下校を呼びかける。
- ・長期休業日に行える運動プログラムを生徒とともに考える。そのための実践例を提示する。

①「新体力テストの数値における目標」

- 2,3年で20mシャトルラン、50m走、ボール投げの体力調査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」

- 体育の授業が好きと答える生徒の割合を、95パーセント以上にする。(R6より継続)