

高松市立男木中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心豊かに しなやかに生きる 子どもの育成

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

○男女とも、多くの項目で県平均を下回っている。

○反復横跳びやシャトルラン、立ち幅跳びにおいて、県平均との差が大きい。

②運動に対する意識・運動習慣についての分析より

○休み時間には、リフレッシュタイムや昼休みを中心に、外遊びに親しみ、日常的に楽しみながら体を動かす習慣が身についている一方で、少人数体育という環境から、同年代で競い合い、互いに高め合う経験が不足しやすく、客観的な自己分析や向上心を持たせるための動機づけに課題がある。

○運動場の広さに制約があるため、長距離を走ることなどを継続する経験が乏しく、持久力や体力の向上に課題がある。

【取り組み】

新体力テストの分析と 補強運動の実施

体育理論の授業で、体を動かす意義や効果を学習し、その重要性を理解できるようにする。また、新体力テストの結果を分析し、自分に不足している体力を自覚させる。

体育では、最初の準備運動の時間を使って、瞬発力・巧緻性グループ、柔軟性・体幹グループなどいくつかのグループに分かれて必要な体力を高めるための補強運動を行う。

縄跳び交流会の実施

毎年、縄跳び交流会を実施し、自分の得意な跳び方を披露したり、全員で長縄跳びに挑戦したりしている。

縄跳び学習に入る前に、学習を通して身に付けたい力を共通理解し、具体的な目標を設定することで、なりたい自分に向けて、意欲的に縄跳びに取り組めるようにする。昨年度よりも記録が伸びるように練習に励むなかで、体力・持久力の向上を図る。

マラソン大会の実施

毎年マラソン大会を実施している。大会に向けて、保健体育の授業や休み時間を活用して、長距離・長時間走ることに慣れるようにする。

また、マラソンの目標時間と生徒の練習時の記録等を比較することで、マラソンに意欲的に取り組めるようにする。全校生徒で、声を掛け合ってマラソンに取り組むなかで、体力・持久力の向上を図る。

【目標】

①新体力テストの数値分析の結果について

○どの学年でも、県平均よりも低い値の項目を減らす。

○総合評価におけるA+B割合の数値を上げる。

②運動に対する意識・運動習慣についての分析について

○よりよい記録のためにねばり強く練習や競技に取り組めるようにする。