

## 高松市立太田中学校 体力向上プラン

### 【学校教育目標】

主体的に学び 自他を大切にする 心豊かでたくましい生徒の育成

### 【本校の課題】（学年は昨年度のもの）

新体力テストで県平均を下回っている種目は以下の通りである。

| 握力          | 上体起こし       | 長座体前屈 | 反復横跳び       |
|-------------|-------------|-------|-------------|
| 2 年男女       | 1 年女子、2 年男女 | 2 年男子 |             |
| 20m シャトルラン  | 50m 走       | 立ち幅跳び | ハンドボール投げ    |
| 1 年女子、2 年男女 | 1 年男子、2 年男女 | 2 年男子 | 1 年女子、2 年男女 |

### 【現状】

「新体力テストの数値分析の結果」より

- 全学年男女でシャトルランの値が県平均を下回っている。
- 男子の新体力テストの総合評価  $\{(A+B) - (D+E)\}$  の数値がマイナス値である。
- 運動部活動に取り組む生徒が多いものの、活動場所が限定され、満足に運動できない。
- 運動部活動に所属していない生徒などが、日常生活において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る習慣が少ない。

### 保健体育の授業での取組

- ・ 体づくり運動において、体力を高める運動を通して、体を動かすことの心地よさを味わい、体力の向上を図り、目的に適した運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりして取り組むことができるようにする。
- ・ 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できるようにする。
- ・ 昨年度の新体力テストの結果を分析し、毎授業の中に不足している体力についての補強運動等を取り入れる。
- ・ 夏季には 10 分間泳、冬季は持久走を取り入れ、体力向上に努めさせる。

### 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と共有できるようにデータ化し、練習内容や個々の体力の把握に生かすようにする。
- ・ 新体力テスト等で自分の不足している体力要素について、向上させるためのトレーニングメニュー作りと実践を長期休業中の課題として取り組ませる。  
また、家庭でもできる体力向上の運動例を紹介したりすることで、日常生活に運動を取り入れる習慣を付けられるようにする。

### 【目標】

- 県平均を上回る種目が多くなるようにする。
- 20m シャトルランと 50m 走の値を 2025 年度の値より向上させる。
- 学校規模で部活動に対する意識を高め、体力向上につなげる。