

高松市立塩江中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

ふるさと塩江を愛し、将来への夢や希望を持ち、自ら学びともに高め合う生徒の育成
～学びを実生活、実社会に生かすことができる保健体育学習～

【本校の現状と課題】

○体力水準は男女間で大きな差は見られないが、男女ともに反復横跳び、20m シャトルラン、立ち幅跳びにおいて県平均を下回っている。
○運動を苦手と感じている生徒はいるが、運動そのものを嫌いと感じている生徒は少ない。
○併設小学校の児童の約9割がバス通学であるため、幼少期から日常的に歩く習慣を身に付けにくい環境にある。また、これまで盛んであった地域のスポーツ少年団の活動も、児童数の減少に伴い縮小しており、運動機会が減少している。
○部活動の設置数が少なく、人数的にも日常的な練習や活動の充実が難しい状況にある。
○学年の在籍人数が7人前後と少なく、クラスマッチ等の競い合いの機会を十分に設定することが難しい。そのため、少人数や個人で取り組める運動を多く取り入れ、競争よりも互いに励まし合い、高め合う活動を重視している。

【取組】

保健体育の授業での取組

- ・体育設備が整っている環境を活用し、器具や用具を効果的に使用することで、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせ、体力の向上を図る。
- ・体育理論において、運動やスポーツの意義や効果について理解を深められるよう指導する。
- ・新体力テストの結果を分析し、不足している体力要素を明確にした上で、毎授業に補強運動を取り入れる。
- ・特別な配慮を要する生徒が多い実態を踏まえ、通年を通して脚力や持久力の向上を目指したトレーニングを授業に位置付ける。
- ・昼休みの時間に体育館やグラウンドを開放し、サッカーやバスケットボール等を通して、生徒が主体的に運動に取り組む機会を確保する。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部活動顧問に共有し、練習内容の改善・充実に生かす。
- ・自分の課題となる体力要素を分析し、その向上を目指した個人トレーニングメニューを作成させ、長期休業中の課題として取り組ませる。
- ・部活動の成果を校内の栄光掲示板で紹介することで、運動の価値への理解を深め、日常的に運動に取り組もうとする意識の向上を図る。

【目標】

①「新体力テストの数値における目標」

○新体力テストの結果分析に基づき、授業内で補強運動やトレーニングを継続的に実施することで、反復横跳び・20m シャトルラン・立ち幅跳びにおいて、各生徒が自己記録の向上を達成できるようにする。

②「運動に対する意識・運動習慣における目標」

○体育理論と実技の関連を図りながら、運動の意義や効果への理解を深めるとともに、個々の実態に応じた運動方法を選択・実践できる力を育成し、日常生活において主体的に運動に取り組もうとする態度を養う。