高松市立紫雲中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

常に大志をいただき 自主的にして 責任と協力を重んずる 個性豊かな人間を育成する

本校の課題

昨年度の体力テストの記録より

【女子】全学年において、特に握力、長座体前屈は、県平均を大きく下回っている。20mシャトルラン、50m走で県平均、全国平均ともに大きく上回っている。

【男子】全学年において、握力、長座体前屈、立ち幅跳びは県平均を大きく下回っている。筋力に課題がある。50m走は、県平均、全国平均ともに大きく上回っている。

【全体】種目によっては、全国平均を上回るものがある。しかし、握力、長座体前屈については全学年男女とも全国平均を下回っており、本校においては筋力・柔軟性に課題がある。

【現状】本校は、進学意識の高い保護者・生徒が多く、平日も塾通いの生徒が多い傾向がある。また、幼い頃から身体を動かす習慣を身につけている生徒が少なく、運動経験値は低いと思われる。身体感覚の乏しい生徒が多いため、保健体育の授業において、指導者が生徒の実態に応じて技の習得をさせている。また、日常生活においても人との接触で大きなけがにつながることも多い。運動をする生徒としない生徒の二極化が問題視されているが、「できる」「できない」が明確になり保健体育の授業のあり方が問われている。

【保健体育学習での取り組み】

握力は、運動部や地域スポーツクラブへの所属状況に関わらず、数値に変動がないため、特別な運動を行うことによって筋力向上を図りたい。具体的には「グーパー法」をしたり、「鉄棒のぶら下がり」をしたりして握力の向上に努めたい。柔軟性は、準備体操の中に、柔軟性を高めるストレッチを入れるなどの工夫を行いたい。

【部活動での取り組み】

本校では、体力向上のために各部活動で競技の特性に合わせたトレーニングを工夫している。

【例1】年間を通して体幹トレーニングやラダートレーニング、フットワークトレーニング、その他簡単な筋力トレーニングなどを実施している。また、けが防止や柔軟性を高めるためウォーミングアップなどをていねいに行っている。

【例2】吹奏楽部や合唱部でもランニング、腹筋運動などを実施している。

【目標】

①「新体力テストの数値における目標」

- ・全ての学年において握力・柔軟性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A、Bの数値が実施者数の60%以上をめざす。

②「運動に対する意識・運動習慣における目標」

- ・体育の授業が楽しいと答える生徒の割合が90%以上になるようにする。