

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「新体カテストの数値分析の結果」より
 - 全学年男子で握力、長座体前屈、立ち幅跳、50m走、ハンドボール投げ、の値が県平均を下回っている。
 - 全学年女子でシャトルラン、50m走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しており、2年男子は県平均を上回っている。
- ②「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より
 - 2年生は運動が好きな生徒が90%を超えているので、運動メニューや運動の効果的な方法を考えさせ、興味・関心をさらに高め、生涯スポーツにつなげていき、他学年へもよい影響を与えていきたい。
 - 運動部に所属していない生徒の走力や持久力の低さが課題である。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習慣化に課題がある。

【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、運動の必要性を理解できるようにする。

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、軽スポーツをさせたり、外遊びをするように委員会で呼びかけたりする。
 - ・地区駅伝の開催時期に合わせて、持久走（1500m走）の授業を10時間程度行う。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体カ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、自転車での登下校を呼びかける。
- ・地区駅伝では、選抜選手だけでなく、運動部活動をあげて、練習に取り組むように促す。（全校あげての取り組みとする）

- ①「新体カテストの数値における目標」
 - 全ての学年で20mシャトルラン、長座体前屈、上体起こしの体力調査点を香川県の平均以上にする。
 - 全校生の新体カ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。