

高松市立牟礼中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間性豊かで心身ともにたくましい実践力のある生徒の育成
スローガン「ともに学び、ともに高める」

【現状】

- 男子は、学年が上がるにつれて20mシャトルランの数値が向上してきたが3年生では、県平均を下回っていた。女子は、この3年間の傾向としてボール投げの値は維持しているが、20mシャトルランの成績が少しずつ低下する傾向にある。そして、男女ともに反復横跳びが県平均を下回っている。
- 健康な生活を送るためには運動が必要と思っているが、運動部活動に所属している生徒以外では、運動をする習慣がない生徒の割合が、女子生徒とその家庭が高くなっている。

【本校の課題】

- 体力の総合的な向上を目指す。
- 運動が健康な生活を送るために運動が必要なものと考えられる指導をする。また、運動が得意な生徒だけでなく苦手と感じる生徒にも、運動することが楽しいと思える授業改善を目指す。
- 正しい食生活を身につけさせ、健康な身体づくりを目指す。

保健体育の授業での取り組み

- ・「腕立て伏せ」などの補強運動を取り入れ、定期的に関係する体力要素の数値を測定し、確認する。
- ・運動に適した時期を選んで、授業の前半に5分間の持続走を実施する。3ヶ月程度の期間継続し、20mシャトルランでの成績の向上を実感させる。
- ・準備運動にラダートレーニングなどを取り入れ、敏捷性の向上を図る。
- ・運動することが「あまり楽しくない」、「楽しくない」と感じる生徒に焦点を当て、授業展開や評価の仕方を改善する。

運動部活動や学校全体 家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部活動顧問に配付・周知し、練習内容に生かすようにする。(野球部ならハンドボール投げの成績、サッカー部なら反復横跳びや20mシャトルランの成績を把握して、練習方法を考えるなど)
- ・昼休み等の体育施設の開放やボール等の貸出を行い、積極的に運動を行える機会を意図的に設ける。
- ・新体力テストの結果を家庭にも伝わるようにし、運動と健康な生活の関わりについて啓発し、また、養護教諭と連携し、家庭におけるバランスのとれた食事と規則正しい生活が送れるよう協力を求める。

【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、体力調査合計点を香川県の平均以上とする。
 - 全校生の新体力テストの総合評価の人数(D+E)の数値を県の平均以上にする。
- ②「運動に対する意識・運動習慣における目標」
 - 自ら進んで、体育授業に取り組み、積極的に運動に親しむ生徒を育成する。