

高松市立香川第一中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

心豊かで、たくましく生きる生徒の育成

－文武両道の教育課程の推進－

本校の課題

○「新体力テストの数値分析の結果」より（令和5年度）

- ・全学年男女で上体起こしが全国平均を下回っている。また、反復横とび、20mシャトルランにおいても全国平均と同じまたは下回っている。
- ・学年男女別では、1年女子は長座体前屈、50m走、2年男子は20mシャトルラン、50m走、2年女子は、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、3年男子は20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、3年女子は、50m走、立ち幅とびが全国平均を下回っている。

以上の結果より、全体的に、腹筋力や走力、持久力が全国平均より低く、これを向上させるために、運動の仕方を工夫するなど、指導を充実させることが不可欠であると考える。

【体力向上に向けた取組】

保健体育の授業での取組

- ・準備運動において、その手順や方法を生徒に理解させ、单元ごとに主運動に合わせたストレッチ等をする。
- ・学年や男女に応じて、腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワット等の補強運動を実施し、筋力、瞬発力の強化を図る。

生徒自身の課題把握

- ・体力テストの結果から自己分析をさせることで、自分自身の体力を知り、自分の課題を把握できるようにする。
- ・自己分析で、自分の課題となった運動要素を向上させるために、運動計画を考えさせ、実践につなげる。

運動部活動との連携

- ・各部活動のウォーミングアップ等に、ランニングやインターバル走を継続的に取り入れ、持久力強化を図る。
- ・各顧問が運動後の食事の大切さについて指導し、運動と食事の関連について理解させ、自らの健康の保持増進につなげる。

目標

- ・全身持久力（20mシャトルラン）と筋持久力（上体起こし）の数値を全国平均に近づける。
- ・保健体育科の授業や部活動の実践を通して、運動の楽しさを味わわせ、運動に親しむ意欲や習慣につなげられるように指導、助言をする。
- ・教科指導や部活動指導の充実を図り、男女ともにすべての体力調査項目の平均数値が県平均値以上をめざす。