

令和6年度 高松市立国分寺中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

生徒の生涯を見すえた組織的な教育の展開

【本校の課題】

- 男子では、握力とボール投げ以外が全国平均を下回っている。
- 女子では、すべての種目において全国平均を下回っている。
- 20m シャトルランは、全体的に 低下傾向にある。
- 特に、上体起こしでは、全国平均を全体的に下回っている。

【現状】

- 保健体育の授業に意欲的に参加する生徒と、そうでない生徒の二極化が見られる。体力テストに対しても消極的な生徒が多くなっている。
- 本校では、部活動が盛んに行われているが、活動場所や練習時間が限られ、満足に運動量を確保できないことがある。
- 生徒自身が運動の必要性を認識し、自ら積極的に運動に取り組む姿勢を身に付ける必要がある。また、体力向上に向けた取り組みの方法を理解、認識する必要がある。

【取組み】

保健体育の授業 での取組

- 柔軟性を高めるために、授業前にストレッチの時間を確保する。過去に行ってきたサーキットトレーニングも引き続き行い、筋力・筋持力を高める工夫をする。
- ペア活動やグループ活動を取り入れることで一人ではなく、友人と一緒に運動することの楽しさや達成感を感じせ、運動に対して前向きに取り組める環境を設定する。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部顧問に配付し、練習内容や指導内容に生かすようにする。
- ・けがを防ぐために、体幹トレーニングやストレッチを授業で取り入れ、その際正しい方法を指導することで、家庭でも実践できるようにする。
- ・保護者に対して、食事や規則正しい生活が 体づくりに与える影響について養護教諭と連携をとりながら知らせ、日常生活における保護者の協力を得る。

【目標】

- 運動を通じて生徒の心の成長を促す。
- 体育好きの生徒を増やし、意欲的に活動することで技能や能力を向上させる。
- 男女とも全国平均を超える種目を4種目以上にする。
- 授業のはじめにサーキットトレーニングを取り入れ筋肉の発達を促したい。