

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20mシャトルランについては、全国平均を大きく下回っている。全学年において、立ち幅跳びや2年生では特に、長座体前屈で県平均、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、特に20mシャトルランについては、全国平均を大きく下回っており、全身持久力に課題がある。また、ハンドボール投げと反復横跳びは、全学年県平均を上回っている。

【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、20mシャトルランについては全学年男女とも全国平均を下回っており、本校においては全身持久力に課題がある。

【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が少なく、運動経験値は低いと思われる。保健体育の授業において、身体感覚の乏しい生徒が多いため、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】

各学年ともに持久力を高めるために縄跳びをしたり、バーピージャンプをしたりしている。また、アップテンポな曲に合わせて、自分のペースで数分間走り続ける「リラックスラン」などを今年度も実施し、全身持久力の向上を目的に取り組みたい。

【部活動での取り組み】

本校の体力テストの結果（現状）を踏まえ各部活動での取り組みに生かしている。

【例1】各部の競技の特性にあわせてのトレーニングを工夫して実施している。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】

○授業、部活動、家庭の連携を図り、毎時間の授業の中でも筋力トレーニングや柔軟性を高めるための機会を増やし、クラスマッチなどの学校行事を通じて運動に親しむ機会を増やし、筋力や体力の向上をはかる。部活動顧問とも連携し、学校全体として取り組む。