

高松市立屋島中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

- 思いやりの心を持ち、自ら学び、たくましく生きる生徒の育成
- 思いやりの心を持ち、互いに認め合い支え合う生徒
- 夢に向かって自ら学び、何事にも前向きに挑戦する生徒
- 心身ともに健康で、自らを律し、正しく判断できる生徒
- 地域を愛し、地域に貢献できる生徒

【本校の課題】

- 運動をする生徒としない生徒の二極化がみられる。
- 男女共にハンドボール投げ、20m シャトルランの値が、県・全国平均を下回っている。

【現状】

- 「体力は必要である」と考えている生徒が全体の9割以上おり、学校生活を含め日常生活の中でも運動を取り入れる必要性を感じている生徒は多い。
- 運動部に所属している生徒の割合は、男子が全校の7割強、女子は6割弱であり、女子の加入率が低い。部活動の取組が体力向上につながることも考えると、ここ数年、運動部加入率の状況が低下傾向にあることも新体力テストの結果等に影響があるのではないかと考えられる。

（保健体育の授業での取組み）

- ・毎時間授業の導入時における準備体操の中で、柔軟性を高める、動的ストレッチング・静的ストレッチングや筋力トレーニング（腕立て伏せ、腹筋、背筋）を行い、運動の必要性を確認しながら、継続して運動に取り組む習慣化を図る。また、投げる力をつけるため、ジャベボールを使用し、「巧緻性」と「瞬発力」の向上を図る。
- ・新体力テストの結果を分析し、自分に不足している体力向上のための運動を考え、夏休みに実施する。その変容をみて2学期以降の運動に対する取組方について考える。

（部活動や生徒会活動・地域行事での取組み）

- ・新体力テストの結果を分析し、自分に不足している体力を向上させるためのトレーニングを各部活動の練習と組み合わせて、長期休業中の課題として取り組ませる。
- ・文化部では腹筋運動など、活動に合わせて必要な体力を身につけるためのトレーニングを行う。
- ・各学年でクラスマッチを実施し、体力を向上させるとともに、団結力を養う活動を行う。（チャレンジ持久走）
- ・地域行事に自ら参加し、スポーツが楽しいと実感することによって、運動をしようという意欲化・習慣化につなげる。

【目標】

- 主体的に運動に取り組むとともに、積極的に運動に親しもうとする生徒を育成する。
- 巧緻性・瞬発力を高めるための運動を授業の中に積極的に取り入れ、サーキットトレーニングなど生徒自身が各自の能力にあった負荷で、継続して行える運動を考えることができるようにする。