

令和4年度 香川県高松市立勝賀中学校 体力向上プラン

【校訓】 ～ 創造・誠実・剛健 ～
【学校教育目標】 豊かな心とたくましい体をもつ生徒の育成

【本校の課題】

- 昨年度の新体力テストの結果から、男子は、反復横跳び（敏捷性）、立ち幅跳び（瞬発力）、長座体前屈（柔軟性）は全国・県平均を上回っているが、20mシャトルラン（持久力）では平均値を下回っている。女子は、上体起こし（筋持久力）、20mシャトルラン（持久力）、50m走などは全国・県平均を上回っているが、その他は平均値もしくは下回っていることが多いため、男女とも体力要素を分析しながら、課題克服に向けて授業を進めていきたい。
- アンケートでは、「運動をすることが好きだ」と答えた生徒が全体の80%を超えているが、運動を得意とすることと比例していない。運動の楽しさや喜びを味わうことができる授業を展開したり、運動能力を高める指導をしたりするなど、指導方法の改善が課題と思われる。

【現状】

- ・新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、生徒の体力低下が課題になっている。体力づくりのためにも体づくり運動に重点を置く。体育の授業では、感染症対策をしながら行えるストレッチや体幹トレーニング、筋力トレーニングなどを準備体操時に行っている。
- ・昨年度より、体育の授業を男女共修で取り組んでいるため、男女の体力差や特徴を考えた授業内容の工夫や学習カードの作成などが大切である。新体力テストの結果を振り返り、体力向上の手立てを考えていく必要がある。

保健体育科の授業での取り組み

- ・新体力テストの結果を分析し、不足している体力の要素についての補強運動を取り入れる。特に準備体操においては、競技に合わせて補強運動を毎回実施するよう努める。
- ・本年度は、新体力テストを6月までに実施し、その課題や反省を生かして、定期的に内容を抜粋し、体力向上への挑戦をさせたい。体力強化への向上心や態度を養うことが、個人の能力の向上にも結び付くと考えられる。
- ・体育理論において、運動やスポーツの意義や効果などについて理解させたい。また、保健の授業でも、タブレット PC を活用した授業も展開していく。

運動部活動や家庭との連携

- ・新体力テストの結果を学校の配布物（学校だより・団通信）などに掲載する。体力向上も含めて健康教育（健康・休養・食事）のコーナーを設けて、啓発活動を図る。
- ・部活動の保護者懇談会等においては、新体力テストの結果や家庭でできる体力向上の運動例を紹介し、日常生活における保護者の協力を得る。
- ・部活動については、部活動ガイドラインの規定に従って実施しているため、休養日や時間の制限があり、より活動を工夫しなければならない状況にある。新体力テストの結果を各部活動の顧問に配付し、不足している体力要素を向上させるためのトレーニングメニュー作りを考えていただく。生徒の体力向上のためにも、各部活動での取り組みも肝心となる。

【目標】

- 新体力テストの平均値を令和5年度までに概ね全国・県平均を上回るようにする。
- 体力・運動能力の向上に係る取組を家庭とも連携し、学校全体として取り組む。
- 運動することが得意と答えた生徒の割合を、令和5年度までに75%にする。