

高松市立下笠居中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】志を立て、夢に向かって挑戦する生徒の育成

【本校の現状と課題】

①「本校の実態と現状」

- 生徒数が少ないため、競争心が育ちにくく、体力や技能の向上に対しても関心が強くない傾向がある。また、学年によって体力の実態が異なっており対応に苦慮している。
- 幼い頃からの運動経験の差等から、運動に興味を持ち、活発に運動する者とそうでない者との二極化現象が起こっている。

②「新体力テストの数値分析の結果」より

- 全学年男女ともハンドボール投の成績が全国平均と比べ、低い。
- 2年生男女については、1年生の時には、全国との比較指数が著しく低かったが、指数の向上が顕著である。特に男子は15名のうち12名が判定指数を向上させている。

③「運動に対する意識・運動習慣」についての分析より

- 中2女子で運動をすることが得意と答えた生徒の割合が、全国平均を大きく下回っている。運動部の所属率も4割ほどである。
- 普段も通学距離が遠い生徒も保護者の自家用車で送迎してもらうケースが多いので、生徒が身体を動かす機会がますます減っている。生徒が自ら考えて積極的に運動に取り組んでいく習慣化に課題がある。

【取組み】

保健体育の授業での取組

- ・体力テストのデータをもとに、3年間を見通して、準備運動時等に、腹筋や背筋、腕立て伏せなどの筋力・体幹トレーニングなどを取り入れる。
- ・心や身体の健康のため、体ほぐしの運動、5分間走を継続して、実施する。
- ・長縄など、全員が参加するクラスマッチ種目を行い、みんなで練習をする。
- ・昼休みに体育館を開放し、軽スポーツをさせたり、外遊びをするよう委員会で呼びかけたりする。

小学校や家庭との連携

- ・小学校に、中学校の現状を知らせ、運動に親しむ習慣をつけてもらうよう連携をする。小学校では、業間体育の時間を設け全校児童が運動場で体づくり運動をしている。
- ・生活習慣チェックを行い、早寝・早起き・朝ごはんを徹底してもらうよう、学校保健委員会などで各家庭に呼びかける。

【目標】

- ① 新体力テストの全国平均を100とした時の比較指数を、前年度より約20向上させる。
- ② 保健体育の授業の中で、筋力や持久力を高める運動を取り入れ、特に体幹を高める運動や、動きを持続する能力を高める運動などを効果的におこなう方法を身に付けさせる。
- ③ 上記の運動を、自主的に日常生活の中に取り入れる意識を持たせ、体力を向上させる。