

高松市立山田中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

自立と共生をめざし、人間力を磨き続ける生徒の育成

【本校の課題】

- 部活動の時間以外に体を動かす生徒が少ない。（女子の運動部活動加入率が50%である）
- 運動が嫌いな生徒が保健体育の授業以外で、運動に親しむ機会があまりない。
- 運動やスポーツをすることが大切だと思っているが、自ら運動に取り組むことができていない。
- 体力・運動能力の向上に係る学校全体としての取組を確立することが必要である。

【現状】

- 体を動かすことが楽しいと感じ、保健体育の授業に積極的に活動している生徒が多い。ただ、運動が楽しいと答えた生徒の中にも、運動することに苦手意識を抱えている生徒がいる。
- 運動部活動では、顧問の指導のもと一生懸命に取り組んでいる生徒がほとんどである。
- 部活動休業日や長期休業中の生活において、生徒が自ら運動を行う習慣が身につけておらず、学校全体の課題として家庭と連携を図りながら、運動習慣確立の手立てを考えていく必要がある。

保健体育の授業での取組み

- 準備運動の必要性を体育理論等を通して理解し、正確に行うことで筋力や柔軟性の向上を図る。
- なわとび運動を取り入れ、持久力、体幹力、巧緻性を身につける。
- 体づくり運動を各単元の動きと組み合わせることにより、種目の楽しさや心地よさを味わうことができるようにし、更に、体力の向上を図る。
- 実際の活動だけでなく、体育理論を通して、知識としてもスポーツの良さや効果などを理解する。
- タブレットを使用して、客観的に自分の運動している姿を見て、より効果的な動きを見つけ出す。

運動部活動や家庭との連携

- 保健体育の授業で行うなわとび運動を部活動でも実施し、家庭でも取り組めるよう、なわを使わなくてもできる方法をホームページ等を活用して紹介する。
- 学校保健委員会等において、新体力テストの結果をもとに、自分の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の知識と実践例を紹介し、保護者と連携していく。校内の掲示も活用していく。
- 新体力テストの結果を各部顧問に周知し、競技の特性に沿って練習内容に生かすようにする。



【目標】

- 体力・運動能力の向上のためにも日頃から家庭とも連携し、学校全体として取り組む。
- 運動が楽しいという生徒を増やしていき、自ら運動を行う習慣を身につけるようにする。