

「教育目標

こころ豊かにたくましく生きる生徒の育成」

【 本校の課題 】

本校の現状について

- 主体的対話的で深い学びを目指し、生徒同士が話し合いで活動することができる。
- 運動・健康に関するアンケート結果では、毎日朝食をとれていると答えた生徒が全体の約 80%以上と昨年度よりやや下回った。
- 運動部活動への参加は全体の約 50%の生徒がしており、部活動にも熱心に取り組んでいる。
- 勉強や運動に熱心に取り組む生徒が多い中、まったく運動をしない生徒、興味がない生徒も多い。

【取り組み・目標】

● 体育授業毎2科目重点体力向上補強運動

毎授業ウォーミングアップとして補強運動の充実化を図る。

補強運動を年間通してレベルアップを図る。

例)

4・5月：腕立て腹筋背筋 12回×1セット

6月：筋トレ 13回×1セット

7・9月：筋トレ 15回×1セット

10月：筋トレ 15回×1セット + ランニング 400m

11月：筋トレ 15回×1セット + ランニング 600m

12月・1月：筋トレ 15回×1セット + ランニング 800m

段階的、継続的に量と質を増加し、向上を目指す

個人の意思や体力によって増減することをよしとするあくまで、自発的機会とする。

結果 年度はじめは体力テストや運動会練習など、授業の中に時間的余白がなく、実施できない学年が多かった。生徒が段階的かつ継続しておこなえるよう、無理のない活動が必要で、生徒の体力向上と習慣化につなげたい。また体育授業に限らず、休み時間や放課後など多くの時間で実施できる体力づくりに取り組んでいきたい。