

高松市立牟礼中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間性豊かで心身ともにたくましい実践力のある生徒の育成
スローガン「ともに学び、ともに高める」

【現状】

- 男子は、学年が上がるにつれてシャトルランの数値が向上してきた。女子は、この2年間の傾向として50m走や反復横跳びの値は維持しているが、シャトルランの成績が少しずつ低下する傾向にある。そして、男女ともにハンドボール投げや上体起こしなど、筋力が必要な種目について県・全国平均を下回っている。
- 健康な生活を送るためには運動が必要と思っているが、運動部活動に所属している生徒以外では、運動をする習慣がない生徒の割合が、女子生徒とその家庭に高い。

【本校の課題】

- 体力の総合的な向上を目指す。
- 運動が健康な生活を送るために運動が必要なものと考えられる指導をする。また、運動が得意な生徒だけでなく苦手と感じる生徒にも、運動することが楽しいと思える授業改善を目指す。
- 正しい食生活を身につけさせ、健康な身体づくりを目指す。

保健体育の授業での取り組み

- ・「長座前屈」「脚振り上げ」の2種目を準備運動に取り入れ、定期的に長座体前屈の数値を確認する。
- ・運動に適した時期を選んで、授業の前半に5分間の持続走を実施する。3ヶ月程度の期間継続し、シャトルランでの成績の向上を実感させる。
- ・運動することが「あまり楽しくない」、「楽しくない」と感じる生徒に焦点を当て、授業展開や評価の仕方を改善する。

運動部活動や学校全体 家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部活動顧問に配付・周知し、練習内容に生かすようにする。(野球部ならハンドボール投げの成績、サッカー部なら反復横跳びの成績を把握して、練習方法を考えるなど)
- ・昼休み等の体育施設の開放やボール等の貸出を行い、積極的に運動を行える機会を意図的に設ける。
- ・新体力テストの結果を家庭にも伝わるようにし、運動と健康な生活の関わりについて啓発し、また、養護教諭と連携し、家庭におけるバランスのとれた食事と規則正しい生活が送れるよう協力を求める。

【目標】

- ペア学習やグループ学習を取り入れ、生徒が互いにアイデアを出し合って、より楽しく運動できる保健体育の授業作りを進める。
- 運動部活動のさらなる活性化を図り、積極的に部活動に参加する生徒を育成する。
- 家庭において、体力・運動能力の向上に係る取り組みや正しい食生活が送れるよう連携する。