

高松市立香川第一中学校 体力向上プラン

1 学校教育目標

心豊かで、たくましく生きる生徒の育成 ー文武両道の教育課程の推進ー

2 本校の課題

○昨年度の結果からは、全学年男女で上体起こしが全国平均を下回っていた。また、反復横とび、20mシャトルラン、50m走などでも全国平均と同じか下回っている結果であった。学年ごと男女別では、1年男子、2年男子、3年女子の合計点（総合評価）が全国平均を下回る結果であった。

○全体的に、腹筋力や走力、持久力を向上させる目的で指導を充実させる必要がある。

3 体力向上に向けた取り組み

○年間を通して授業の導入時に行う準備運動について、その手順や方法を生徒に理解させ、単元ごとに主運動の特性に合わせて、体ほぐし運動の趣旨をふまえたストレッチ等を行うようにする。

○学年や男女によって種目や回数等に差をつけるが、授業の最初の準備運動に、腕立て、腹筋、背筋、スクワット等の補強運動も継続して取り入れる。

○持久力の向上を目指して、冬場の授業では、ウォーミングアップの後、インターバルトレーニングを行う。

○体力テストの結果を踏まえ、課題のみられる能力の向上を目指した運動や一人ひとりの生徒の課題を焦点化した運動を重視して授業を行う。

○特に、あらゆる運動に基礎となる「体を調整する能力（バランスやコントロールなど）」を育成するための運動を重視する。

○球技では、課題学習を行いやすいように、学年の発育発達に応じてルールを簡易化し、球技の楽しさを味わうとともに一定の運動量を確保する。

○各部活動のウォーミングアップ時において、長距離走やシャトルランなどを実施し、特にシーズンオフ期間の体力トレーニングや柔軟性の向上を目的とした運動を継続的にを行い、体力強化を図る。

○家庭との連携を大切にし、特に食生活等、生活全般における協力を得る。

4 目 標

○生徒の自主的な活動を重視し、主体性や創造性、実践力を育てる。

○保健体育の授業や部活動において、生徒が自分の体力の状況から課題を見つけだすとともに、計画的に課題解決に取り組む場面を設定することにより、運動に親しむ資質や能力を育てる。

○保健体育授業や部活動において、生徒の体力向上における課題を共通理解し、計画的な取り組みを実施し、体力強化を図る。

○男女ともにすべての体力テスト種目の記録が全国平均を上回るように努める。