

平成28年度 神石高原町立神石高原中学校 体力づくり推進計画

教育目標

「確かな学力と豊かな心をもち、よりよい社会の形成者として未来を切り拓く志と意欲にあふれた生徒の育成」

- ・ 夢・実現に向けて高い志をもち、絶えず努力し続ける生徒
- ・ 自ら意欲的に学習に取り組み、自らの未来に夢を抱きながら努力し続ける生徒
- ・ 道徳、特別活動、部活に主体的に取り組み、マナーとルールを重んじる生徒
- ・ 体を動かすことをいとわない生徒
- ・ 神石高原中学校の生徒として誇りをもつ生徒

指導理念

知徳体のバランスのとれた力を育み、自ら主体的・創造的に行動できる生徒の育成をめざした地域に信頼される魅力ある学校づくりを進める。

具体的実践目標

- ・ 基礎体力の充実に向け、体育科における実態調査と分析を学級との連携を図りながら行う。
- ・ 健康安全教育の推進と連動させ、体力向上、健康維持の活動をすすめる。

実践計画

学期	1年	2年	3年
1学期	[体づくり運動] ・ 基礎体力をつける	[体づくり運動] ・ 新体力テストの比較分析と個々の課題明確化	[体づくり運動] ・ 新体力テストの比較分析と個々の課題明確化
2学期	[陸上競技] ・ 走跳の能力を高める [器械運動] ・ 体の柔軟性を高める [水泳指導] ・ 全身持久力を高める	[陸上競技] ・ 長距離を通じて、持久力の向上を目指す [器械運動] ・ 体の柔軟性を高める [水泳指導] ・ 全身持久力を高める	[陸上競技] ・ 長距離を通じて、持久力の向上を目指す [器械運動] ・ 体の柔軟性を高める [水泳指導] ・ 全身持久力を高める
3学期	[球技] ・ コーディネーション能力を高める	[武道] ・ 礼儀作法、瞬発力を高める [球技] ・ 主に敏捷性・筋力を高める	[武道] ・ 礼儀作法、瞬発力を高める [球技] ・ 主に敏捷性・筋力を高める

全体での実践

- ・ 給食センターと連携をとりながら給食指導を行う。
- ・ 定期健康診断・各検診の分析を通して、傾向を把握し対策をはかる。
- ・ 保健だより等を資料として、学級を母体に健康維持管理についての情報提供と健康教育を行う。
- ・ 環境整備を充実させ、学習環境・生活環境を整え、安全で健康的な生活がおくれるよう推進する。
- ・ 新体力テストの実施と分析を行い、部活動で体力づくり向上トレーニングメニューを実施する。
- ・ 長期休業中の体力づくりを三者懇談等で呼びかけ、保護者の協力を要請する。