

横浜市立本牧小学校 令和5年度 健やかな体の育成プラン

～体育・健康に関する指導の全体計画～

1 中期学校経営方針

(1) 学校教育目標と教育課程全体で育成を目指す資質・能力

学校教育目標	教育課程全体で育成を目指す資質・能力
「みんなで認め合い、学び合い、やりぬく本牧の子」 ～自分大好き 友達大好き 本牧小大好き～	自分づくりに関する力

(2) 中期取組目標

中期取組目標
<p>○子どもたちが、「自分大好き、友達大好き、本牧小大好き」と思う学校づくりを目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子ども一人ひとりに寄り添い、子どもたち全員を全職員でかわわり、よさやもっている力を引き出します。 ・どの子ども主体的に学び、「全員参加」の授業づくりをします。また、授業を通して、自己肯定感を高めます。 ・人とのつながりを大切に、やさしい心、感謝の気持ちを育てます。また、あいさつや礼儀正しい態度を培います。 ・健康な心身をつくるための生活習慣が身に付くようにします。 ・「まちの学校」として、子どもたちが地域とかわる活動を行い、まちを愛する心を育てます。

(3) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・具体的取組

重点取組分野	具体的取組
健やかな体	<ol style="list-style-type: none"> ① 保健学習や日々の保健指導を主として、自身の健康への関心を高める。 ② 子どもの実態を把握し、体育科学習の充実を図る。また、外遊びを推進し、運動に親しみ、運動を楽しむ態度を育てる。 ③ 子どもたちの発育段階に応じたの食育を推進し、栄養バランスよく食べようとする意識の向上と感謝の気持ちを育てる。
担当	体育部 保健部 食育部

2 体育・健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・ここ数年間の新型コロナウイルス感染症の影響により、取り組めていない運動領域が子どもたちの体力低下が感じられる。また、体育や休み時間での怪我が多く見られる。運動しないことによって、可動域が狭まったり、体の使い方が分からなかったりと、運動不足によっての体への影響が非常に大きい。
- ・手洗いを行う、睡眠や栄養をすることで、病気にかかりにくくなることを実感している子どもが多くいる。しかし、学校全体としてはまだである。そのため、日常生活や学習、委員会活動を通して、自分自身の健康について考える機会を設けていきたい。
- ・体を動かすことを楽しみにしている子どもたちが多くいる。休み時間には、委員会や各クラスの係活動の中で、体を動かす活動を考え実践していることもあり、校庭に出て遊ぶ子が非常に多く見られる。

(2) 体力の概要と要因の分析



令和4年度は一部の体力テストを実践した。以前の体力テストの結果を見ると、長座体前屈は、市の平均を越え数値も安定している。どの学年も50m走が平均以下であることが分かった。新型コロナウイルスの影響もあり、外で思いっきり走る、走の運動遊びや走の運動が実施できなかったことがこの結果につながったのではないかと考える。また、最後まで全力で走り続けることが難しそうな子どもが多いため、持久力の低下している。

体を思いっきり動かす経験を増やしていくことが重要である。まずは、運動の楽しさ、走ることの心地よさをたくさん味わわせ、体力の向上へとつなげていきたい。

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

〈体育科の取組〉

心身の健康を守ることに関心をもち、自己の健康を保つために、主体的に運動したり、課題解決したりする力を身に付ける

- ・体育科学習では、一人ひとりの実態を丁寧に把握し運動の特性にふれ、子どもたちが主体的に運動に取り組み、体を動かす楽しさを味わったり、できた喜びを感じたりできる授業づくりを行っていく。
- ・友達との対話による課題解決や学習資料をもとに主体的に運動に取り組む学習を行う。
- ・養護教諭や栄養士と連携を図り、心の健康や食に関すること等、他教科と関連させた学習を行う。

〈他教科での取組〉

健康的な心身を身に付け、生活に実践する態度を養う

- ・生命の尊さ、大切さを意識した生活科・理科の授業づくりに取り組む。
- ・自分自身の生活（食・環境）を見つめ、見直し、よりよく過ごせるような家庭科の授業を実践する。

特別活動・総合的な学習の時間

規則正しい生活をしようとする態度、進んで体を動かそうとする態度を養う

- ・高学年が中心となって計画を立て、子ども一人ひとりがめあてをもち、めあてを達成するために、課題を解決しながら取り組むスポーツフェスティバルの実施。
- ・ほけん委員による「自分の強みを見付けよう」を合言葉にした「けんこう会議」の開催。自分の強みを見つけることで心の健康を保てるようにしていく。
- ・視力の改善につながるように、ほけん委員が取り組みを行う。
- ・三色バランスよく食べるために給食委員会が声掛けを行ったり、栄養士が給食指導したりしていく。また、栄養やマナーを意識できるように「ばくばくだより」の全校放送。
- ・体力アップ委員会や集会委員が運動集会を企画し、運動機会を増やしていく。
- ・食に関する出前授業の実施。

課外活動

- ・体育健康に関する情報を「健康手帳」を活用して、家庭と共有。
- ・雨天時の運動量を確保するために、休み時間には、学年ごとに体育館の開放を実施。
- ・運動機会を増やせるよう、毎週木曜日にロング昼休みを実施。

令和5年度 本牧小学校 体力向上1校1実践運動

〈名称〉 運動の楽しさを味わおう！みんなでレッツチャレンジ！

〈ねらい〉 子どもが主体的となり、体を動かす楽しさを味わえるような取組を日常から取り入れることで、自身の健康への関心を高めたり、生涯スポーツに取り組めたりできる態度を養う。

〈内容〉 ●体力アップ委員会や集会委員会によるスポーツ集会等の実施

前期 長縄集会、体操・ダンス集会、竹馬や一輪車の貸出、パラスポーツ体験等
後期：マラソン週間、長縄集会、竹馬や一輪車の貸出、ニュースポーツ体験等

●年間を通しての体操・ダンスへの取組（集会・朝学習等）

体力向上委員会が中心となり、オリジナルの体操やストレッチを作成して、朝学習などを使い継続して行っていく。また、ラジオ体操やジンギスカンなども行い、運動の機会を増やしていく。また、パラスポーツやニュースポーツにも触れ合える機会を設ける。

●ロング昼休みの設定（毎週 木曜日 13:10～13:35）

全校が校庭に出て思いきり体を動かせるように、ロング昼休みを活用し、体力向上委員会が体を動かす遊びを企画したり、各クラスで係を中心に全員遊びを企画したりして、より多くの子どもたちが運動することの楽しさを味わえるように取り組む。

●指標

- ①生活実態調査「運動やスポーツの実施状況」「睡眠時間」「朝食摂取状況」「1日の運動・スポーツの実施時間」
- ②市学力・学習状況調査の意識調査と子どもの活動の状況との分析