

横浜市立丸山台学校 令和元年度 体育・健康プラン

～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
「自分が輝く みんなも輝く」 ○自分から進んで学び、経験や知識を活かしていく力を育てます。(知) ○自分を大切にし、人に優しくできる心を育てます。(徳) ○自らの健康を見つめ、体力を高め、たくましく生きようとする態度を育てます。(体) ○丸山台のまちを愛し、よりよい地域や社会に向けて自分の役割を果たそうとする態度を育てます。(公) ○広い視野をもち、未来に向けてともに生きていく力を育てます。(開)	<自分づくりに 関する力>

(2) 中期取組目標

中期取組目標

- 子ども一人ひとりを大切に、「チーム丸山台」として全職員で活気と魅力ある学校づくりを目指します。
- ・自分からめあてをもち、自分らしさを発揮しながら夢中になって問題解決する授業づくりに取り組みます。
- ・異学年、異校種交流や地域との連携を大切にしながら、自尊感情や自己有用感を育み、コミュニケーション能力を高め、誰もが安心して豊かに生活できるようにします。
- ・まちや社会で働く人との出会いや学びを通して、自分の将来への夢や希望をもって生きようとする態度を育てます。
- ・『食』の学びを中心に、健やかな体をと豊かな心を育むとともに、広く社会に目を向け、共に活動する姿勢を育てます。

(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	①体育科学習では、学びに向かう意欲を高め、個々やグループ(チーム)の技能向上を目指し、互いの動きを見合い高め合うことができる授業づくりを行う。各領域の運動特性を考え、子どもが安全に生き生きと活動できる場の設定の工夫を行うとともに、めあてと学習活動、振り返りを記録し、学びを自己認識できる学習カードを活用していく。保健学習では、自分の心身の状態を知り、健康的に生活する心がけや行動について考える授業を行う。また、自分の周りの環境を見つめ、安全、快適に過ごすための知識を学び、実生活に生きるよう、家庭とも連携を図りながら進めていく。
担当	体育部
	②子どもが主体的に健康的な生活を実践できるよう、健康委員会からの発信やくすのき会議の取組を充実を図る。
	③食育の取組では、栄養教諭の指導、給食指導の継続と深化で、日々の食生活に関心をさらにもたせるとともに、他教科・領域とも接続し学習の総合化を図れるようにする。

2 体育・健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態(新体力テストの結果と本校の実践より)

- ・毎日の朝食の摂取と十分な睡眠時間については特に問題はない。1日の運動時間や週当たりの体育授業を除く運動時間は横浜市の平均とほぼ同程度で、休み時間には低から高学年に至るまで、外遊びを楽しむ児童の姿が多く見られる。テレビ(テレビゲームを含む)とパソコンや携帯電話の視聴時間は、全体的に横浜市の平均よりも長い傾向が見られる。適切な視聴時間や携帯・スマホ等の安全かつ上手な使い方の指導がなお一層必要とされる。また、睡眠時間は前述の通り問題はないが、「ぐっすり眠る」頻度については、かなり課題と思われる数値が出ている。学年が上がるにつれて、ぐっすり眠ることができている感覚に乏しく、6年生児童では、約半数が週に2～3日はぐっすり眠れていない実態が明らかになった。保健学習、生活指導を通じ、睡眠と適切な休養を中心とした生活習慣を身に付ける取組が急務といえる。
- ・本校では、健康委員会が中心となり、外遊び週間を設けたり歯磨きの仕方を教えに行ったりして、健康的な生活習慣に向けての取組を行っている。また、後期には、体力づくりカードを配布し、主に鉄棒、なわの運動や走の運動を、授業や休み時間にも継続的に行えるようにしている。

(2) 体力の概要と要因の分析

全体的に、市、全国の平均に比べ著しく低い。これは本校では毎年の傾向であり、特に全身持久力(シャトルラン)に大きな課題があるといえる。同じ運動を繰り返し続けたり、粘り強く運動に取り組み、より高い目標を達成したりする経験を多く積み重ねる必要があると思われる。また、握力と上体起こし、反復横跳びも、横浜市の平均値よりも概ね低い。ただし、反復横跳び、シャトルラン、ボール投げについては、運動・スポーツの実施時間が長い子が、実施時間の短い(30分未満)の子に比べ、著しく高い数値になっていることも分かった。家庭・地域とも連携し、運動に親しむ時間の確保にこれからも努めていくことが大切であると考えられる。

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

《体育科・保健体育科での取組》

- ・学習の見直しをもち、子どもが今できる動きを認識し、さらによりよい動きを考え運動に取り組み、力の伸びが実感できる学習展開を目指し、指導の研究と実践に努めます。
- ・新体力テストの結果からの課題を受け、まず、子どもが自身の力にあった適切なめあてを立て、それを達成する喜びを感じることができる授業を行います。そして、徐々に自分の力の高まりを感じることで、子ども自ら、より上位のめあてを設定し、その達成に向け学び続けられるよう、丁寧な指導を心がけます。
- ・器械運動領域では、全身の動きを自ら制御し安定した動きができるよう指導し、筋持久力を高められるようにしていきます。走の運動、陸上領域では、力強く走ったり、同じペースを持続し走ったりすることを意識できるようにします。また、なわの運動を通して、長時間同じ動きを持続する力や敏捷性を養います。
- ・学習単元での目標、身につける力(動き)が明確に子どもに伝わるよう、動きを示す掲示物や学習カードの工夫、体育読本の活用を図ります。
- ・保健学習では養護教諭と連携しながら、自分の心と体の状態を知り、食事、運動、睡眠と適切な休養の大切さを指導します。また、自分の身の周りの環境とともに、地域の交通安全、防犯の取組にも目を向け、快適かつ安全に過ごすための必要な知識を身に付け、自らの行動を考え実践できるようにします。

<他教科での取り組み>

- ・家庭科では、食育、住環境教育を、子どもの生活習慣の向上に反映できるように、知識理解と技能の指導に努めます。

特別活動・総合的な学習の時間

○道徳

- ・「節度、節制」で、安全や生活習慣の大切さを理解し、適切な睡眠と休養や、用具の安全な扱い方や活動の場の安全に目が向くようにします。また、「友情、信頼」の学習をもとに、集団やチームで協力しながら運動する大切さを指導します。

○特活

- ・学級活動(2)ウ「心身ともに健康で安全な生活態度の形成」の学習で、手洗いやうがい、歯磨き指導などを行い、自分の身体を清潔に保つ大切さを子ども自ら実感できるようにします。
- ・年2回のくすのき委員会(学校保健委員会)で、健康委員会が中心となり、日常の自分たちの健康面に関する問題をテーマに話し合い、自ら健康的に過ごす意識を高めていきます。また、「くすのき週間」では、自分の体の状態を知るコーナーや、健康面に関する知識のコーナーを設け、子どもたちから進んで健康的に過ごす大切さを発信できるよう支援していきます。

○総合

- ・本校の特色である、年間を通じた「食の学び」を活用し、栄養職員とも連携し、健康な体の発育につながるバランスの取れた食事(栄養)の指導を行います。「丸小フェスタ」では、食の学びの中間発表を各クラスで行い、子ども一人一人が心身の健康につながる食の重要性を、考えていく取組を支援していきます。

課外活動

- ・朝の特設クラブの活動で、子どもが運動に親しみ体力と技能の向上が図れる機会を作ります。
- ・昼食後の歯磨きに取り組むとともに、委員会の子が正しい歯磨きのやり方を教える、歯磨きお手本を行い、子どもどうして健康な生活への意識が高められるようにします。
- ・全職員が連携して、子ども一人一人の心と体の状態や生活習慣の状況を確認し、課題があれば共有し家庭への働きかけなど、解決に向けて組織的に対応していきます。

令和元年度 丸山台小学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 体力・生活習慣レベルアップ大作戦

《ねらい》 子ども自ら継続的に運動に取り組み、運動能力、体力の向上に取り組むとともに、運動能力と体力をしっかりと支える生活習慣について、実践できることを考える。

《内容》
・鉄棒(遊具を使った運動)、なわの運動、ペース走の3つの運動を、休み時間や集会の時間を中心に、子どもが取り組むようにする。
・取組に際して、低・中・高の段階に合わせた体力アップカードを作成、配付し、子どもが自分の取組状況と成果を確認し、活動への意欲付けにつながるようにする。

- 指 標：
- ①体力・運動能力及び生活実態調査「新体力テストの平均値(市・国との比較)」「1日の運動実施時間と新体力テストのクロス集計」「1日のテレビ、パソコン、携帯視聴時間」「1日の睡眠時間」「ぐっすり眠る頻度」
 - ②横浜市学力・学習状況調査の意識調査と、子どもの運動の状況、生活の実態の現状分析