

横浜市立浅間台小学校 令和2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) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標

○本校の豊かな自然環境やまちの特色を生かした「三耕教育」を実践し、子どもが夢や希望をもって、なりたい自分をデザインしたり、まちの一員として発信したりして、社会とつながっていることを実感できる学校を目指します。

(2) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・取組目標・具体的取組

重点取組分野		取組目標	具体的取組
健やかな体	担当	基本的な生活習慣の形成に関する活動に全校で取り組む。自分の取組を振り返り、変容を実感しながら、健やかな体をつくっていかうとする態度を育てる。	① 新体力テストの結果を分析し、授業改善や一校一実践の取り組み方を工夫して、体力の向上を図る。 ② 休み時間にアスッチパークや一輪車場を開放し、運動する機会の充実に取り組む。 ③ 歯みがきタイムを設定し、習慣化を図る。 ④ 「健康ファイル」に取組の様子を記録し、健康に対する意識を高める。

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・ 休み時間、運動場やせせらぎで鬼ごっこやボール遊び、長縄遊びなどを行っている児童はいるが、一部の児童に限られる。
- ・ 休み時間に運動場（雨天時は体育館）を利用する児童に偏りが見られる。
- ・ 校庭や体育館を利用する児童の多くは、ボール遊び（ドッチボールやサッカーなど）が多く、縄や固定遊具などの用具・器具を使う運動に取り組む児童が少ない。
- ・ 地域に公園や西区スポーツセンターなどがあり、体を動かす環境は比較的整っているといえる。
- ・ (新体力テストの結果から) 週3日以上、週1～2日程度運動を実施していると答える児童が、どの学年も80%前後に達する。
- ・ 1日の運動実施時間が30分以上と答えた児童数は、30分未満と答えた児童数を大幅に上回っている。
- ・ 運動する習慣はあるが、体力に反映されていないと見受けられる。
- ・ ハンカチやティッシュを持ち歩いている児童が少なく、手を洗っても清潔なハンカチで拭いていない児童が多いなど、健康に関して自己管理していくという意識の向上が望まれる。
- ・ 歯科巡回指導の歯みがき検査の結果、A（よくみがけている）児童は増加傾向にあるが、1日3回の歯みがき習慣や正しい歯のみがき方が身につけていない様子が見られる。

(2) 体力の概要と要因の分析(令和元年度「新体力テスト」結果・平均値より)

新体力テストの平均値

男子

学年	種目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	20mシャトルラン (回)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)	ハンドボール投げ (m)
6歳(小1)	自校	5.27	11.36	27.24	25.18	13.44		12.28	110.40	6.52	
	横浜市	8.53	10.93	26.27	24.90	16.02		11.77	110.48	7.77	
	全国	9.36	11.54	26.18	27.94	18.64		11.44	114.82	8.62	
7歳(小2)	自校	11.60	14.24	33.41	28.67	30.18		10.82	126.06	11.22	
	横浜市	10.27	13.68	27.12	27.74	24.77		10.79	121.50	10.91	
	全国	11.10	14.42	27.82	32.70	29.77		10.61	127.37	12.36	
8歳(小3)	自校	11.18	17.61	34.75	34.25	35.71		9.95	133.50	13.18	
	横浜市	12.20	15.91	29.44	31.03	34.22		10.22	132.55	14.41	
	全国	13.08	16.68	29.48	36.45	38.49		10.02	135.63	15.94	
9歳(小4)	自校	14.18	19.56	34.10	33.84	33.07		9.60	142.07	17.00	
	横浜市	14.09	17.88	31.49	34.77	42.24		9.80	140.71	17.79	
	全国	14.90	18.53	31.23	40.28	48.64		9.55	146.85	20.02	
10歳(小5)	自校	17.05	19.10	26.00	39.70	40.90		9.46	146.50	18.60	
	横浜市	16.15	19.65	32.61	38.79	50.05		9.41	150.45	21.50	
	全国	16.90	20.72	33.62	43.94	56.85		9.19	155.43	23.51	
11歳(小6)	自校	19.54	19.20	42.54	39.32	39.91		9.43	153.24	20.04	
	横浜市	18.82	21.24	34.29	42.29	56.35		9.07	159.34	24.68	
	全国	20.02	22.05	35.43	46.98	64.48		8.79	165.19	26.81	

女子

学年	種目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	20mシャトルラン (回)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)	ハンドボール投げ (m)
6歳(小1)	自校	4.36	13.03	29.23	24.40	10.94		12.02	108.29	4.63	
	横浜市	7.90	10.54	28.45	23.93	13.54		12.13	103.14	5.37	
	全国	8.79	11.29	28.15	26.98	15.80		11.77	107.99	5.80	
7歳(小2)	自校	9.67	15.58	37.00	26.79	24.88		10.88	120.42	7.04	
	横浜市	9.54	13.11	30.02	26.27	18.69		11.15	112.96	7.00	
	全国	10.42	13.78	30.68	31.26	23.05		10.94	120.55	7.71	
8歳(小3)	自校	10.50	15.35	40.74	32.13	24.70		10.60	118.61	7.83	
	横浜市	11.35	15.32	32.77	29.43	24.46		10.58	123.99	8.79	
	全国	12.31	15.80	32.65	34.55	29.17		10.35	129.47	9.94	
9歳(小4)	自校	12.35	16.13	34.38	31.91	26.74		9.71	134.30	9.39	
	横浜市	13.20	17.08	35.48	32.72	30.76		10.11	132.78	10.52	
	全国	14.13	17.89	35.25	38.57	37.55		9.88	139.84	11.90	
10歳(小5)	自校	15.87	19.70	34.30	40.57	39.26		9.47	146.52	11.26	
	横浜市	15.48	18.54	37.03	36.49	37.43		9.71	142.22	12.35	
	全国	16.71	19.35	37.90	41.40	45.54		9.45	147.45	14.40	
11歳(小6)	自校	17.33	17.96	36.58	39.35	37.83		9.39	140.20	13.67	
	横浜市	18.20	19.67	39.39	39.71	42.88		9.36	149.77	13.97	
	全国	19.58	20.44	39.96	44.35	50.94		9.12	156.68	16.33	

○低学年は、どの種目においても市の平均に近いが、上回っている。

○(学年による差はあるが)種目ごとに見ると、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳びは、市の平均を上回る学年が多い。

▲高学年になると、市の平均を下回る種目が増える。特に、男女ともに、ソフトボール投げと20mシャトルランの結果は顕著であった。

⇒継続的に運動に取り組む環境をつくったり、運動する楽しさや喜びを積み重ねたりできるようにしたい。

<浅間台小学校 体育・健康に関する指導の目標・方針>

- ◎楽しく運動していく中で、身近な生活における健康・安全に関する内容を実践的・科学的に理解する力を育てる。
- ◎運動を楽しむうえで必要なルールやマナーを守ったり、勝敗に対して適切な態度をとったりするなど規範意識を育てる。
- ◎自ら積極的に運動にかかわり、運動の楽しさや喜びを味わい、自己の楽しさや可能性に気づき、自尊感情を育てる。
- ◎継続して同じ運動をすることで、子どもの苦手意識を減らし、自信をもって取り組める力を育てる。
- ◎学年やブロック、たてわり班・ペア活動等で行う運動遊びを通して、心豊かな人間関係づくりを行い、コミュニケーションの能力を育成する。
- ◎「健康手帳」「体育読本」「健康ファイル」を活用して体育健康に関する情報を家庭と共有し、学校と家庭の両方から健康の保持増進に取り組む。
- ◎望ましい食生活などについて理解を深め、歯や口腔の健康を保つのに必要な態度や習慣を身につける。

3 体育・健康に関する具体的取組

《体育科での取組》

- 「体づくりの運動遊び・体づくり運動」の充実
 - ・1校1実践運動の取組で行う、ラジオ体操、持久走、これまで続けてきた縄跳び活動を意欲的に活動できるようにする。めあてを達成するために、年間の見通しをもたせ段階的に取り組めるようにする。**未来を創る力**
- 「ゲーム」「ボール運動」の充実
 - ・順番やきまりを守ったり、ゲームの勝敗などの結果を受け入れたりする態度を育成する。**感じる力**
 - ・課題の持久力などを高めるために、鬼ごっこなどのゲーム・遊びに取り組む機会を増やす。その中でコミュニケーション能力の育成を図り、仲間とかかわる楽しさを実感し、仲間の良さを認め合えるようにする。**学びに向かう力**

《他領域等での取り組み》

- ・特別活動では、運動委員会を中心に、ラジオ体操、体力アップ集会、休み時間を利用したリズムジャンプを企画・運営する。
- ・行事では、運動会で目標に向かって仲間と協力し、最後までやり遂げるようにすることで、達成感・充実感・満足感を味わうことができるように指導・支援する。
- ・学校保健委員会を立ち上げ、子どもたちの基本的な生活習慣の意識を高めていけるようにする。
- ・特設スポーツクラブの活動を推進を図る。

浅間台小学校 体力向上 1校1実践運動
 <同じペースで走り続けて、目指せ体カアップ!!～持久走でつながろう～>

1 体育の授業における工夫

- ・ 年度当初の新体カテストの結果より、教員、児童が分析・考察し自らの生活・体力向上を目指し、体育科学習に取り組む。
- ・ 各学年持久走を継続的に取り入れ、体力を高められるようにする。

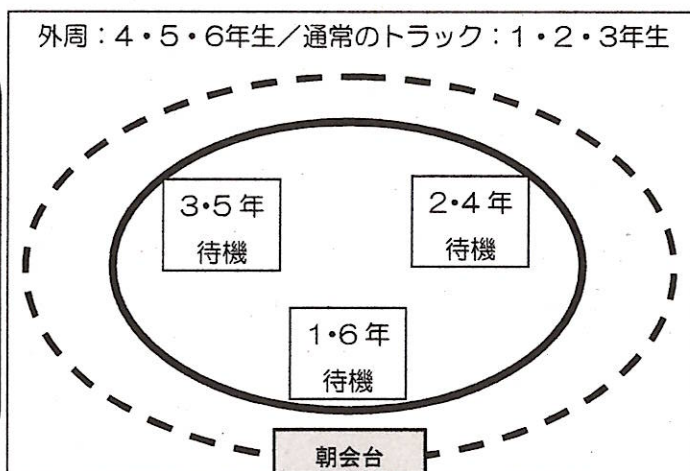
2 始業前・業間等の活動の工夫

- ・ 運動委員会を中心にした持久走に取り組む体カアップ(朝)集会や、中休みのリズムジャンプ運動(体育協会の訪問指導を活用)、これまで取り組んできた縄跳び活動を積極的に取り入れる。
- ・ 学習カードを工夫・活用して、児童一人ひとりが自分に合った目標を設定する。一人ひとりが自分の目標を達成するために、走り方のコツを学び、声をかけ合って教え合い、自分の目標に向けて前向きに取り組むことができる環境を整える。
- ・ 月に1回(第四週の火曜日)に「体カアップ集会」を設置し、継続的に運動する機会をつくり、習慣化する。4/28・5/19・6/23・7/14・9/29・10/13・11/24・12/22・1/19・2/22
- ・ 健康的な身体づくりを目指すために、月に一度程度、朝会でラジオ体操を行う。

◎「体カアップ集会」の流れ

司会進行：運動委員会

- 8:20 運動場集合(体育着)
- 8:25 集合完了・準備体操
- 8:26 5分間走スタート
歩いて学年の場所へ戻り、整理体操
- 8:33 各教室へ戻る、カード記入等



※雨天時は中止とする。事前に悪天候により延期が予想される場合には、近い日の休み時間等を「体カアップ集会」にすることもある。

3 学校行事等の工夫

- ・ 運動会では運動委員会を中心として、各クラスでラジオ体操に取り組み、体づくりに励む。

4 その他

- ・ 晴れた日は積極的に外遊びを行う(運動場、せせらぎ広場、一輪車場、アスッチパークなどの活用)。
- ・ 雨天時は使用割当てに従い、体育館で遊ぶことができる。
- ・ 長期休業中の体カアップ運動を推奨し、学習カードなどを家庭でも継続して活用できるようにする。
- ・ 体育協会の訪問指導の活用(リズムジャンプ)や、ラジオ体操や走り方のコツについて職員で共通理解を図り、児童への指導の充実をはかる。
- ・ 児童が積極的に取り組むことができる場づくりを考える(体育部・メンター研を中心に)。
- ・ これまで取り組んできた短縄や長縄も、積極的に活用する。