

令和2年度 あかね台中学校 体育・健康プラン

【中期学校経営方針重点取組分野「健やかな体」具体的取組】

①保健体育や家庭科を中心とした教科指導や特別活動、部活動を通して、生徒が健やかな体づくりに向けて主体的に考え、実践できる力を育めるよう指導する。②新体力テスト結果の考察からトレーニング計画の立案をし、一校一実践運動(Iトレ)や体育的活動を通して、体力向上を図る。

<生徒の体育・健康面の姿>

- ・新体力テストの合計点を比較すると男女ともどの学年も県平均は上回っているが全国平均となると劣っているところが多い。体格ではどの学年も県平均、全国平均を下まわっている。
- ・保健室利用者で体調不良の多くは睡眠不足で塾や習い事が原因でそうになっている人が多いと考えられる。また、朝食の摂取率は高いが生活のリズムによっては朝食を十分に摂れず体調を崩してしまう生徒もいる。
- ・体育の授業や体育的行事などに積極的に取り組んでいる。

<体育・健康に関する指導の目標・方針>

- ・体を動かすことの楽しさや喜びを知り、生涯にわたって運動に親しむ基礎を養う。
- ・心身の健康を保持増進するための知識を身につけ実践する態度を育てる。
- ・安全かつ衛生的な環境づくりを心がける。
- ・安全管理と事故防止の徹底を図るために、家庭および地域との連携を深める。

教科

《保健体育科での取組》

◎保健体育科では「健康の保持増進と体力向上」を目標の一つとし授業に取り組んでいる。

- ・新体力テストの実施と考察
- ・授業に補強運動を取り入れ、ねらいに応じて発展的に実施していくことで体力の向上に努めている。

《他教科での取組》

- ・安全かつ衛生的な環境を維持、改善することを学習する。
- ・栄養や、健康との関わりについての知識を身につけ、望ましい食生活をめざす。
(1年生対象に横浜Fマリノスのコーチによる食育講演会を行う。)

道徳・特活・総合

- ・体育祭では、体育祭実行委員が中心となり生徒が主体的に企画・運営すると共に体育の授業で身につけた体力や集団行動、授業で取り組んだ演技の発表など日頃の活動の成果を発揮する場としている。
- ・生活委員会では、球技大会を企画・運営し生徒たちが主体的にスポーツに取り組んでいる。
- ・生徒会では、昼休みのボール貸し出しを行い、生徒の運動の機会を増やしている。また、昼休みにあか中ギネスなどを企画し、仲間と協力しながらスポーツに関わる場をつくろうとしている。
- ・保健委員会では、保健・衛生管理としてハンカチ・ティッシュ検査やトイレ点検などを行っている。

課外活動

- ・運動部活動……部活動の活動場所や時間の確保など活動の充実
- ・学校保健委員会……熱中症の予防について

令和2年度 あかね台中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》Iトレ[I(私)、Improve(改善・進歩)、Individual(それぞれ)トレーニング]

《ねらい》自ら進んで体力向上を目指す姿勢を育み、それを実践する力を身につけるために、自分の体力の課題を知り、それを改善するための方法を考案し実践する。

《内容》新体力テストの結果をもとに各自が体力の分析や考察をし、体力向上に向けての意識や課題を持ち、実践につなげる。

●指 標:①新体力テストの結果を分析、考察する。

②自分の立てたトレーニング計画の見直しとトレーニング実践の成果を確認する。