

# 横浜市立汲沢中学校 2021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
自ら学び、互いに認め合い、たくましく生きよう	・主体的に学び続け、身に付けた知識や思考力を生活に活用できる生徒。 ・他人の痛みを知り、優しさのある行動が取れるバランスの取れた生徒

#### (2) 中期取組目標

中期取組目標
○「だれもが」「安心して」「豊かに」生活できる学校づくりをさらに推進します。 ○生徒一人ひとりの良さや可能性を伸ばし、生徒が意欲的に取り組む学校づくりを推進します。 ○規範意識を育て、望ましい生活習慣を身につけさせる学校づくりに努めます。

#### (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保健体育の授業だけでなく家庭科や保健委員会とも連携し、食育・眠育・休養と保健指導の充実を図る。 ②新体力テストの結果をもとに、体力づくりに効果的に活用する。 ③授業時にランニングとサーキットトレーニングを行わせ、体力向上を図り、年間を通して実施できるようにする。
担当	保健体育科

### 2 体育・健康に関する実態把握

#### (1) 体育・健康に関する実態

- ・朝食を食べて登校する生徒が多く、手作りの弁当を持参させている家庭も多い。しかし、習い事やスマートフォン、ゲームをしていて就寝時間が遅くなり、睡眠不足になっている生徒が増えている。
- ・運動部への加入率は比較的高く、毎日意欲的に活動している生徒が多い。

#### (2) 体力の概要と要因の分析

- ・新体力テストの結果は、男女とも全国平均・県平均を下回っている。具体的にはどの学年も「瞬発力」「全身持久力」「敏捷性」が大幅に全国平均を下回っているため、レベルアップを図りたい。
- ・体格は2・3年男女とも全国平均とほぼ同じ。

### 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》

- ・保健体育科では、「コミュニケーション能力」「体力の向上」を重点とし、単元にあった運動・場所・用具の確認をし、安全で効率のよい学習ができるようにする。
- ・休養の大切さを伝え、パフォーマンス向上を図る。

##### 《他教科での取組》

- ・技術・家庭科（家庭分野）では、特に食育について委員会などと連携を取りながら健康増進への興味・関心を向上できるように努める。

#### 特別活動・総合的な学習の時間

- ・委員会で、レクや球技大会を企画・運営し、積極的に運動に親しむ習慣や活発に行う姿勢を持てるようにする。
- ・保健委員会を中心とした心肺蘇生法（AED）講習会の実施を通して、健康・安全に関する理解を深める。
- ・薬物乱用防止講演会を開催し、薬物の恐ろしさを理解させたり、インターネットトラブル講演会で友だちへの接し方など、心の健康についての理解を深める。

#### 課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・学校保健委員会等、食生活・健康安全に関する調査を行い、昼の放送などを活用して健康の保持増進に関する推進を積極的に行う。
- ・研修会等において学校・家庭・地域の連携を図り、薬物乱用防止教育の推進を積極的に行う。
- ・学校職員の学校安全指導研修の実施を通じて、健康・安全への意識の場を増やす。
- ・保健だよりを通して、健康に関する情報を提供する。

#### 令和 3年度 汲沢中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 基礎体力トレーニング

《ねらい》 基礎体力向上に向けたトレーニング

《内容》 保健体育の授業でランニング・サーキットトレーニング・ストレッチを実施

●指標： ①スポーツテストの経年変化

②生活実態調査の経年変化