

横浜市立平戸中学校 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



(2) 中期取組目標

中期取組目標
○自ら学ぶ意欲を持ち、確かな学力を身に付け、自らの可能性を拓く「力」を育てます。(知)
○豊かな体験を通して感動する心を大切にするとともに、互いの違いを認めあい、おもしろい「心」を育てます。(徳)
○健康で安全な生活を心がけ、運動に親しみ、たくましい心と体づくりに努め、自他の生命を大切に「心」を育てます。(体)
○地域に学び、地域に生きる一員として、社会に貢献しようとする「心」を育てます。(公)
○日本の伝統文化の理解を深め、異文化を尊重する態度や心を身に付け、国際社会で活躍するための「コミュニケーション力」を育てます。(開)

(3) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・具体的取組

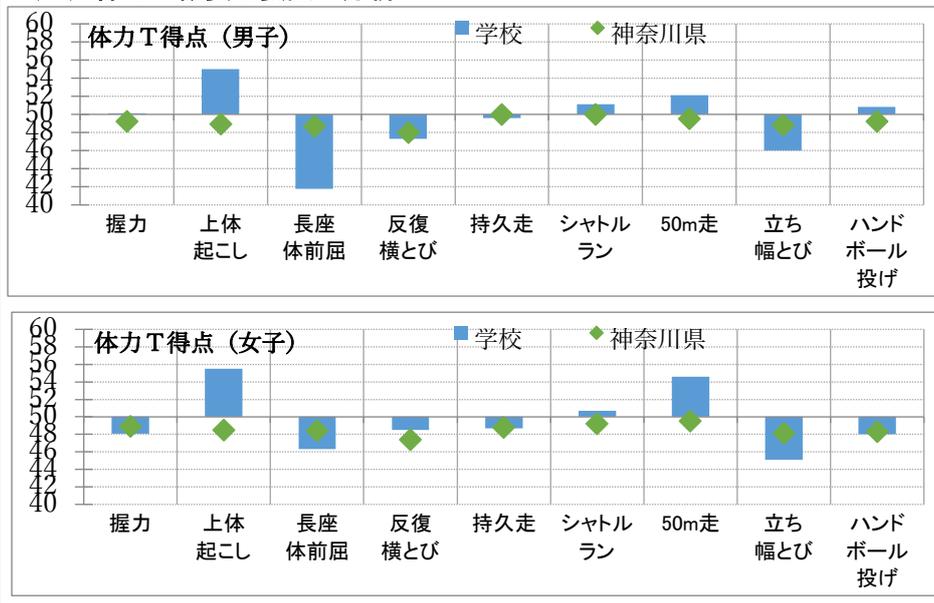
重点取組分野	具体的取組
健やかな体	体育の授業の前に準備運動として行っている「平トレ」の内容を見直し、体力の向上を目指します。家庭化や保健委員会などで「食育」や「健康」について取り上げ、健康教育の充実を図ります。
担当	保健安全指導部

2 体育・健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・朝食摂取率は比較的高い。昼食も大多数の生徒が手作りの弁当を持参している。
- ・運動部の活動は盛んであり、運動に親しむ生徒が多いが、そうではない生徒との二極化も見られる。
- ・部活動以外の外遊びやレクリエーションとしての運動量は、多くはないと考えられる。

(2) 体力の概要と要因の分析



新体力テストの結果から、ほとんどの項目が神奈川県平均と同等の記録が出ているが、長座体前屈は男女ともに平均を下回っている。このことから、体を柔軟に使う機会が少ない傾向があると予想される。反対に、上体起こしでは男女ともに神奈川県の平均よりも非常に高い数値を示している。体育の時間で毎時間始めに行っている「平トレ」での基礎筋力の向上が結果に表れたと考えられる。

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》

・保健体育科では、全学年の生徒が、毎時間の授業のはじめに、ランニング・腕立て伏せ・腹筋・背筋・馬跳びなどのトレーニングを行っている。

《他教科での取組》

・家庭科では、食教育との関連を図り連携して進めている。

道徳・特活・総合

・体育祭や球技大会では、日頃の学習の発表の場として、培った資質能力を発揮させ、集団で取り組む意義や成功の喜びを味わうことができるようにする。

・よりよい生活習慣が身につくよう、保健委員会の活動を充実させる。

・安全指導では、自ら危険を回避し、安全を確保することができるように自覚させる。

課外活動

- ・運動部の部活動を一層活発にする。
- ・学校保健委員会を中心に、全校の健康の保持と増進に関する意識を高め、取り組みを推進する。

令和元年度 平戸中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 運動前の準備運動(平トレ)

《ねらい》 運動の機会の確保、スポーツ技術の向上、生徒と教員の信頼関係の構築

《内容》 生徒にスポーツに親しませることを通して放課後の活動を豊かにする。

運動の楽しさを味わわせるとともに、生徒の体力の向上を図る。

さらに、新体力テストで神奈川県の平均を下回っている「柔軟性」の向上を図るため、補助運動として「前屈」を中心としたストレッチ運動を積極的に取り入れる。

- 指 標： ①生活実態調査
②生徒・保護者の学校評価アンケート