

横浜市立港南台第一中学校 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

学校教育目標	教育課程全体で育成を目指す資質・能力
2020年度変更予定 ◎わたしたちは「自ら考え」「ともに歩み」「新たな社会を創る」資質・能力を育みます 主体性：自分のよさや可能性を認識し、積極的に学び続ける姿勢を大切にします 協働性：多様な他者と協力し合う豊かな心を育成します 創造性：多面的・多角的に物事を捉え、新たな価値を創造できる能力を育みます	〈自己肯定感〉 〈コミュニケーション〉 〈新たな価値の創造〉

(2) 中期取組目標

中期取組目標
○変化の激しい社会を、たくましく生きていく力を育て、多様性を意識させます。 <ul style="list-style-type: none"> ・個に応じた指導を充実し、主体的に取組む授業を実践します。 ・コミュニケーションを通して、認め合う優しさを育てます。 ・体験学習や地域行事の参加など、社会や地域の理解を深めます。

(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保健体育で基礎体力づくりを導入し、年間を通して心身ともに鍛えていく。 ②行事や部活動を通じて、健やかな体を育むための場の継続。外部の協力を得て、部活動の充実。 ③養護教諭による「保健室便り」の充実。
担当	保健体育・部活動

2 体育・健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・市の平均に比べ、朝食の摂取率はやや高いが、毎日食べていない生徒が数名いる。
- ・運動部への入部加入率は高く、体を動かす習慣が身に付いていると考える。しかし、運動部に加入していない生徒の体力不足は否めず、体育の時間等で補う必要性を感じる。
- ・保健室の利用状況（傷病の状況）は、心の不安定さから来室する生徒は数名程度いるが、多くは怪我での来室が多いので、安全面に配慮して活動する。
- ・1校1実践運動の取組の様子をみると、1年生は運動経験の少ない生徒が厳しい様子で行っている。2, 3年生は日々の積み重ねの中で力がついてきているが、柔軟性は非常に乏しい。

(2) 体力の概要と要因の分析

新体力テストの結果から、上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びが県平均を越えている。毎時間のドリルや日々の部活での取り組みの結果が出たと考える。ただし、ボール投げや握力など上半身の力が平均を越えず、課題として取り組めるようにしていく。全国平均と比べると、全ての力が平均に届かず、力不足を感じた。今後の取り組みとしては、体育での運動量の増加や基礎体力の向上に努めていく。

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》

- ・授業開始時の準備運動として、全員でのランニングと筋力トレーニングを実施。
- ・新体力テストを授業の中で実施し、自己の身体や体力について考えながら取り組む。

《他教科での取組》

- ・家庭科では食育との関連を図る。
- ・理科の生物、環境教育との関連を図る。

特別活動・総合的な学習の時間

- 体育祭実行委員会では、体育祭や球技大会など体育的な行事を企画・運営している。
- 文化発表会ではダンスを取り入れている。
- 学級委員会では、昼休みのボールの貸し出しを行っている。
- 環境保健委員会による石けんやトイレトーパー補充など衛生活動を行っている。

課外活動

- 運動部活動の推進
- サマーフェスティバルでのスポーツ大会実施

令和元年度 港南台第一学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 ドリル(ランニング、腹筋・背筋・腕立て伏せ×各10回)

《ねらい》 生涯を通じて運動を日常生活の中に積極的に取り入れようとする態度を育成するとともに、体力の保持増進を目指す。

《内容》 体育の授業の初めにドリルを行う。生徒一人ひとりの体力の向上を図る。

- 指 標：
- ①新体力テストの結果から検証する。
 - ②市学力・学習状況調査の意識調査と生徒の活動の状況との分析