

横浜市立領家中学校 令和3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) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標
<ul style="list-style-type: none"> ・学校教育目標を理解し、授業・行事に活かし、自尊感情を高め、自己有用感を得られる生徒を育てます。 ・お互いを尊重し、高め合おうとする心、相手を思いやる心を養います。 ・わかる楽しい授業を展開し、基礎基本の定着を目指します。 ・あいさつができる、ルールとマナーが守れる、時間を大切にできる生徒を育てます。 ・保護者、地域と連携を図り、生徒が進んで参加できる行事を検討します。

(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	中学生として健全なる肉体の醸成を図っていく。心身の健康や健やかな体についての意識を高め、自ら進んで運動に親しむ姿勢や態度を育む。	①保健体育の授業や部活動等教育活動全般を通して、健康・安全に関心をもち、意欲的に取り組む姿勢や態度を育む。 ②学校保健計画に基づき食育を含めた保健指導や学校保健委員会を計画的に実施し、心身への健康意識を高める。
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

- ・身長と体重を全国平均と比べると、身長はあまり変わらないが、体重は全学年共に数値は下回る結果である。
- ・朝食の摂取率は全体としては、全国の結果と比べてもそれほど変わらないが、学年が上がるごとに摂取率が下がっている。また、女子に比べ、男子の摂取率が低い。
- ・保健室の利用状況（傷病の状況）は、部活動、体育の授業による怪我がほとんどである。心の不安定さから来室する生徒もまれにいる。養護教諭や該当学年教諭、専任教諭が話を聞いて対応している。
- ・塾や家庭学習の時間が多く、6～8時間以内睡眠時間の生徒が多い。原因が睡眠時間だけとは限らないが、朝起きるのがつらいという生徒が多くを占める結果となっている。

(2) 体力の概要と要因の分析

- ・持久走の結果では全国の平均を全ての学年で上回ることができている。
- ・長座体前屈の結果は全国の平均を下回っている結果が出た。これは、器械運動の授業でも顕著に表れていて、開脚前転などで柔軟性が足りないために、スムーズに起き上がれない生徒が多く見られる。
- ・握力・立ち幅跳び・ボール投げなどの結果は、男女共に一年時は全国平均を大きく下回る結果が出ているが、学年が上がるにしたがって全国平均に近づいたり、上回る結果が出ている。これは、体育の授業での体力作りや、放課後の部活動を通して成長段階にあわせて体力の向上が図られた結果が出たと思われる。

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》

- ・体育科・保健体育科では、スポーツテストの結果を受けて各自の体力を知り、体力の向上に向けた目標を立てる。

《他教科での取組》

- ・家庭科では、食教育との関連を図り健康の保持増進の実践力を育てる。

道徳・特活・総合

- ・体育祭では、保健体育科で培った資質能力をさらに発展させて学年の体力に合わせた学年種目や学年競技を発表する。
- ・保健委員会では、児童生徒の健康面での課題を考え研究テーマとして校内保健委員会の発表会を開催する。
- ・健康的な食事と和食の文化に触れるなど、食育の観点から健康について考えさせる。

課外活動

- ・運動部活動の推進：入部率の向上を図り、敏捷性、瞬発力の向上を目指したトレーニングを取り入れる。
- ・体力テストの結果等を共有し、家庭と連携を図るために、個人面談等を利用して保護者と話し合う。

令和二年度 領家中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 持久力・柔軟性アップ。

《ねらい》 持久力・長座体前屈の記録向上。

《内容》 保健体育の授業のウォーミングアップに、グラウンドは200mトラックを2周、体育館はバスケットコートのを5周は毎回走る。
授業の終わりの整理体操時に、柔軟体操を入れるように心がける。

- 指標： ①4月新体力テストの実施 「自己の体力の把握」
②体育の授業で学期末に兩種目の測定（持久走は2学期末と3学期末）を行って、記録の変化を検証する。

※体育・健康プランは学校全体の体育・健康に関する指導の全体計画であり、体力向上の取組である。「体力向上1校1実践運動」はその一部です。

※体力向上1校1実践運動の取組については、学校ホームページに記載してください。

<参考> 学習指導要領総則 「学校における体育・健康に関する指導は、児童（生徒）の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」