

「体育・健康プラン」

横浜市立すすき野学校 体育・健康プラン

【すすき野中学校 学校教育目標】

- 他者を思いやり、社会の中でともに生きる力を高めます（徳・公）
- たくましい体をつくり、意欲的に学ぶ力を高めます（体・知）
- 自然や人との交流を通して、価値あるものを創り出す力を高めます（開）

すすき野中学校 生徒の現状の課題・分析

- ・新体力テストより、本校は柔軟性が県の平均値を下回っており、それを高める運動に取り組む必要がある
- ・反対に、日々取り組んでいる腹筋や持久走では県の平均値を上回っていたので継続していく
- ・例年、柔軟性不足によると思われるけがや、体のコア筋力不足、急な成長によると思われる腰痛を訴える生徒がいるので、柔軟性やコア筋力を高める必要がある



＜すすき野中学校 体育・健康に関する指導の目標・方針＞

- ◎柔軟性を高めるため、ラジオ体操や主運動の補助的な運動（ドリル学習やインナーマッスルの高め方など）を工夫し、継続的に行う。
- ◎柔軟性を高めることで、体の使い方を理解させ、可動域不足によるけがを減らす努力をする。

教科

《保健体育科での取組》

- ・体づくりを目的とし、ラジオ体操の各運動がどこの部位の運動であるかを理解させ、継続的に行う。
- ・腹筋、背筋、腕立てを行うことで体のコア筋力を鍛え、腰痛などの軽減に努めさ

課外活動

- ・部活動において、準備体操に運動可動域を広げる運動を取り入れる。

《体力向上 1校1実践運動》

- ・授業のはじめに、準備体操を理解させ実施することや腕立て、腹筋、背筋を10回ずつ行い、柔軟性と筋力の強化をする

【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」