

# 横浜市立美しが丘中学校 令和4年度 体育・健康プラン

## 1 中期学校経営方針

### (1) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標
①教職員が学校経営に主体的に参画し、学校教育目標や小中一貫教育共通目標の具現化を推進する。
②学力の3要素を育み、学びの広がりや人間力の土台となる学力向上をより充実させる。
③地域の中の学校として、学校運営協議会や学校評価手法を活用し、信頼され開かれた学校づくりを進める。

### (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	運動・健康・安全・疾病予防についての理解と生徒個々の目標を定めた体力作りを指導し、運動に親しむ資質や能力を育てる。	①新体力テストの結果を基に、体力向上に向けて、生徒一人ひとりの目標を定め、実践する。 ②1校1実践運動を通し、体力向上を図る。
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

- ・朝食摂取状況は9割以上、睡眠時間は6～8時間が7割以上など基本的な生活習慣がしっかり身に付いている。
- ・昼休みは各学級にボールの貸し出しがあり、男女問わず校庭で球技などを楽しんでいる姿がある。
- ・運動部活動またはクラブチームへの加入率は70%で決して高くはないが、日々の運動時間では全国と比較すると、男女ともに長く。運動部活動だけでなく、日々運動に親しんでいる姿がある。
- ・地域には公園が多く、また地区センターなどがあり、放課後や部活動の休みの日などに自主的に使用している。

### (2) 体力の概要と要因の分析

#### ○新体力テストの結果から

- ・新体力テストを実施して、自分の体力を知ることができた。体づくり運動の時間で自らの課題を克服するためのメニューを作成させてトレーニングに取り組みさせた。
- ・50m走では男女とも全国平均より劣っている、筋力、瞬発力などに課題がある。日常生活の中で身近にできる筋力トレーニングの指導が必要であると感じた。
- ・持久走では、男女共に1年生、2年生、3年生と大きな課題が見られた、これは日頃の体育や部活動の取り組みがあらわれているものと考えられる。日常の運動実践から、全身持久力を高めていくことが必要であると考えられる。

### 3 体育・健康に関する具体的取組

#### 教科

##### 《保健体育科での取組》

- 保健体育科では、体づくり運動領域を重点領域とし…
  - ・新体力テストの結果を基に、生徒一人ひとりに具体的な目標を立てさせ、自らの体力の課題克服に向けた運動メニューを作成・実践し、改善を図りながら体力の維持向上を目指します。

##### 《他教科での取組》

- 家庭科では、食教育との関連を図り、健康や食生活に関わる能力についての知識を身につけ理解を深める。
- 理科では、体の仕組みについて知識を身につけ、理解を深める。

#### 道徳・特活・総合

- 体育大会では、保健体育科で培った資質能力をさらに発展させ…
  - ・心と体を一体としてとらえ、正々堂々と各種目に全力で取り組む姿勢を育みます。
- 美化保健委員会では、生徒の健康面での課題を…
  - ・生徒自ら考え、健康・安全・食を総合的に自己管理能力の育成を図ります。

##### 《その他領域の取組》

- ・新体力テスト
- ・身体計測                      ・防災訓練
- ・保健指導                     ・球技大会

#### 課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・区内中学校との保健委員交流会の実施
- ・小中合同学校保健委員会の実施

### 令和4年度 美しが丘中学校 体力向上1校1実践運動

【名称】 持久走、筋トシで体力向上

【ねらい】 運動機会の確保、集団生活の向上

【内容】 体育大会の学年種目の練習を通して、学級の団結力を高めるとともに、体力の向上を図る。日常の保健体育科の授業の中に持久走、筋トシを取り入れ、体力の向上を図る。

- 指 標： ①体育大会後の振り返り 「事前取組」 「満足度」  
 ②年度末での振り返り 「年度当初と年度末での各自の考察」

〈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。」