

横浜市立谷本中学校 平成 28 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) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標
○生徒一人ひとりの学習意欲を高め、確かな学力・豊かな心・健やかな体を育む「生き方の教育」を推進します。 ○人権尊重を基盤に置き、豊かなかかわり合いを通して社会性を育み、思いやりの心を育てます。 ○教職員が相互に啓発・連携・協働する活気あふれる学校運営に取り組みます。 ○生徒の実態や地域の特性を生かした教育課程の編成と運営に努め、「開かれた学校づくり」を推進します。

(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	生徒自らが心身の健康や体力の維持増進を心がけ、それに向けての実践意欲や振り返る姿勢を育成する。	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、日々の教育活動の中で実践していく。 ② 1校1実践運動として、体育の授業や行事で縄跳びを行う。 ③ 夏休みに体力向上に向けて「チャレンジなわとびマラソン」を行う。
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

- ・新体力テストの合計点を比較すると、どの学年も県平均は上回っているが、全国平均となると劣っている学年が多い。体格ではどの学年も県平均、全国平均を下回っている。
- ・保健室の利用状況は、怪我だけでなく、体調不良で訪れる生徒も多い。塾や習い事で睡眠不足が原因でそうなっている人が多いと考えられる。
- ・生活実態調査の結果から、「朝食を毎日取らない」「夕飯の時間が一定でない」「睡眠時間が毎日6時間以内」と答えた生徒、「運動は学校体育の時間だけ」と答えた生徒が多くみられた。
- ・保健体育の授業や体育的行事など、積極的に取り組む生徒が多い。また、昼休みにグラウンドで遊んでいる生徒が増えてきた。

(2) 体力の概要と要因の分析（小学校は全校配付の体力・運動能力調査分析チャートを活用）

新体力テストの結果から、以下のように読み取れる。

- ・握力は、全国平均と比較して、平均を下回るレベルだといえる。
- ・上体起こしは、全国平均と比較しての有意差が認められないが、レベル的には少し下である。
- ・反復横とびは、全国平均と比較して、平均を下回るレベルだといえる。
- ・長座体前屈は、全国平均と比較しての有意差が認められないが、レベル的には同じといえる。
- ・50m走は、全国平均と比較して、平均を下回るレベルだといえる。
- ・立ち幅跳びは、全国平均と比較して、平均を下回るレベルだといえる。
- ・ハンドボール投げは、全国平均と比較して、平均を下回るレベルだといえる。
- ・シャトルランは、全国平均と比較して、平均を下回るレベルだといえる。

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、「健康の保持増進と体力向上」を目標に授業を行う。
- ・新体力テストの実施と考察
- ・長期休業中「チャレンジなわとびマラソン」の実施（夏休みの体育科の課題として）
- ・体づくり運動や体育祭、学年行事に向けて縄跳び（大縄、中縄、短縄）の練習を行う。

《他教科での取組》

- ・家庭科では、食教育で「栄養バランス」や「食事・運動・睡眠」について学習する。

道徳・特活・総合

- ・体育祭では、体育祭実行委員が中心となり生徒が主体的に企画・運営すると共に体育の授業で身に付けた体力や、授業で取り組んだ演技を発表するなど、日頃の活動の成果を発揮する場としている。
- ・生徒会では、昼レクを企画運営し、仲間と協力しながらスポーツに関わる場をつくる。
- ・生活委員会では、昼休みにボール貸出を行い、生徒が運動に親しむ機会を増やしている。
- ・保健委員会では、ハンカチ・ティッシュの持ち物チェックやトイレ点検などを行っている。

課外活動

- ・運動部活動の推進（基礎トレーニングとしての縄跳び）
- ・学校保健委員会

平成28年度 谷本中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 縄跳び活動

《ねらい》 縄跳びを通して運動を行う機会を増やし、体力向上を図る。

《内容》 保健体育の授業で・・・「体づくり運動」の単元で、体力の向上を図るために短縄、中縄、大縄を行う。
学校行事で・・・1年生遠足（大縄大会の実施）、体育祭での学級対抗戦、等
昼休みに・・・体育祭に向けた学級の練習、昼レク
長期休みに・・・夏休みに「チャレンジなわとびマラソン」を行う。

- 指 標：
- ①新体力テストの結果の検証
 - ②生活実態調査「運動やスポーツの実施状況」「1日の運動スポーツの実施時間」から検証する。