

横浜市立大綱中学校 令和2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
○ 指導力・授業力・組織力の向上により、魅力ある学校づくりを目指します。 ・ 認め合い学び合う姿勢を育み、やりがいのある授業づくりを目指します。 ・ 困難に立ち向かう姿勢と他者を思いやる姿勢を育み、いじめのない学校づくりを目指します。 ・ 挨拶から始まるコミュニケーションを大切にし、実生活や将来に繋がる生活態度を身に付けさせます。 ・ 教職員集団としての協働性を尊重して、日常の教育活動を推進します。 ・ 保護者や地域との連携を大切にして、地域に貢献しようとする姿勢を育みます。

(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	心身のバランスのとれた成長を促すために、健康の維持増進に関する啓発活動を推進する。	① 食育推進をはじめとして健康の在り方についての学習を広める方法として、外部専門家→学校保健委員会→代表生徒→一般生徒という流れを継続する。 ② 運動部の怪我やスポーツ障害に加えて、体育実技の授業における怪我の発生を予防するために新聞などの啓発活動を充実させる。
担当	保健指導部	

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・ 生活習慣では、朝食の摂取率が9割以上であり、睡眠時間も7時間前後の生徒が多く、規則正しい生活が送れている。体格的には、市の平均よりも身長はやや高いが体重は軽い。筋力において劣っている傾向が見られる。
- ・ 保健体育の授業では、見学する生徒は少なく、積極的な取組が見られる。また、運動部への参加率も高く、地域のクラブチームに所属する生徒もいる。運動に積極的に関わっている生徒と、そうではない生徒の差がとて大きい。
- ・ 積極的に運動に取り組む生徒は無理をしてしまう傾向が強く、スポーツ障害になるケースが見られる。運動に消極的な生徒は、危険を予知し回避する能力が低いため怪我が多い。
- ・ 保健室に不調を訴えて来室する生徒には、体調不良だけではなく精神的なクールダウンを必要としている者も多い。

(2) 体力の概要と要因の分析

令和元年度新体力テストの結果から、全学年のほとんどの種目において平均値を下回る結果であった。体力の向上に向けて、より授業内での活動時間を増やし、授業前に実施しているランニングと筋力トレーニングを充実させ、さらなる体力向上を図っていく。

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、毎時間の授業開始時の準備運動において、体づくりのトレーニングに取り組み、体力向上を図る。
- ・自身の運動課題を考察し、生活の中での体力向上プログラムについて考え、実践する。

《他教科での取組》

- ・家庭科では、生活の自立と衣食住、家族と家庭生活の分野で、健康的な生活習慣のあり方を学ぶ。

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る。練習を通して、体力のみならず集団行動の意識や運動技能などの向上を図る。
- ・各学年では、球技大会を通して他者と協力することの大切さを理解するとともに、球技の楽しさを体験させる。
- ・保健委員会では、生徒の健康面での課題を生徒自らが考え、その解決策をまとめ、発表する機会を設ける。
- ・生活委員会では、昼休みのボールの貸し出しを計画的に実施し、外遊びを推進する。

課外活動

- ・運動部活動の推進とスポーツ障害に関する知識の定着
- ・外遊び後や休み時間に、感染症予防のためのうがい・手洗い、消毒の徹底

令和2年度 大綱中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 自主的体育活動の充実

《ねらい》 ○運動に親しみ、自分の特性を生かしながら、課題解決する力を育成する。
○自分の健康に関心をもって、自らが健康管理をできるようにする。
○やらされる運動ではなく、楽しさや必要性を感じて進んで取り組む姿勢を育む。
○生涯にわたり運動に関わろうとする姿勢をもたせる。

《内容》 ○体育祭や球技大会など体育的行事を生徒実行委員会が企画・運営し、内容と取組の充実を図り、運動の楽しさを味わわせ、体力の向上を図る。
○生活委員主導の昼休みボール貸し出しを継続し、外遊びを奨励する。
○保健委員会主催の、健康をテーマとした啓発活動を実践する。

●指標： ○行事後の振り返りアンケートから検証する。
○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。
○学校評価アンケート自由記述欄から検証する。