

# 横浜市立上郷中学校 体育・健康プラン

## 【横浜市立上郷中学校 学校教育目標】

- 自ら学び、確かな学力を身につけよう 【知】
- 違いを認め合い、思いやりを持とう 【徳】
- 健やかな心と身体をつくろう 【体】
- 社会の一員として自覚し、行動しよう 【公】 【開】

## 上郷中学校 生徒の体育・健康面の姿

- 運動部の加入率は、約70%であるが、女子の半数近くがあまりからだを動かしていない状況である。
- 全体的に体を動かすことが好きな生徒が多いが、きついことや苦しいことを避ける傾向にある。
- 朝食の摂取率が高く、食習慣がしっかり身につけている生徒が多い。



## <上郷中学校 体育・健康に関する指導の目標・方針>

- ◎ 運動の楽しさを知り、体育活動を通して強健な心身を育て、生涯を通してスポーツを愛好する生徒。
- ◎ 自己の可能性に対して、常に挑戦し、課題意識を持ち自らを伸ばそうとする生徒
- ◎ 仲間とお互いに協力し、助け合い、励まし合いながら学習できる生徒。
- ◎ 自他の健康・安全に注意できる生徒。
- ◎ 規則を守り、責任の果たせる生徒。
- ◎ 最後まで成し遂げようと努力する生徒。

### 教科

#### 《体育科・保健体育科での取組》

- ・スポーツの楽しさを実感し、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。
- ・自ら進んで健康な心と体を向上させる態度を育てる。
- ・自分の良さや可能性を肯定的にとらえ、仲間と助け合い、励まし合いながら向上していこうとする態度を育てる。

#### 《他教科での取組》

- ・理科:生物、環境教育との関連を図る。

### 領域等

- ・新体力テスト
- ・体育祭
- ・学年球技大会
- ・校外学習
- ・身体計測
- ・健康診断

### 課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・昼休みボールの貸し出し
- ・大縄とびの推進

## 《平成25年度 上郷中学校 体力向上1校1実践運動》

《名称》 新体力テストの結果の分析と考察

《ねらい》 生徒の体力の現状を把握。向上させるべき体力の項目の明確化。  
保護者・生徒が体力を高める方法を知ることでの運動習慣の改善。

- 《内容》
- 新体力テストの実施
  - 新体力テスト全国・市の平均と本校生徒の比較・分析
  - 向上させる項目の明確化
  - トレーニング方法の考案・導入
  - 結果を学校だよりに掲載し地域や家庭への公開

【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」