

## 【相沢小学校 体育・健康プラン】

### 【相沢小学校 学校教育目標】

- 心と体を鍛えて、何事にもねばり強く取り組むようにします。(体)
- 学習に真正面から取り組むようにします。(知)
- 周りの人のことをよく考えて行動するようにします。(公・徳)
- 人とふれあう喜びを実感できるようにします。(開)

### 相沢小学校 児童の体育・健康面の姿

- ・新体力テストの結果から、全国平均や市平均に比べ多くの項目で下回っている。特に全身持久力(20mシャトルラン)、長座体前屈(柔軟性)で低い値に多く分布している。
- ・体育科基本調査の結果から、高学年の跳び箱(開脚跳び・抱え込み跳び)や逆上がりで市平均を上回っているが、低・中学年では下回っている。また、水泳では、低・中・高学年で市平均を下回っている。
- ・朝食の摂取率は低・中・高学年で共に低く、睡眠時間も短い。その反面、1日のテレビの視聴時間が長く、家庭での生活にも課題がある。
- ・運動・スポーツの実施状況は低く、1日の運動・スポーツ実施時間も短い。

### 〈相沢小学校 体育・健康に関する指導の目標・方針〉

- (低学年) 体づくり運動(多様な動きをつくる運動遊び)を多く取り入れ、体のバランスをとったり、用具を操作したりする経験を多く積ませ、積極的に運動に取り組む態度を育てる。
- (中学年) 器械運動(マット運動、鉄棒、跳び箱)で基本的な技が習得できるよう、反復して取り組ませると共に、力試しの運動に年間を通して取り組ませ、筋持久力を鍛える。  
健康の大切さや体の発達について正しい知識を身につけさせ、日々の生活に生かせるようにする。
- (高学年) 全身持久力の向上に向けて、体づくり(体力を高める運動)に年間を通して取り組むと共に、3分間走などの持久力を高める運動を継続的に行う。  
心の健康、けがの防止や病気の予防について正しい知識を身につけさせ、日々の生活に生かせるようにする。

### 《体育科での取組》

- ・体育科では、体づくり運動と器械運動を重点領域とし、積極的に体を動かす態度の育成と、筋持久力、全身持久力の向上に取り組む。

### 《他教科での取組》

- ・朝食の摂取率が低いので、低学年では生活科、中学年では理科、高学年では家庭科を中心に食育との関連を図り、健康と栄養の関係を理解し、実践できるように取り組む。

### 《他領域での取組》

- ・特別活動の学級活動(2)の「(2)健康でたくましい体の育成」での指導の充実を図る。
- ・「総合的な学習の時間」の担う役割(2)の「健康でたくましい体の育成」と関連させ、健康や食生活に関わる能力を総合的に育成していく。
- ・スポーツフェスティバルでは、体育科で培った力をさらに発展させ、体を動かす喜びを感じ続けられる児童を育てる。

### 《その他の取組》

- ・学校保健委員会と連携し、健康的な生活を送るために大切なことを全校に広めていく。
- ・PTAに働きかけ、家庭教育学級などを通して、食育の大切さを学習する機会を設け、朝食の摂取率を高める工夫をしていく。