

健やかな体の育成プラン

重点取組分野	具体的取組
健康教育	①体育的な行事、授業で目標を意識して運動しようとする高める。自己決定し、継続して体を動かそうとする意識を高める。②学校保健委員会や給食指導により食の大切さに気付かせ、家庭に向けての発信を多くし、家庭と連携して生活リズムを整えようとする姿勢を培う。
担当 体育部・食育部	

健やかな体に関わる本校の状況
<p>(1) 健やかな体に関わる児童の実態</p> <p>体力・運動能力調査によると、運動面として「体育が楽しい」と感じていたり、「運動を大切なもの」と考えていたりする児童は、おおむね市・全国平均より多い傾向にあった。また、「学校の体育の時間以外での運動時間」も市平均を上回り、多くの児童が休み時間や放課後に体を動かしていると考えられる。</p> <p>投力や跳躍力、走力は、市・全国平均より高かった。一方、反復横跳びや長座体前屈など、柔軟力、瞬発力が課題となっている。</p> <p>生活面として「1日のうちのテレビやスマートフォンなどの画面の視聴時間」は、「1時間以上2時間未満」の割合が市平均を上回っている。「朝食を毎日食べる」児童や「睡眠時間が8時間以上」の児童の割合は、男女ともに市平均を上回っており、生活リズムを意識して生活している児童が多いことが分かった。</p> <p>休み時間に外で遊ぶ児童は多いが、固定している状態がみられる。</p> <p>(2) これまでの学校の取組状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育の学習では、友達との関わりを大切にしながら体育の楽しさを味わえる授業づくりを実施してきた。 ・運動・集会委員会が計画し、集会で楽しみながら体を動かす機会を設けた。 ・横浜市体力・運動能力調査の実施の様子を学校だより等で発信した。 ・年間2回の学校保健委員会において、生活リズムを整え、心身の健康を促す取組を継続的に実施した。 ・給食週間を通して、作っている人の思い、食べ方の工夫を伝え、食事への興味を高めている。 ・日常的な健やかな体に関わる取組を、学校だよりや保健だよりで家庭や地域に発信した。

今年度の目標
①全校児童が運動する機会を意図的に設け、休み時間・授業の隙間時間、放課後に継続して体を動かす児童を増やす。②食に関心をもち、自分に合わせた食生活を意識して、生活リズムを整え、継続しようとする意識を高める。

目標を実現するための具体的行動プラン	
上半期	<ul style="list-style-type: none"> ・横浜市体力、運動能力調査の結果を振り返り、自己の体力について知る。 ・授業の前にめあてを児童と共有し、授業カードで自己の成長がわかるよう、学習に取り組む。 ・運動・集会委員会の活動内容や体育の学習カード(縄跳び、鉄棒等)を工夫して、自己決定し、自己の体力が伸ばせるよう機会を設ける。 ・継続して、運動ができるように保健委員から簡単にできる運動を紹介する。 ・保健委員や給食委員を中心に、食に関心をもてるように、給食に出る食材について興味関心が持てるような発信をする。 ・生活リズムを整えるために自己の課題を理解し、実践できるようにする。 ・自分の体に合わせた食事量を知り、栄養バランスのよい食事を考えることができるようにする。 ・日常的な健やかな体に関わる取組を、学校だより、保健だより、給食だよりで家庭や地域に発信する。
下半期	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の体力について課題をもち、目標をもって体力を高めることができるようにする。 ・授業の前にめあてを児童と共有し、学習カードで自己の成長がわかるよう、学習に取り組む。 ・運動・集会委員会の活動内容や体育の学習カード(縄跳び、鉄棒等)を工夫して、自己決定し、自己の体力が伸ばせるよう機会を設ける。 ・継続して、運動ができるように保健・運動委員から呼びかけを行う。 ・保健委員や給食委員を中心に、食に関心をもてるよう、給食に出る食材に興味関心が持てるような発信をする。 ・生活リズムを整えるために取り組んだ実践を振り返る場面を設ける。 ・日常的な健やかな体に関わる取組を、学校だより、保健だより、給食だよりで家庭や地域に発信する。