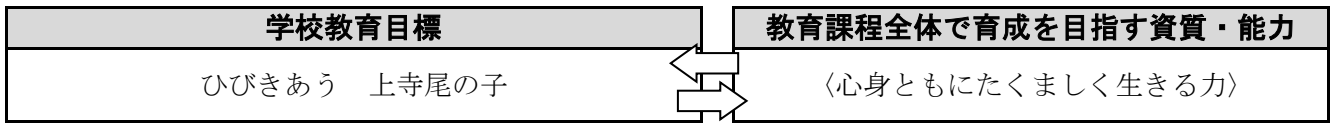


横浜市立上寺尾小学校 平成31年度 体育・健康プラン  
 ～体育・健康に関する指導の全体計画～

1 中期学校経営方針

(1) 学校教育目標と教育課程全体で育成を目指す資質・能力



(1) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標
○自らの問題を発見し、他者とかかわりながら粘り強く解決する子を育てます。 ○自他のよさを認め、互いを大切にする子を育てます。 ○生命を大切にし、心身ともにたくましく生きる子を育てます。 ○このまちを愛し、ともによりよい未来を創造しようとする子を育てます。

(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
<b>健やかな体</b> 担当 体育部	豊かなかかわり合いを通して、健康・安全についての理解を深め、生涯にわたって主体的に運動に取り入れ、親しもうとする態度を育てる。	① 体育科を中心とした健康に関する教科等の授業改善を図る ② 児童会活動を通じて、進んで運動しようとする態度を作成する。

2 体育健康に関する実態把握

**男子の結果** ※横浜市の平均値より上回っているものは↑と太字で表示しています。

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)
1年	7.77	<b>11.46↑</b>	<b>27.86↑</b>	21.18	13.42	<b>11.58↑</b>	82.35	6.67
横浜市	8.57	10.95	25.87	24.56	15.94	11.80	109.88	7.80
全国	9.15	11.60	25.74	27.18	18.87	11.52	114.22	8.65
2年	9.61	12.61	<b>28.06↑</b>	26.83	22.93	<b>10.58↑</b>	103.51	<b>12.79↑</b>
横浜市	10.33	13.74	27.09	27.83	25.26	10.74	121.18	11.01
全国	10.95	14.10	27.21	31.31	28.91	10.58	126.20	12.13
3年	11.84	15.43	28.41	26.71	33.97	10.21	109.34	<b>16.19↑</b>
横浜市	12.21	15.76	29.23	31.02	34.23	10.18	131.72	14.46
全国	13.00	16.19	29.47	35.69	39.41	10.02	137.53	16.43
4年	13.87	17	30.69	31.65	41.29	<b>9.64↑</b>	116.26	<b>18.28↑</b>
横浜市	14.13	18.07	30.92	35.06	42.91	9.75	141.50	18.15
全国	14.80	18.32	30.82	39.44	46.81	9.56	145.72	20.21
5年	15.95	17.75	31.68	36.86	47.43	9.55	130.34	<b>23.27↑</b>
横浜市	16.22	19.71	32.75	39.00	50.17	9.37	149.22	21.93
全国	16.97	20.24	32.87	42.88	54.90	9.21	155.03	23.65
6年	17.06	<b>21.15↑</b>	33.65	36.34	51.68	9.12	131.52	<b>24.71↑</b>
横浜市	18.69	21.13	33.91	41.96	57.16	9.04	158.67	24.60
全国	19.80	22.05	34.95	46.15	63.60	8.85	166.04	27.89

**女子の結果**

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)
1年	7.32	10.02	<b>29.94↑</b>	22.05	10.55	12.30	77.61	4.52
横浜市	7.91	10.61	28.14	23.60	13.51	12.17	102.29	5.39
全国	8.54	10.99	28.06	26.58	15.03	11.86	106.26	5.74
2年	<b>9.73↑</b>	11.62	<b>32.48↑</b>	24.11	18.05	<b>10.95↑</b>	97.45	6.60
横浜市	9.64	13.35	30.09	26.49	19.21	11.07	113.28	7.07
全国	10.37	13.30	29.98	30.24	22.70	10.95	118.38	7.62
3年	11.19	<b>16.21↑</b>	<b>34.56↑</b>	25.43	24.23	<b>10.39↑</b>	98.17	<b>9.71↑</b>
横浜市	11.35	15.26	32.75	29.37	24.82	10.51	123.74	8.85
全国	11.90	14.97	32.56	33.67	28.95	10.40	128.22	9.53
4年	12.23	15.30	31.09	27.29	<b>32.25↑</b>	<b>9.83↑</b>	110.63	<b>10.61↑</b>
横浜市	13.08	17.21	34.59	32.83	30.87	10.10	132.66	10.57
全国	13.77	17.44	34.13	37.51	36.98	9.93	137.37	11.12
5年	14.40	16.73	35.92	34.65	36.12	<b>9.55↑</b>	129.19	<b>12.85↑</b>
横浜市	15.47	18.59	37.31	36.77	37.68	9.65	141.68	12.49
全国	16.78	18.82	37.59	40.63	43.95	9.45	147.94	14.71
6年	17.64	<b>19.91↑</b>	<b>42.03↑</b>	35.26	<b>43.96↑</b>	9.36	128.64	<b>14.97↑</b>
横浜市	18.17	19.61	39.10	39.44	42.96	9.32	149.49	13.97
全国	19.42	20.10	40.32	43.64	50.44	9.16	157.32	16.38

平成30年度 体力・運動能力

生活実態

“上寺尾っ子”は、ソフトボール投げ、50m走、長座体前屈の記録が高いことが分かります。ソフトボール投げの記録に着目すると、地域性として少年野球が盛んであるだけでなく、休み時間にドッジボールやドッジビーを楽しく行っていることや冬に行われる大会に向けて男女混ざって一生懸命に練習に取り組んでいることが要因として考えられます。

一方で、立ち幅跳びと反復横跳びの記録が低いことも分かりました。いろいろな姿勢から素早く体を起こして走り出したり、回転して走る向きを変えたりするなどの瞬発力や敏捷性を高める運動を体育の学習に積極的に取り入れていきます。

また、例年に比べると男子のシャトルランの記録も低下傾向にあります。全身持久力・心肺持久力を伸ばすには、運動時間を増やしていくことが必要不可欠です。本校では、運動委員会や保健委員会等の企画でラジオ体操、ドッジボールや長縄等の大会、体力づくりを目的とした元気もりもり週間を行っています。引き続き児童会主体の体力づくりに取り組んでいきます。体育の学習でも、持久力を伸ばす運動に積極的に取り組み、子どもたちの体力向上に努めていきます。

### 3 体育・健康に関する具体的取組

#### 《体育科》

- ・様々な運動の楽しさや喜びを感じられるようにし、運動の日常化につなげられるよう体育学習の充実を図る。
- ・できる、わかる授業を目指し、子どもが分かりやすく、主体的に取り組むことができるような授業改善を図る。
- ・学習に取り組む中で、友達と関わり合う機会を多く設定し、自分や友達のよさに気づき、見合い、学び合いをできるようにする。

#### 《道徳・特活・総合》

- ・学年の発達段階に応じた食教育の充実が図れるよう、特別活動や学校行事等において計画的に指導していけるようにする。
- ・よりよい生活習慣が身に付くように保健委員会の活動を充実したものにす。そして、各クラスに活動が浸透していけるようにしていく。
- ・児童が規則正しい生活習慣を身につけ運動に親しむことができるよう、委員会の活動を活発にする。

- ・朝の特設クラブでは、練習やゲームを通して、体力や運動技能の向上を図り、スポーツの楽しさを味わうことができるようにする。
- ・全学年共通して早寝・早起きの指導を行い、よりよい生活習慣ができるように育む。

平成31年度 上寺尾小学校 体力向上1校1実践運動

## 上寺尾健康アップ大作戦！

### 1 目的

児童会活動を通して、子ども主体による体育・健康に関する活動を日常的に位置づけて取り組めるようにする。そして、子どもが生涯を通じて、運動を日常生活に積極的に取り入れようとする態度を育む。

### 2 内容

- ・運動委員会 前期：ドッジボール大会 ドッジビー大会  
後期：長縄大会
- ・保健委員会 前期：元気もりもり週間 学校保健委員会  
後期：元気もりもり週間 学校保健委員会