

# 健やかな体の育成プラン

重点取組分野	具体的取組
<b>健やかな体</b>	①健やかな体を育成するために全校で「レッツ体カアップ」を実践していく。年間で3ステージに分け、「短縄」「長縄」「持久走」に取り組む。「できた」「もっとやりたい」と、自らの運動意識を改善する取り組みを目指していく。②児童自らが考え行動できる学校保健委員会を運営する。
担当	体育部・学校保健

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>○令和3年度の新体カテストでは、「スポーツをすることが好き」と答えている児童が横浜市平均より高く、「授業以外でも時間を持ちたい」や「運動をするとすっきりした気持ちになれる」「運動は友達や仲間と一緒に活動できる」と回答している児童が多いことがわかった。</p> <p>○反復横跳びと立ち幅跳び、20mシャトルランが他の項目よりも横浜市平均と比較して低く、総合点も平均を下回っているという実態がある。</p> <p>○横浜市学力状況調査の生活調査では、「朝食の有無」について「毎日食べる」と回答した児童が90%を超える学年は、1学年しかいなかった。その要因の一つは、睡眠不足が考えられる。</p> <p>○同調査の「1日の運動・スポーツ時間の実施時間」では、高学年になるにつれ「30分未満」と回答する児童が4割を越える。このことから運動を親しむことや運動・スポーツへの興味・関心が薄れている状況が把握できる。また、校内におけるけが人も増えている現状がある。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>(2)これまでの本校での取組</p> <p>○「レッツ朝活」と「かなスポ集会」を行い、短縄を使って両足前跳びを中心に自己の記録を伸ばしていく活動に取り組んだ。ペア学年で実践し、上学年は跳び方を教え、下学年は見て学んでいくようなペアでの関わりの充実を図ってきた。また、その様子を保護者や地域の方々に周知できるようSNSや学年だより等で発信してきた。</p>

今年度の目標
<p>○「レッツ体カアップ」を通して、年間で様々な学年の児童を関わりながら、運動に親しむ態度を育成していく。その中で「できた」「もっとやりたい」という達成感を味わいながら運動への意識改善を図っていくことを目指していく。</p> <p>○校内における保健に関する課題を発見し、全校でその課題を取り組めるよう継続的に活動していく。</p>

目標を実現するための具体的行動プラン	
<b>上半期</b>	<p>○上半期の「レッツ体カアップ」では、第1ステージの「短縄」4～7月と第2ステージ「長縄」9～12月を実践していく。「レッツ体カアップ」では、練習週間(キッズタイム)とレッツ体カアップ(朝の時間)を設け、低・中・高ブロックに分かれて取り組んでいく。「短縄」では、3分間継続して跳び続けることを目標に挑戦する。また、どの技の跳び方でも構わないため、自分に合った跳び方に挑戦することで運動意欲を高めるとともに、持久力や忍耐力の向上を目指す。</p> <p>○レッツ体カアップでは、運動集会委員が中心となり運営する。全校児童がレッツ体カアップに主体的に取り組んでいけるように委員会の児童が全校に呼びかけたり、参加意欲を高めるためにカードに参加シールをはるなどをして、より運動に親しめる機会を増やしていく。</p> <p>○「できた」「もっとやりたい」という達成感を味わうために、レッツ体カアップで使用するカードには毎時間振り返りを行い、次につながる目標を立てる。普段の体育学習の中でも振り返りの時間を充実させ、次につながる学びを見つけることができるよう、教師の指導力向上を図っていく。</p> <p>○学校保健委員会では、校内の課題を発見し、その課題に対し、どのように取り組んでいくかを明確にする。</p> <p>○食育指導では、生活リズムが整うように、起床時刻の見直しやし、朝食の重要性に気付けるよう呼びかけていく。</p> <p>○長期休みでは、「歯磨きカレンダー」と「早寝、早起き、朝ご飯」カードを作成し、生活習慣を確立させていく。</p>
<b>下半期</b>	<p>○下半期は第2ステージ「長縄」9～12月、第3ステージ「持久走」1～2月に取り組む。第2ステージの「長縄」は、約3年間コロナ禍であったため実施していない。跳び方の指導を徹底するため運動集会委員を中心にICTを活用しながらレクチャーしていく。</p> <p>○長縄を通して、仲間教え合い、励まし合うことができる関係を築き、運動に親しむ態度を育成していく。</p> <p>○第3ステージの「持久走」では、2つのコース(ぐんぐんコース・こつこつコース)に分かれ、自らの体力に合ったコースを選択し、持久力の向上を目指していく。</p>