

平成26年度 港北小学校 体育・健康プラン

【中期学校経営方針「健やかな体」達成目標】

「食を考える時間」を強化し、望ましい食習慣の育成を推進しています。また、これまでの「中休みチャレンジ（ドッチビーやダブルダッチ）」「なわとび」を通して体力向上を図っています。

<児童生徒の体育・健康面の姿>

- 学区に小さな公園がたくさんあるが、放課後に運動を行っている児童の多くは習い事で、外遊びによる運動習慣は少ない。また校庭が遠いところもあり、休み時間に校庭で遊んでいる児童が少ない。
- 生活習慣のアンケートの結果、朝食の習慣はついているが、食事の内容には偏りがある。また「睡眠時間が8時間以上」の児童は6割に満たなかった。
- 体力テストの結果は、全体的に横浜市平均よりも下回っている。男子よりも女子児童の方が横浜市平均よりも下回っている。（反復横とびや徒競走は比較的上回っているが、男女ともに握力・ボール投げはほぼ全学年が下回っている。）運動の二極化が顕著であった。

<体育・健康に関する指導の目標・方針>

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

教科

《体育科での取組》

指導の明確化

（系統を意識した計画的な指導）（体育カード・体育読本の活用）

体育のルールの徹底

（あいさつ・整列・姿勢服装・準備・片付けの方法など）

遊びを通じた運動

（体づくり運動の充実・慣れの運動と休み時間の遊びの運動）

身近な問題を取り上げる保健学習

互いに教えあい、認めあえる場の工夫

《他教科での取組》

- 家庭科では食育との連携を図る。
- 生活科・理科では生命の尊さを指導する。
- 生活科では昔遊びを経験する。

課外活動

地域との連携

- （中休みチャレンジ活動 保護者や体育協会の方などと一緒にドッチビーやダブルダッチし運動に親しむ）
- 給食後の歯磨き活動
- 学校保健委員会の取り組み（健康への関心を高める）

道徳・特活・総合

- 運動会では、体育科で培った資質能力をさらに発展させ、2学年で練習を行い、演技を児童が作成することで、責任感や自主性を養う。
- 宿泊体験学習の事前準備の活動で、食について学ぶ
- 道徳では、健康・安全・生命・チームプレーなど体育の特性に応じた道徳教育をする。
- 和食給食やバイキング給食など学校栄養教諭によるさまざまな取り組みにより、食への関心を高める。
- 給食委員会の取り組み
（給食週間などによる食へのPR活動）
- 運動委員会の取り組み（大縄集会・体力アップ大作戦など）
- 保健委員会の取り組み
（風邪の予防、手洗い・うがいの呼びかけなど）

平成26年度 港北小学校 体力向上1校1実践運動

- <ねらい> 運動機会の確保、遊びを通じた体力向上
- <内容> 体育的行事を体育部が企画・運営し、内容と取り組みの充実を図り、運動の楽しさを味わわせ、体力の向上を図る。
- <行事> 短縄選手権 長縄大会

短縄

- ① 縄跳びカードを作成し、全校児童に配る。
- ② 冬：体力アップ週間 休み時間に短縄に取り組む。→短縄選手権を行う。

長縄

- ① 秋：中休みチャレンジでブルダッチ（高学年）やドッチビー（低学年）に取り組む
- ② 冬：大縄集会。全校で八の字とびの大会を実施、各クラスの記録を取り、変容をみる。

●指 標：①行事後の振り返り②生活実態調査③縄跳びカード