

横浜市立牛久保学校 令和2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) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標	
◆子どもの「学び」の高まりと 自尊感情の醸成	○「人・もの・こと」との関わりを大切に、学ぶことの意義や楽しさを感じる授業づくりを推進します。 ○一人ひとりの自己肯定感を高め、思いやりの心を育む児童支援の充実を図ります。 ○健康的な生活習慣の形成・健康な心身をつくる体力づくりの取組を継続します。
◆子どもを真ん中にした『チーム牛久保』の協働推進	○家庭・地域・各関係機関等と連携し、子どもを真ん中にした「チーム牛久保」としての取組をすすめます。

(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
健やかな体	○自分の健康について考え、見つめる取組（食育、保健活動等）の充実を図る。 ○1校1実践運動を継続して、『強い体』を育てる。	①学校保健委員会を通して自分の心と体を見つめ、家庭とも連携し健康を意識した生活について考え取組む。 ②体力テストの結果を生かしながら、一校一実践として集会や体育の時間を活用し、「○分間縄跳び」や「○分間走」に取り組むことで個の持久力が高まる運動を継続的に行う。 ③食や体に対する関心を高めるために、給食時間や学級活動を活用し、栄養教諭と連携した食育の学習を継続して行う。
担当	○児童活動 (含む A研体育部)	

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・栄養教諭による食育授業や学校保健委員会の開催により、食と健康への関わりについての意識が高まり、朝食摂取率の向上や給食残食率の減少が見られる。
- ・一校一実践である短縄とランニング関連で、男女別の平均値の立ち幅跳びや20mシャトルランの記録から見られるように、跳・走（持久力）の基礎運動能力が全国平均より低い。

(2) 体力の概要と要因の分析（小学校は全校配付の体力・運動能力調査分析チャートを活用）

令和元年度 全国体力・運動能力の結果（1～6年生の平均）

	種目	立ち幅跳び (cm)	20mシャトルラン (回)
男子	全国平均	約140	約42
	自校平均	約138	約36
女子	全国平均	約133	約33
	自校平均	約132	約27

- ・令和元年度の新体力テストの結果を見ると、全体的に自校平均が全国平均を下回っている。特に20mシャトルランが全国の平均を大きく下回っている。
- ・長縄から短縄へと変更したことで、全児童の「跳」の基礎運動能力が全国平均に迫っている。今年度から始まったランニングを続けることで、持久力を高め、全国平均を超えていきたい。

運動量の確保・持久力が課題！！

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

《体育科・保健体育科での取組》

○本校で作成した教育課程を実践しながら検証し、自分の成長を実感できる体育学習を展開する。また、体育学習時における「2分もしくは3分間短縄跳び・3分間走」朝集会での「2分もしくは3分間短縄集会・3分間ランニング」（1校1実践運動）を中心に、健やかな体をつくる取り組みも実践する。

《他教科での取組》

- 家庭科では、食育との関連を図る。
- 生活科・理科では生命の尊さを指導する。

道徳・特活・総合

- 運動会
- 特別活動（短縄記録会・ランニング集会）フレンドチームによる活動
- 体験学習・修学旅行前に栄養教諭の食育の授業
- 人権週間
- あいさつ運動
- スポーツ交流会（5・6年）
- 健康診断
- 地域との触れ合い（祭り・どんど焼きなど）
- 栄養教諭による食育授業巡回

課外活動

- 特設クラブ（水泳大会・体育大会）
- マリノスサッカーキャラバンの招致
- 学校保健員会
- 保健指導

令和2年度 牛久保小学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 「2分もしくは3分間短縄跳び・3分間走」「朝の2分もしくは3分間短縄集会・3分間ランニング」

《ねらい》 継続して取り組む活動や自分の記録に挑戦する活動を通して健やかな体を育てる。

- 《内容》 ○体育の時間を使い、2分もしくは3分間の縄跳びを行うことで、持久力や体力の向上を図る。
○「朝の2分もしくは3分間短縄集会・3分間ランニング」を行うことで、自分の記録向上への意欲や、休み時間に、子どもたちから自発的に短縄運動に取り組むことができるようにする。
○今まで積み重ねてきた成果の場を設ける。→運動委員会企画（中休み）を行う。

- 指標： ①掲示板を作成し、クラスや個人の記録を掲示することで、意欲を高める。
②体力テスト「シャトルラン」「立ち幅跳び」の記録の経年変化を分析する。