

健やかな体の育成プラン

| 重点取組分野 | 具体的取組 |
|--------------|--|
| 健やかな体 | ①一校一実践として、体育での短縄跳び、○分間走など個の持久力が高まる運動を継続的に行う。 ②心と体の成長のため、保健や体育の授業の充実を図り、生涯、生きてはたらく力となるよう支援する。 ③給食指導を中心に様々な教科・領域を通して、食育の充実を図る。 |
| 担当 | 児童活動・生活環境 |

| 健やかな体に関わる本校の状況 |
|---|
| 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) |
| 〈立ち幅跳びの記録〉 男子 全国平均 約140cm 自校平均 約138cm 女子 全国平均 約133cm 自校平均 約132cm 〈20mシャトルランの記録〉 男子 全国平均 約42回 自校平均 約36回 女子 全国平均 約33回 自校平均 約27回 |
| ・令和3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。また、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。 |

| 今年度の目標 |
|--|
| ○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。 |

| 目標を実現するための具体的行動プラン | |
|--------------------|---|
| 上半期 | ①新体力テストを行い、自分の体力を知る。 新体力テストの記録を点数化し、自分の運動能力の分析を行う。よさを伸ばしたり、課題を克服したりするための日常の取り組みを考えさせるようにする。 ②健康診断を受けることで、自分の体に興味を持つ。 健康診断の意義や目的、事前指導を聞くことによって、自身の体に興味を持たせる。また、結果を知ることで、自分の体を知り、毎日の生活を見なおさせる。 ③年間を通して、ばくばくだよりを活用し放送による全体指導を行う。食育月間(6月)に自分の食べ方を見つめ、めあてをもって食べられるような取り組みを実施する。家庭科、生活科など栄養教諭と連携し、食への関心・意欲を高め、知識や技術を身につけられるようにする。 |
| 下半期 | ①持久走と縄跳びの記録を取り、目標を立てる。 記録を取ることで、意欲や課題の克服につなげられるようにする。 ②感染症予防の基本を知り、毎日健康で過ごせるように取り組む。 手洗い、うがいや換気をすることによって、体の中に病気のウイルスを入れないこと、睡眠やバランスのとれた食事、適度な運動によって、病気に負けない強い体を手に入れられることを知り、毎日の生活で実践できる子どもを育てる。 ③食品ロス削減月間(10月)や給食月間(1月)を通して食べ物の大切さや感謝の気持ちをもって食べられるような取り組みを実施する。家庭科や総合、特別活動(牛久保タイム)など栄養教諭と連携し、食への関心・意欲を高め、知識や技術を身につけられるようにし、食生活をよりよくしようとする子どもを育てる。 |